

Министерство науки и высшего образования Российской Федерации
Алтайский государственный университет

Т. А. Мардасова, П. Р. Юсупов

Психология

Учебное пособие

Издание второе исправленное и дополненное

Барнаул 2019

Об издании – [1](#), [2](#)

сведения об издании

УДК 159.9.(075.8)

ББК 88я73

М 255

Авторы: Татьяна Александровна Мардасова, Павел Рафаэлевич Юсупов

Рецензент: Марина Ивановна Ефанова, канд. психол. наук

М 255 **Мардасова, Т.А.** Психология : учебное пособие / Т.А. Мардасова, П.Р. Юсупов ; Алтайский государственный университет. – Изд. перераб. и доп. – Барнаул : АлтГУ, 2019. – 1 CD-R (1,2 Мб). – Систем. Требования : Intel Pentium 1,6 Ghz и более ; 512 Мб (RAM) ; Microsoft Windows 7 и выше ; Adobe Reader. – Загл. с титул. экрана. – Текст : электронный.

Учебное электронное издание

Учебное пособие «Психология» содержит современный взгляд на классическое понимание психологического знания. Лекции преподносят психологический материал с опорой на научный взгляд, эксперименты и доступные для понимания примеры. Пособие разработано для клинических психологов, тренеров-консультантов и студентов специальности 37.05.01 «Клиническая психология».

© Т.А. Мардасова, П.Р. Юсупов, 2019

© Алтайский государственный университет, 2019

производственно-технические сведения

Публикуется в авторской редакции

Верстка: Котова О. В.

Дата подписания к использованию: 17.11.2019

Объем издания: 1,2 Мб

Комплектация издания: 1 CD-R

Тираж 35 дисков

ФГБОУ ВО «Алтайский государственный университет»

656049, Барнаул, пр. Ленина, 61

Содержание

Лекция «Вводная»

Лекция «Психика и сознание»

Лекция «Деятельность»

Лекция «Внимание»

Лекция «Память»

Лекция «Мышление и речь»

Лекция «Воображение»

Лекция «Эмоционально – волевая сфера: чувства, эмоции и воля»

Лекция «Ощущение и восприятие»

Лекция «Психология индивидуальности личности. Темперамент»

Лекция «Характер»

Лекция «Психология способностей»

Лекция «Общение»

Литература

Приложение 1

Приложение 2

Приложение 3

Приложение 4

Лекция «Вводная»

1. Объект и предмет психологии.
2. Методы психологии.
3. Отрасли психологии.

Начиная изучать психологию, можно столкнуться с фактом, что это и древняя и современная наука одновременно. Из древности известны факты, как люди умели строить общение, эффективно взаимодействовать с другим человеком, часто с группой людей или же другим селением, народом, государством, могли манипулировать, спорить и убеждать в своей правоте. Всем известны сократовские диалоги, которые применялись для склонения собеседника на свою сторону. Если сейчас рассмотреть эту технику с позиций научной психологии и математически просчитать все варианты, то можно убедиться, что для того времени это было очень даже прогрессивно. Тем более, что люди не слышали о технике, не применяли сложных формул и не проводили многоступенчатых исследований.

Пример сократовского диалога, который можно встретить в повседневной жизни.

Человек, изучив некоторые работы Декарта, стал все подвергать сомнению. Попытаемся разубедить его в этом с помощью диалога Сократа.

- Вам нравится, когда на улице хорошая погода?
- Да.
- Вы любите в такую погоду подышать воздухом, расслабиться?
- Да.
- А если очень долго гуляете, Вы устаете?
- Да.
- Вы присаживаетесь на лавочку передохнуть, чтобы позже продолжить путь?
- Да.

- А когда присаживаетесь на лавочку, Вы осознаете, что Вы сидите на лавочке, а не лежите на ней и не стоите рядом с ней?
- Да.
- Значит не все Вы подвергаете сомнению?
- Да.
- Ведь то, что Вы сидите, а не лежите, Вы не подвергаете сомнению?
- Да.

Данный пример всего лишь маленькое подтверждение сказанного ранее. Для большей убедительности важно говорить об основных компонентах научности психологии – это ее предмет, объект, принципы науки психологии, применяемые методы, как общенаучные, так и специальные психологические методы, широкие разветвления отраслей науки психологии и другие компоненты научной базы психологии.

Объект и предмет психологии

Объектом психологии является человек во всех его многогранных проявлениях. **Предметом психологии** как науки является психика человека и животных, которая включает в себя многие субъективные явления. Субъективные явления – это такие явления, которые включают все компоненты жизнедеятельности человека – ощущения, восприятие, внимание, память, воображение, мышление и речь, так называемые познавательные процессы. Познавательные процессы позволяют человеку познавать окружающий мир. Другие явления – психические свойства и состояния – позволяют человеку взаимодействовать с другими людьми, общаться, управлять действиями и поступками – это потребности, мотивы, интересы, цели, воля, чувства, эмоции, склонности, и способности, знания и сознание.

Итак, **психология** – это наука о поведении, психической жизни и индивидуальных особенностях человека.

Основные принципы психологии:

- принцип развития,

- принцип историзма,
- принцип системности,
- принцип детерминизма (причинной обусловленности – внутренние причины через внешние условия),
- принцип психофизиологического единства,
- принцип единства сознания и деятельности.

История психологии как экспериментальной науки начинается в 1879 году в Лейпциге, когда была основана первая в мире экспериментальная психологическая лаборатория Вильгельмом Вундтом. Немного позднее Бехтерев В.М. Организовал подобную лабораторию в России. С появлением экспериментальной лаборатории в науку приходят научные методы исследования. До этого использовались только один метод – самонаблюдение – интроспекция.

Методы психологии

Как и в любой другой науке методы в психологии необходимы как для научного статуса дисциплины, но и для развития науки. Методы науки – способы, пути познания предмета науки. Обычно стоит говорить не об одном конкретном методе, а о системе методов, так же и в психологии.

Общие методы – основные. К ним относят наблюдение, эксперимент, опрос, моделирование, анализ документов.

Наблюдение – аспект деятельности, связанный с преднамеренным восприятием явлений внешнего мира. Наблюдение может быть включенным – экспериментатор участвует в наблюдении как испытуемый. (Например, взаимодействие сейчас в этой аудитории.) Естественное наблюдение – наблюдатель должен остаться незамеченным и наблюдать независимо, объективно. (Например, изучая психику ребенка, необходимо наблюдать за ним в различных ситуациях, не вмешиваться в процесс его личного общения с окружающими его предметами.)

Также можно выделить и самонаблюдение – наблюдение за самим собой в какой-то ситуации. Это может быть ходьба по улице, расчет в магазине, сбор в дорогу, поведение на работе и др. Из отчетов по самонаблюдению очень часто можно получить достаточно объемное количество информации. Узнать, например, что каждый раз выходя на улицу, человек проверяет, положил ли он свой любимый талисман в карман. Может узнать какие-то особенности его характера, которые до сих пор ему были не известны.

Эксперимент – метод, наиболее широко применяемый для получения научных данных в психологии. Естественный эксперимент – в ситуации условия заданы самой жизнью. Например, наблюдая за ребенком, можем заметить, что в два месяца он начинает улыбаться, в год – ходить, а в три года – требовать самостоятельности. Лабораторный эксперимент – условия эксперимента создает сам экспериментатор, он сам влияет на зависимую переменную, чтобы проследить изменения независимой переменной. Например, изменяя освещенность в помещении, можно анализировать изменения эффективности деятельности. (Можно поэкспериментировать. Эксперимент на изучение памяти. Цифры нужно запомнить, а через несколько секунд записать 8 5 2 9 6 4 1 3 7 0. Объем кратковременной памяти человека составляет 7 ± 2 единицы.)

Опрос (беседа, анкетирование). Метод имеет свои трудности, необходимо учитывать все нужные константные условия, чтобы в опросе, или беседе получить нужную информацию. (Например, правильно рассадить собеседников; подобрать стулья, которые были бы не очень мягкими, чтобы собеседники уснули, но и не жестким табуретом, который создает дискомфорт; соблюдать дистанцию при расстановке мебели; учитывать позы и жесты говорящих и др.)

Моделирование – исследование не на реальных объектах, а на изготовленных макетах, моделях. Этот метод часто используется в космических и военных целях. Например, рассчитывание моделей поведения в теории катастроф.

Анализ документов – этот метод является часто дополнительным в исследовании, но может быть и единственным, когда никакие другие применить не возможно. Более формализованный, но позволяющий выяснить много пси-

хологической информации: отношение к работе, мотивацию в занятии, условия работы и др.

Специальные методы в психологии используются часто в различных отраслях психологии. Поэтому важно разобраться в разнообразных направлениях и отраслях психологического знания.

Отрасли психологии

Психология очень специфическая область научного изучения поведения человека, его психической жизни и индивидуальных особенностей общения. Она старается интегрировать в себе знания различных наук и многих смежных областей, а также позволяет более полно функционировать многим отраслям жизни человека, сферам деятельности.

Так можно наблюдать за развитием человека в онтогенезе от самого детства до старости. Отрасль науки, которая этим занимается, называется возрастная психология, включающая в себя детскую психологию, геронтопсихологию – науку о пожилых людях.

Пересекается с педагогической психологией, которой интересны закономерности развития личности в процессе обучения, воспитания. (Очень важно, чтобы личность ребенка продолжала формироваться в учебном заведении полноценной, свободной и самостоятельной.) Также важно изучение индивидуального стиля деятельности учителя, т.к. он является основным источником информации ребенка.

Гендерная психология – психология социального пола мужчины и женщины.

Можно воспользоваться общепринятой классификацией отраслей психологии. Основное деление здесь научных областей происходит на **общепсихологические отрасли** – изучают познавательные процессы и личность человека – это и общая психология, психология личности, возрастная психология, педагогическая психология. А также выделяют **специальные отрасли психологии**,

которые принято называть в соответствии со сферой деятельности, с которой пересекается наука.

Медицинская психология исследует особенности деятельности врача и поведение больного, разрабатывает психологические методы коррекции и психотерапии.

Патопсихология рассматривает отклонения в развитии психики, ее распад при различных формах мозговой патологии и др.

Генетическая психология – важны наследственные механизмы психики и поведения, которые зависят от генотипа. (Может быть выявлена психология преступника, составлены особенности его деятельности, выбираемые им особенности преступлений и др.)

Дифференциальная психология акцентирует внимание на выявлении и описании индивидуальных различий людей, их предпосылках и процессе формирования.

Психофизиология (нейропсихология) изучает закономерности физиологических механизмов и процессов, которые влияют и связаны с психологическими состояниями и явлениями психической жизни человека. (Часто используется техника, разработки математических и физических факультетов.)

Сейчас на высоком уровне своего развития находится космическая психология, которая исследует личность летчика, оператора, производит отбор пилотов, разрабатывает психологические рекомендации по совместимости и срабатываемости людей.

Психология труда изучает закономерности деятельности человека на производстве, среди огромного количества автоматов и машин. (Особенности расположения предметов труда, которые способствуют повышению работоспособности, а не утомлению; предотвращение информационного стресса при постоянном нахождении за экраном монитора, катастроф и т. д.)

Психология политики тесно связана с обществоведческими, политическими науками и пытается оказывать свою помощь при политической деятельности – руководство, выборы, продвижение законов, политические выступления

ния. (Пример, показательное выступление В.В. Путина на спортивных играх международного масштаба для сбора большего количества электората на выборах.)

Сферу общения, взаимодействия с другими людьми охватывает социальная психология, которая богата своими экспериментами и практической ориентированностью.

В правовой системе тоже есть своя отрасль психологии – юридическая психология, которая отвечает за изучение поведения участников уголовного процесса, психологические проблемы поведения, изучение формирования личности преступника.

Особенности психики животных изучает зоопсихология.

Таким образом, богатое многообразие смежных областей с психологией позволяет улучшать, делать наиболее эффективным и продуктивным функционирование общественных процессов, развитие творческой, свободной и самостоятельной личности человека. Второстепенным плюсом может стать обеспечение новых мест работы в будущем специалистов смежников.

Теперь вернемся к **специальным методам психологии**, поговорим о том, какие методы используются в различных отраслях науки.

В психологии труда – хронометраж, профессиографическое описание, трудовой метод, анализ движений и т. д.

В космической психологии – это эксперимент и моделирование с учетом различных нюансов.

В медицинской психологии – наблюдение, различные виды опросов, тестов, беседы, проективные методы.

В психологии политики – построение мощных семантических имиджмейкерских исследований в многоэтапном исполнении.

Сочетание методов, вариабельность, но главное:

- валидность – т. е. соответствие того, что исследуем именно этому, а не его эквиваленту;
- надежность;

– независимость исследований позволяют расширять научное знание психологии, дополнять ее профессиональное поле фактами, рекомендациями и дополнительными изменениями.

Все перечисленные методы можно считать **диагностическими**, с их помощью узнаются различные психологические данные, характеристики, показатели и др. А также существуют коррекционные методы, которые разрабатываются в различных школах психологии – направлениях:

- НЛП – математика совместно с психологией,
- Гуманистическая психология,
- Психоанализ,
- Гештальтпсихология,
- Трансперсональная психология,
- Транзактный анализ,
- Бихевиоризм и т. д.

Как правило, это частные методики, которые разрабатываются непосредственно в этих направлениях.

Коррекционные методы относятся непосредственно к коррекции субъективных явлений человека – состояний человека, свойств личности, поведения, сознания. При коррекции поведения, распространено, воздействуют на стиль деятельности и поведение, при коррекции сознания действуют убеждениями. Состояния человека – это воздействия сиюминутные, свойства личности требуют длительного процесса изменения.

Таким образом, были рассмотрены основные особенности и характеристики психологии, которые помогают сохранять ей статус научности.

Лекция «Психика и сознание»

1. Понятия «психика» и «сознание».
2. Классификация психических явлений.
3. Функции психики и сознания.
4. Факторы психики.
5. Структура психики.
6. Измененные состояния сознания.

Понятия «психика» и «сознание»

Существует несколько пониманий понятий «психика» и «сознание», а так же их соотнесение друг с другом. *Первое* – широкое – равенство между собой понятий «психика» и «сознание». *Второе понимание* – отнесем его к среднему подходу – понимание психики как психики разумного человека. Психика наличествует у взрослого человека, чтобы данный факт произошел, человеку важно расти, развивать свое сознание и самосознание, мыслить. *Третье* соотнесение понятий «психика» и «сознание» провозглашает сознание как часть психики, ее сознательную часть, которая существует наравне с другими ее частями – эмоциональной, поведенческой.

Отметим, что наиболее распространенным, чаще встречающимся является третье понимание понятий «психика» и «сознание». Далее вернемся к этим понятиям.

Таким образом, дадим определения обоим понятиям.

Психика – системное свойство высокоорганизованной материи (мозга), являющееся особой формой отражения субъектом объективной реальности.

Сознание – высшая форма психического отражения действительности, использующая системы понятий, категорий.

Необходимо отметить, что далее будем употреблять термины в этом понимании.

Классификация психических явлений

Психика познаваема нами через ее проявления, которые мы обнаруживаем в нашей обыденной жизни. Для более систематичного и наглядного представления психических явлений воспользуемся их классификацией. (*Психические явления* - субъективные переживания или элементы внутреннего опыта субъекта.)

В классификации психических явлений по их устойчивости выделяют: процессы, состояния и свойства – это все формы проявления психики. Обратимся к таблице.

Процессы	Состояния	Свойства
Происходят в головном мозге человека и отражают динамику психических явлений: ощущений, восприятия, воображения, памяти, мышления, речи и т. д.	Позволяют регулировать общение человека с другими людьми: потребности, мотивы, цели, интересы, волю, чувства и эмоции, склонности, способности, знания и сознание.	
Процессы необходимы для развития и динамического взаимодействия психических явлений в головном мозге. Выделяют процессы: Познавательные – <i>ощущения, восприятие, память, мышление, воображение, речь, внимание.</i> Эмоциональные – чувства. Волевые – воля.	Временный уровень целостного функционирования психики. (Примеры состояний: творческий подъем, страсть, стресс, апатия, меланхолия, утомление.)	Качества, которые являются отличительной особенностью каждого человека. (Направленность, темперамент, характер, способности.)

Функции психики и сознания

Основное назначение психики – отражение и регулирование, – основные функции психики.

Функция отражения тесно связана с *функцией регуляции* и взаимообусловлено ей, так же и функция регуляции зависима и обусловлена функцией отражения. (Как нет регулирования без поступившей информации, без отражения, так нет и отражения без предварительного регулирования поведения, настрой на отражение организма.)

Взаимосвязь этих функций обеспечивает целостность психики в норме, единство всех психических проявлений, интеграцию всей внутренней психической жизни. Но т. к. человек живет в социуме, то также обеспечивают и непрерывное взаимодействие, взаимосвязь, интеграцию человека с окружающей средой.

Чтобы понять какие функции выполняет сознание в жизни человека, необходимо рассмотреть условия его возникновения в жизни человека.

Итак, сознание в жизни человека появляется с момента изготовления орудия труда в процессе деятельности. Здесь сталкивается не только потребность в инструменте труда со знанием как сделать инструмент, но и также знание непосредственного применения этого орудия в деятельности в будущем – это первая форма сознательной деятельности. (А также первое условие возникновения сознания в жизни человека.)

Второе условие возникновения сознания – появление языка – системы кодов (символов), с помощью которых обозначаются предметы внешнего мира, связи между ними, различные взаимоотношения и т. д.

Появляясь сознание выполняет определенные функции: опосредование, планирование, прогнозирование, регуляция деятельности и т.д.

Эти функции непосредственно позволяют влиять сознательному человеку на свое поведение, мысли и т.п. А почему сознательному человеку? Дело в том, что человек постепенно развивает в себе свою разумность в деятельности, в общении с другими людьми.

Факторы психики (детерминанты)

Мы уже рассматривали неоднократно этот вопрос. Основные три фактора (детерминанты) психики: мозг, среда и деятельность.

Мозг – внутренняя среда, которая обеспечивает жизнь психики.

Среда – внешние факторы, которые формируют, развивают, воспитывают психику.

Деятельность – развитие особенных черт в психике, ответственности, самоответственности, самовоспитания. (Пример, если человек стал преступником, то он не может во всех своих ошибках и промахах винить свои гены и окружающую среду, т.к. самосознание у него уже сформировано, и он отвечает за свои поступки.)

Поговорим подробнее о мозговом субстрате. Как известно мозг человека представлен двумя полушариями – правым и левым, которые отличаются по выполняемой ими функции, назначению. Правое полушарие – художественное, чувствует природу, легко распознает рисунки, чувствует музыку, отличает мелодии. Первая сигнальная система здесь является ведущей (ощущения). Важно человеку для творчества. Левое полушарие – логическое, отвечает за сознание человека, очень технологично, в том смысле, что последовательно, преследует четкую цель, ограничено и задано сразу. Это вторая сигнальная система – речь. (Для того, чтобы развивать творчество, воображение, например, в Китае детей обучают писать, как правой рукой, так и левой. За счет этого происходит активация обоих полушарий, повышается уровень развития каждого человека.)

Экспресс методика на определение мыслительного или художественного типа

Даются два набора слов:

1.цвет, нос, слух, глаз, запах, зрение, ухо, обоняние, звук.

2.карась, перья, бегать, чешуя, овца, летать, шерсть, плавать, орел.

Мыслительный тип выбирает на основе анализа, выделяя общие существенные признаки предметов, и обобщает слова.

Орел – карась – овца

Зрение – слух – обоняние

Перья – чешуя – шерсть

Глаз – ухо – нос

Летать – плавать – бегать

Цвет – звук – запах

Художественный тип обобщает предметы применяя образное мышление, применяя фактические наглядные связи.

Орел – перья – летать

Зрение – глаз – цвет

Карась – чешуя – плавать

Слух – ухо – звук

Овца – шерсть – бегать

Обоняние – нос – запах

Рассматривая вопрос об асимметрии полушарий, важно отметить понятие о локализации в полушариях головного мозга основных функций, которые перерабатывают всю информацию в психическом мире человека.

Существует несколько подходов к пониманию локализации основных функций:

1) узкий локализационизм – каждая функция связана со своим кусочком мозга;

2) позиция, которая придерживается мнения, что все за все отвечает;

3) динамический локализационизм (Лурия А.Р.) – истина посередине, есть компенсаторные функции. Частичная дополняемость функций друг другом.

Например, утратив затылочную часть мозга человек не полностью разочивается видеть, а лишь какие-то аспекты мира – цвета; круглые предметы, или не отличает буквы от цифр. Может нарисовать круг, но, если его просят написать нуль, человек не знает, что от него хотят.

Основные локализации: слух – височные зоны, обоняние – обонятельные луковицы в лобной доле, зрение – затылочная зона мозга, тактильность – в двигательной коре и мозжечке, вкус – через таламус.

Структура психики

Итак, в нашем понимании сознание – часть психики, что и отмечено в третьем подходе в первом вопросе нашей лекции.

Вопрос о структуре психики очень сложный и неординарный в своем решении. Многие психологи выделяют наиболее важный для них самих аспект в рамках их теории исследования человека.

Наиболее известной в психологии является структура психики предложенная **Зигмундом Фрейдом**.

В структуре психики Фрейд выделил:

Сверхсознание – сверх – Я – супер -Эго;

Сознание – Я – Эго;

Бессознательное – Ид – Оно.

Деление психики на сознание и бессознательное является основной предпосылкой психоанализа. Сознание рассматривается, как качество психического, которое может присоединяться или не присоединяться к другим его качествам. Сознательное – надежно воспринятое, но долго таковым быть не может, т.к. актуализируются свои личные, внутренние, глубинные представления и то, что воспринимается уже не только сознательное, но и какое-то еще. Это и не бессознательное, т. к. его вообще нельзя осознать. Это предсознательное. Расположение элементов психики уложено З. Фрейдом в схему:

Сознание
Предсознание
Бессознательное

Бессознательное человека - совокупность биологических, прежде всего сексуальных, инстинктов, желаний, влечений. Сфера закрыта от сознания в силу запретов, налагаемых обществом. Принцип удовольствия – требует удовлетворить потребности.

Существуют душевные процессы, представления, которые не целиком сознательны, а есть в них и более глубокий пласт, копится он, копится и получается так, что он уже больше осознанного. Происходит вытеснение. Если это частичное или временное вытеснение, то хватает немного энергии и человек вспоминает то, что вытеснил – это энергия сопротивления. То, что человек вытесняет полностью – бессознательное.

Сознание – формируется под влиянием личности, живет по принципу реальности и постоянно находится в конфликте между напорающей энергией инстинктов бессознательного, цензурных запретов совести и общества, которые диктуют свои правила и нормы.

Если бы существовала только бессознательная часть рядом с сознанием, психика была бы более простой. Это не так. Существует еще так называемое Я-идеальное или Сверх-Я. Идеал-Я начинает формироваться с момента принятия в себе выражения отношения к родителям, их высшего начала в нас. Также идеал-Я включает все высшие требования, предъявляемые человеку из среды. (Если сначала это опыт отца, потом учителя и др. авторитеты.) Все заповеди и запреты составляют совесть и моральную цензуру, несогласие между ними ощущается как чувство вины.

Сверх сознание – общественные нормы, порядки, правила, законы, запреты и поощрения, которые хорошо укоренились в сознании и поведении человека. Моральные категории личности, критика, цензура.

Если в этой борьбе перетягивает бессознательное, то совесть, стыд одолевает Я. А если сверх сознание – то это творчество, искусство, труд человека.

Другая структура психики представлена у последователя, который отошел в итоге от Фрейда – это **Карл – Густав Юнг**. Его идеи сводятся к выделению тоже трех частей в психике, но частей отличных. Итак, он выделил: сознание, индивидуальное бессознательное и коллективное бессознательное.

Коллективное бессознательное состоит из психических первообразов архетипов. Оно составляет филогенетический опыт человека, идентично у всех людей и образует всеобщее основание психической жизни человека. Несколько архетипов, выделяемых К.-Г. Юнгом: тень – те личностные черты, которые отрицались или игнорировались; анима/анимус – представленность женского и мужского в человеке; самость – целостность, гармония человека.

Индивидуальное бессознательное можно познать через «комплексы» – совокупность психического содержания, заряженного одной эмоцией, аффектом. Комплексы проявляются через симптомы, следовательно, взаимодействовать с ними можно через устранение симптомов. А для устранения комплекса

важно его извлечь из бессознательного, переосознать и изменить эмоциональный знак.

Опираясь на современные квинтэссенции подходов, можно говорить о регрессии. Здесь стоит говорить об актуальном состоянии человека, той его насущной потребности, в состоянии которой он находится. Не возможно не задумываясь над своими потребностями, пытаться осознать и отказаться от них. Но смотреть на них с другой точки зрения бывает очень важным. До конца не можем быть уверенными в том, что воспринимаем, так как это только наши чувства, другому они не доступны. Совершая регрессионный скачок, можем переместиться как в свое прошлое, так и в свое будущее. Но вытолкнет нас в то состояние, которое является противоположным нашему состоянию сейчас. (Пример, про женщину, которая оказалась в состоянии много веков назад в пещере. Там жила она в семье, где было 12 детей. Пещеру засыпало снегом. К весне живы были только она и ее отец.)

Задумываться над своей активностью и стараться осознавать цель своей деятельности, тогда человек сможет хоть частично понимать свои потребности.

Человек психически активное существо. Виды психической активности рассмотрены в таблице.

	Внутренняя	Внешняя
Осознанная	Деятельность	Деятельность Поведение
неосознанная	Внутренняя активность (функции, процессы)	поведение

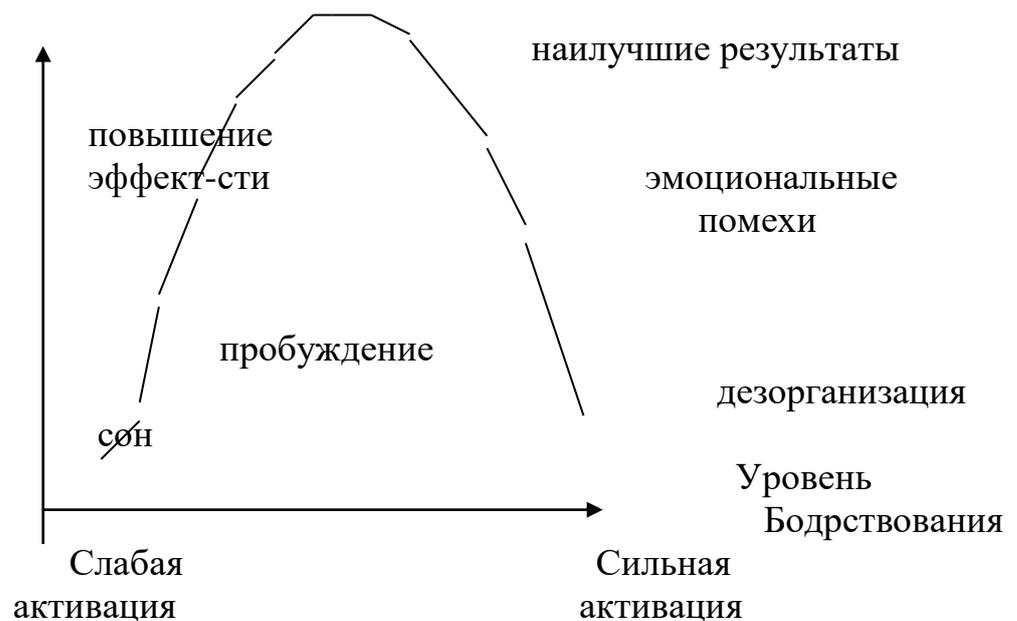
Можно вспомнить другую классификацию, разделить психику на внешнюю и внутреннюю. Внешняя – экзопсихика. Внутренняя – эндопсихика – самосознание. Самосознание позволяет человеку не только отражать внешний мир, но, выделив себя в этом мире, познавать свой внутренний мир, переживать его и определенным образом относиться к себе. Это предполагает целостность внутреннюю, постоянство личности, которая может оставаться самой собой, несмотря на изменение ситуации.

Самосознание формируется в процессе общения с другими людьми и связано с оцениванием себя, зависящем от успешности деятельности человека. Главная его функция – сделать доступным для человека мотивы и результаты его поступков и дать возможность понять, каков он есть на самом деле, оценить себя (если низко оценил – заняться самосовершенствованием).

Измененные состояния сознания

Известны феномены различных состояний сознания человека. Два состояния постоянно сопровождают жизнь человека: сон и бодрствование. Сон как время отдыха и бодрствование как время активности человека.

Результаты
эффективности
деятельности



К измененным состояниям сознания относят: медитацию и патологические состояния сознания.

Медитация – умственное действие, направленное на приведение психики человека в состояние углубленной сосредоточенности, которая является результатом и объективной характеристикой этого состояния. (Устранение крайних эмоциональных проявлений.)

Патологические состояния сознания предполагают изменение состояния сознания путем приема наркотического вещества, алкоголя, которые изменяют деятельность головного мозга. Эти вещества или ускоряют, или замедляют передачу сенсорных сигналов, что мешает нервным центрам полноценно функционировать. Применение этих средств может привести к психологической и физической зависимости человека.

Техника воздействия на спящего человека (В. Кандыба).

Выделил естественные просоночные состояния: утром – еще не проснулся, вечером – хочет спать, но не спит. В это время можно работать: лечить, обучать, координировать на развитие способностей, избавлять от вредных привычек и т. д.

Можно наблюдать за собой через зеркало во сне. Посмотреть долго перед сном в зеркало и дать установку – следить и запоминать, потом после сна снова смотреться в зеркало и вспоминать.

Гипермнезия – свойство мозга, позволяющее прочно запоминать все большой объем информации во сне и сноподобных состояниях. (Если в норме человек запоминает 5-10 единиц информации, то во сне – до 10-20 единиц в секунду.) Во сне практикуется очень качественное изучение иностранного языка.

Транс – нервное возбуждение с помрачением сознания при гипнозе. (В истории все пошло от шаманов, позже колдуны и жрецы. В средние века: маги, факиры, священнослужители, магнетизеры и гипнотезеры.) Если при гипнозе клиент пассивен, существует опасность, что ему будет внушаться что-то не то. То в СК – «состояние Кандыбы» – управляемый активен. Он находится в транссе, с помощью которого удастся подготовить психику и физиологию любого человека к любому виду воздействия.

Также и имаготерапия – воздействие образом. (Имаго – значит «вжиться в образ».) Состояние под воздействием музыки, танца, гипервентиляции – марафон, воздействие произведений искусства, состояние влюбленности, творческой эйфории.

Лекция «Деятельность»

1. Понятие психической деятельности.

2. Строение человеческой деятельности, ее внутренняя и внешняя компоненты.

3. Виды и развитие человеческой деятельности.

В начале прошлого века в 1910 году вышла работа Дж. Уотсона «Психология поведения». Основные идеи автора заключаются в том, что психология должна изучать не внутренний мир человека, а поведение, которое возникает в ответ на определенный стимул. (Основная формула $S \rightarrow R$.) Данное направление получило название – бихевиоризм (от английского слова «поведение».)

Существует множество техник изучения поведения. Например, техника адверсивного подкрепления. (Если человека, обладающего определенными благами, лишить на какое-то время этих благ, а потом их возвращать, то человек испытывает благодарность к тому, кто это делает.) Вообще, бихевиоризм как технология может очень сильно манипулировать людьми.

В 20-30 годы это направление интенсивно развивалось. Видный специалист Иван Петрович Павлов открыл понятие «условного рефлекса».

Как уже усвоено, психика идеальна, поэтому что интроспекционизм, что бихевиоризм, являются в психологии крайностями в изучении психики. (Что здесь объективнее?)

Понятие психической деятельности

Рассматривая уже вопросы об активности человека, о деятельном и субъектном отношении к внешней реальности можно говорить о деятельности человека. Для психологии важна не абстрактная категория деятельности, которую рассматривает философия, не общественная сущность деятельности, которая интересна социальным наукам, а именно психическая сторона деятельности. Имеется в виду деятельность отдельной личности или группы людей, в тот момент, когда становятся важны механизмы взаимодействия, общие цели дея-

тельности. Психология отмечает, что в деятельности формируется, развивается, проявляется так или иначе вся система процессов, состояний, свойств индивида, которые принято обозначать как психические.

Рассмотрим основные моменты, позволяющие отличать простые виды активности от деятельности. (Назовите несколько отличий деятельности от активности.) Активность человека, животных чаще всего похожа на инстинктивное поведение. Часто употребляют такие слова «бесцельная деятельность». Именно **наличие цели** первоначально отличает деятельность человека от активности любого другого существа. Другой очень важной характеристикой деятельности является ее **предметность**. Что имеется в виду? Дело в том, что деятельность имеет свой предмет, т. е. то, с чем она непосредственно связана. (У познавательной деятельности предметом является любая информация, у мыслительной деятельности предметом будут конкретные операции обобщения, структурирования и др.) Следующей важной характеристикой деятельности является ее **осознанность**. Осознав то, что человеку необходимо в данный момент, какие есть средства достижения этого, как сделать это, человек уже совершает деятельность. Если происходит элементарное реагирование на стимулы из среды без осознания необходимости для себя чего-то, то это активность человека. Важно отметить, что деятельность еще отличается своей **этапностью**, т. е. протеканием по этапам, которые рассмотрим позже. Еще одной характеристикой следует отметить **плановость** деятельности, именно составление программы своих действий в уме, привлекая другие средства, доступные человеку, осуществление в соответствии с этим порядком деятельности, позволяет достигать человеку определенной цели. *Проявление всех этих особенностей в деятельности человека позволяет ему не только удовлетворять сиюминутно возникающие потребности, но и достигать поставленных целей, стремиться к чему-то.*

(Особенности деятельности:

Целенаправленность,

Предметность,

Осознанность,
Этапность,
Плановость.)

Рассмотрев отличия деятельности от активности, определим, чем же отличается деятельность от поведения человека.

Деятельность всегда целенаправленна, а поведение может быть не целенаправленным. Деятельность всегда осознанна, а поведение может быть не осознаваемым. Деятельность – активна, а поведение может быть пассивным. Деятельность планомерна и организована, а поведение очень часто спонтанно и хаотично.

Основные три значения поведения человека – это:

1. в философском смысле – это активность или изменение любой системы (даже движение атомов внутри и снаружи);
2. позиция бихевиоризма $S \rightarrow R$;
3. социальное поведение, самое узкое понимание, только социально значимое поведение (эстетика, культура и пр.).

Основные характеристики деятельности упорядочены в таблице.

	Внутренняя	Внешняя
Осознанная	Деятельность	Деятельность Поведение
неосознанная	Внутренняя активность (функции, процессы)	поведение

Подведем итог всему сказанному и дадим определение психической деятельности.

Психическая деятельность – совокупность внешней и внутренней активности человека, направленная на достижение сознательно поставленной цели. (Таким образом, как только начинаем говорить о целенаправленной активности, то можем говорить о деятельности.)

Поведение человека – взаимодействие со средой, опосредованное внешней и внутренней активностью.

Психическая активность – процесс психического отражения, в форме психических актов.

Строение человеческой деятельности, ее внутренняя и внешняя компоненты

Итак, психология берет в деятельности тот аспект, который связан с изучением различных форм, видов и уровней субъективного отражения объективной действительности действующим человеком, т.е. прежде всего субъективный план деятельности. В исследовании деятельности психологию, прежде всего, интересуют мотивы, целеобразование, воля, эмоции и т.д.

Перейдем к рассмотрению строения психической деятельности человека. Основные характеристики – это мотив, цель, предмет, структура и средства.

Источник активности человека, как и любого живого существа, являются его **потребности**, т.е. состояния индивида, выражающие его зависимость от конкретных условий его существования и развития. Это можно пояснить с помощью простого примера. Ребенок садится за стол и берет в руку ложку, собирается начать кушать, но истинная его потребность в еде может быть удовлетворена без ложки и стола. Только под воздействием воспитания некоторые из этих элементов среды становятся условиями реализации потребности в пище. Может быть помните высказывание К. Маркса: «Голод есть голод, однако голод, который утоляется вареным мясом, поедаемым с помощью ножа и вилки, это иной голод, чем тот, при котором проглатывают сырое мясо с помощью рук, ногтей и зубов.»

Таким образом, **потребность** – объективная испытываемая субъектом нужда в чем-то, которая отражается субъективно и является источником активности, развития личности. Все многообразие потребностей может быть сведено к двум основным классам: биологические (витальные) и информационные (лежащие в основе социальных потребностей). *Биологические потребности* являются легко и быстро насыщаемыми. Эти потребности на короткое время регулируют поведение человека. *Информационные потребности* (познавательные и

социальные) являются не насыщаемыми или значительно менее насыщаемыми, по сравнению с предыдущими. Поэтому их регулирующая функция по отношению к поведению человека является неограниченной.

Сама по себе потребность не порождает сознательной деятельности, а в лучшем случае может стать причиной инстинктивного или импульсивного поведения. Для возникновения целенаправленной деятельности необходимо соотнести потребность с **предметом**, которым можно удовлетворить данную потребность. (Это еще не реализация потребности, а именно попытка связать потребность с каким-то предметом действительности.) Следует сказать о мотиве деятельности человека. Можно дать короткое определение **мотиву деятельности** – это опредмеченная потребность. Именно осознанная потребность становится мотивом поведения человека. Мотив деятельности становится субъективно переживаемым побудителем к деятельности. Для субъекта его мотив выступает как непосредственная побудительная сила, непосредственная причина его поведения. Бывает так, что мотив не познается, познается только внешняя его сторона. В действительности *мотив скрыт от человека и не познаваем до конца*. (Например, у человека спрашивают, для чего он общается с тем или иным человеком. Тот может утвердительно ответить, что ему важно получать новые сведения, информацию от этого человека. Глубинные исследования на выяснение мотивации человека дадут результат, что человек просто влюблен и не может не общаться с этим человеком.)

Очень важно помнить, что мотив содержит две составляющие – когнитивную (информационную) и эмоциональную. Человеку не только важно знать, что ему нужно сейчас – когнитивный аспект, но и оценивать свое отношение к этому – эмоциональный аспект. (Чувствовать на сколько хочется, как скоро хочется чего-то, в каком количестве хочется.)

Но, будучи внутренним побуждением к деятельности, мотив не определяет ее конкретных характеристик. Один и тот же мотив не может реализоваться в разных деятельности. Однозначной жесткой связи между потребностью и способом ее удовлетворения нет. То, какой именно будет деятельность, исходящая

из какого-то конкретного мотива, определяется целью. Важно подчеркнуть, что на почве одного и того же мотива могут формироваться разные цели. Если мотив побуждает к деятельности, то цель «конструирует» конкретную деятельность, определяя ее характеристики и динамику. Мотив относится к потребности, побуждающей к деятельности, цель – к предмету, на который деятельность направлена и который должен быть в ходе ее выполнения преобразован в продукт.

Цель деятельности – это идеальное представление ее будущего результата, которое как закон определяет характер и способы действий человека. Формируется цель самим индивидом, опираясь на тот опыт, который им уже усвоен.

Обычно реализуя деятельность, человек опирается не на одну цель, а на целую систему целей. Важно говорить об иерархии целей. Существует отдаленная цель в будущем, а так же выделены более короткие цели – близкие, которые помогают строить деятельность сейчас для достижения конечной цели позже, в будущем. Если у человека нет далекой цели, то часто вся его деятельность воспринимается как хаотичная, беспорядочная. Человек, осознающий свои дальние цели, быстрее и легче справляется со своими трудностями, потому что понимает, что это необходимый этап, ступень для его главной цели. Часто такая цель становится целью всей жизни человека.

Мотив и цель образуют своего рода *вектор деятельности*, определяющий ее направление, а также величину усилий, развиваемых субъектом при ее выполнении. Этот вектор организует всю систему психических процессов и состояний, которые формируются и развертываются в ходе деятельности. (Пример целей, материальная – получить деньги и купить норковую шубу; духовная – ознакомиться с новейшими архитектурными достижениями и т.д.)

Чтобы понять, как происходит деятельность, необходимо рассмотреть ее **структуру**. (Какие можно выделить элементы деятельности, из чего она может состоять.)

Уже было сказано, что цель деятельности для достижения ее результата распадается на отдельные задачи. Сложное внешнее действие для своей реализации может потребовать выполнения целого ряда актов, связанных друг с другом определенным образом. Эти акты, или звенья, на которые распадается действие, являются частичными действиями, или **операциями**. Результат каждой операции не осознается как цель, поэтому операции не являются самостоятельными действиями. Операции не просто механизмы, с помощью которых осуществляется действие, а составные части, из которых они состоят.

Деятельность человека осуществляется посредством действий различных видов и уровней. Таким образом, каждый относительно законченный элемент деятельности, направленный на выполнение одной простой текущей задачи, называют **действием**. Если же происходит выполнение предметных действий, то стоит отметить, что любое предметное действие складывается из определенных движений.

В качестве **средств осуществления деятельности** для человека выступают те инструменты, которые он применяет, выполняя те или иные действия и операции. Развивая средства деятельности, человек совершенствует свою деятельность, она становится эффективнее и качественнее.

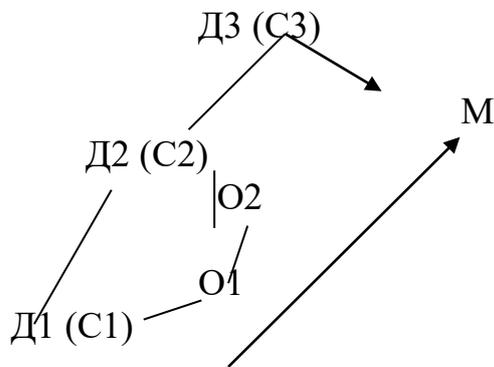
Поговорим об **этапах построения деятельности**. (На какие этапы можете разбить деятельность? Что возникает сначала, что порождается далее в деятельности.)

1. Возникновение потребности.
2. осознание потребности.
3. постановка цели.
4. планирование реализации цели.
5. реализация плана.
6. подведение итогов.

Для краткости можем обозначить так: подготовка к деятельности, собственно деятельность и подведение итогов.

Рассмотрим понимание этапности и состава деятельности в отечественной школе в психологии (идеи Леонтьева А.Н., Выготского Л.С. и Шадрикова В.Д.).

Идеи А.Н. Леонтьева. Деятельность – основополагающая его концепции. Основная идея в схеме.



→

$$D = D1 + D2 + \dots + Dn$$

Деятельность – процесс, который определен содержанием, мотивом. Для изучения деятельности ее необходимо разбить на составляющие действия (Д). Эти действия определяются некоторой целью (С) и разбиты на операции. Цель в свою очередь может не совпадать с мотивом (М). В конце концов, происходит сдвиг мотива на цель, т. е. цель, ранее побуждаемая к ее осуществлению каким-то мотивом, со временем приобретает самостоятельную побудительную – сама становится мотивом.

Потребность порождает деятельность, деятельность порождает потребность.

Идеи Л.С. Выготского.

Выготский Л.С. развивал культурно – историческую концепцию в психологии. Выделяя понятие «высшие психические функции», автор говорит о создании особых внешних средств, являющихся психологическими орудиями, которые позволяют добиваться значительно более высоких результатов и качественно перестраивать первоначальные элементарные психические функции.

Деятельность рассматривается как культурное поведение, связанное с изготовлением и употреблением орудий.

Сейчас уместно сказать о внутренних и внешних компонентах деятельности. Что имеется в виду?

Выготский Л.С. подчеркивал, что каждая психическая функция человека в его жизни появляется дважды: сначала как межиндивидуальное, а потом как внутрииндивидуальное. Взрослый создает условия для развития ребенка, показывает ему культурно – исторический опыт. Это общение между индивидами (взрослый и ребенок). Позже усваивая опыт, у ребенка формируются высшие функции. Выготский говорит об **интериоризации** – переход внешнего реального действия к внутреннему идеальному. Формирование внутреннего плана деятельности. Внутренние компоненты – анатомо-физиологические структуры и процессы, которые участвуют в управлении деятельностью со стороны ЦНС. (Пример, сначала человек выполняет некоторое действие с предметом – это внешнее действие, затем оно интериоризируется – «вращивается» в субъекта и становится подлинно внутренним – психическим действием. Наглядно с овладением счета у детей. Сначала считает палочки, перекладывает их, затем считает без палочек, наблюдая их перед собой, а позже считает в уме, отвлекаясь от всех предметов.)

Благодаря интериоризации, психика человека приобретает способность оперировать образами предметов, которые в данный момент отсутствуют в поле зрения.

Далее Выготский Л.С. останавливается на понятии «экстериоризация». **Экстериоризация** – процесс перехода от внутренней психической деятельности к внешней, предметной. Это позволяет человеку совершать действия во внешней среде, которые оформились внутри его сознания, но эти действия уже осознанны и сознательно контролируются. Внешние компоненты деятельности – различные движения, связанные с выполнением действия на практике. (Пример, ребенок долго учится говорить, повторяет неуместно слова, коверкая их. Но, овладев основными условиями этого процесса, ребенок начинает осознанно употреблять речь в своей жизни.)

Так же можно говорить о внутренней и внешней деятельности. Внутренняя деятельность объединяет в себе: мотив, цели и задачи, а внешняя – деятельность, действия и операции.

Приступая к новой деятельности, человек не располагает способом ее выполнения, поэтому сознательно выполняет и контролирует каждое действие, направляемое целью. Повторяя несколько раз эти действия, человек приобретает сложившийся способ действия. Происходит **автоматизация** – исключение из поля сознания отдельных компонентов сознательного действия, посредством которых оно выполняется. Завершением этого процесса является выработка знаний, умений и навыков, привычек. *Знание* – закрепленная в сознании информация об окружающей действительности. *Навыки* – действия, сформированные путем повторения и доведенные до автоматизма. Так же можно говорить об умениях. *Умения* – освоенный субъектом способ выполнения действия, обеспечиваемый совокупностью приобретенных знаний и навыков. (Это то, каким образом человек осуществляет автоматизированное действие. Например, навык писать свою фамилию, а умения: писать шариковой ручкой, выстругивать фамилию ножом, чертить палочкой на песке и т.д.) Необходимо подчеркнуть, что навыки и умения человек развивает с помощью самоупражнений, работой над своими достижениями самостоятельно, индивидуально трудясь и анализируя свои результаты. *Привычки* – сложившийся способ поведения, осуществление которого становится потребностью для человека.

Сейчас было подробно рассмотрено развитие деятельности человека в онтогенезе и взаимодействие при этом внешней и внутренней составляющих. Теперь поговорим о том, как осуществляется контроль над деятельностью и оцениваются ее результаты – последний выделенный этап в осуществлении деятельности.

Этот вопрос широко разрабатывается в отечественной психологии. Утверждается, что происходит это за счет органов чувств. Управление движениями осуществляется по принципу обратной связи. Чтобы преобразовать предмет деятельности в продукт, человек должен не только

обладать образом – целью и планом, но и воспринимать (точнее извлекать) информацию о текущем состоянии предмета в процессе его преобразования. В каждый момент деятельности на анализаторы (органы чувств) поступает множество сигналов: зрительных, слуховых, тактильных и т. д. Из всего многообразия человек выбирает сигналы, соответствующие задаче, объединяет их в определенные структуры, позволяющие оценивать состояние предмета деятельности относительно образа – цели. Важнейшая роль в этом механизме принадлежит сигналам обратной связи, несущим информацию о результатах действия.

Итак, рассмотрели, как в отечественной школе в психологии развивают формирование деятельности, ее состав, осуществление и контроль. Теперь рассмотрим еще один подход к рассмотрению деятельности – **В.Д. Шадрикова**, который исследовал формирование психологической системы деятельности.

Основные блоки, всего восемь:

1. Формирование индивидуальных мотивов реализации данной деятельности. (Если человек может включить как можно больше своих личных потребностей в деятельность, то его мотивация – стремление – к выполнению данной деятельности возрастает.)

2. Формирование цели профессиональной деятельности. (Когда уже известна нормативная, заданная цель, то ее необходимо трансформировать в свою индивидуальную.)

3. Формирование критериев оценки эффективности деятельности. (Разработка своих личных критериев, а не только учет требований начальства.)

4. Формирование представлений о компонентном составе деятельности и способах действий. (Вычленение в данной определенной деятельности специфических компонент, этапов и способов их осуществления.)

5. Формирование представлений о программе деятельности в целом. (Программа должна выступать координатором между целью деятельности и полученными результатами на каждом этапе.)

6. Формирование информационной основы деятельности. (Накопление важной и необходимой информации, расширение своих возможностей.)

7. Принятие решений. (Определение для себя оптимального варианта принятия решения в выполняемой деятельности.)

8. Формирование профессионально важных качеств – ПВК. (В каждой деятельности это будут свои необходимо важные качества.)

Изучать свою деятельность, опираясь на представленную схему, может оказаться необходимым для устранения возникающих неполадок, напряженных ситуаций.

Виды и развитие человеческой деятельности

Деятельность человека полимотивирована, т.е. побуждается несколькими различными мотивами.

Возникновение и развитие различных видов деятельности у человека представляет собой сложный и длительный процесс. Выделяют три генетически сменяющих друг друга и сосуществующих в течение всей жизни вида деятельности: игру, учебу и труд. Через эти виды деятельности незримо проходит еще один – **общение человека**. Онтогенетически общение появляется ранее всех других видов деятельности. Оно направлено на обмен информацией между общающимися, реализует цель – взаимопонимания, взаимопомощи. Можно говорить о вербальном и невербальном общении, как разных способах передачи информации сознательно и не осознаваемо.

Маленький ребенок вовлекается в игру сразу, как только он научился откликаться на некоторые стимулы среды – элементы общения. **Игра** – совокупность действий, объединенных единством мотива. Основной характеристикой игры выступает выражение отношения личности к окружающей действительности. В игре ребенок проигрывает те аспекты жизни, которые ему хочется проиграть – главный стимул – интерес. Ребенок с самого рождения включен в социум, он может наблюдать взаимоотношения между людьми, различные действия, может приходить с ними в контакт. И именно из этого контакта с внеш-

ним миром у ребенка зарождаются многообразные внутренние побуждения, которые своей непосредственностью, привлекательностью, стимулируют его к действию. В игре ребенку важен не результат, а само вовлечение в деятельность, установление взаимоотношений, проигрывание их. Развитие игры ребенка проходит несколько этапов, и именно прохождение через все из них обеспечивает ребенку полноценное, гармоничное развитие.

Формирование выше отмеченных высших психических функций по Л.С. Выготскому происходит, начиная с раннего детства ребенка. Самое важное – это переход от произвольного поведения ребенка к произвольному. Если произвольно ребенок взаимодействует на уровне рефлексивных и инстинктивных форм поведения, не задействуя свое сознание, то произвольное поведение подразумевает сознательное поведение, определяемое в основном поставленной целью и образованным намерением. Также сюда относятся и автоматизированные действия, когда ребенок уже действует не задумываясь, т.к. эта операция опроизволилась. Необходимое условие возникновения произвольности – мотивация, т.е. все то, что побуждает к действию.

Формируются психические функции через прохождение ребенком всех форм игры. Кравцова Е.Е. акцентирует внимание именно на развитии игры. Она выделяет *режиссерскую игру* (3-4 года), в которой ребенок сам создает сюжет-сценарий, сам придумывает, чем что будет в его игре, придумывает мизансцены, представляя все в пространстве и исполняет в этой игре все роли, сопровождая их своим «дикторским» текстом. Т.е. ребенок выступает режиссером своей деятельности, пытается выстраивать ранее увиденные взаимоотношения между людьми. Следующий вид игры – *образно ролевая игра* (4-5 лет), в которой ребенок переносит функцию с одного предмета на другой, а для этого сам себя наделяет этой функцией. Начинает сам переходить к контекстному, выдуманному типу общения. Третий вид игры – *сюжетно-ролевая игра* (5-6 лет). Ребенок начинает отражать все увиденные им ранее отношения, существующие в обществе, переносить в игру. Четвертая игра – *игра с правилами* (6-7 лет). В ней ребенок научается договариваться с товарищами, продолжать их мысль,

владеть коллективной деятельностью. Ребенок осмысливает сюжет своей деятельности, проигрывает его (настольные игры). После прохождения ребенком всех этих видов игры, происходит возвращение снова к *режиссерской игре* (7-8 лет). Здесь ребенок по-прежнему придумывает сюжет, объединяет разные предметы, исполняет все роли, но игра становится сложнее, предметная представленность служит пусковым механизмом, роли уже труднее выделить, т.к. ребенок все время сопровождает все действия речью, а порой и заменяет ею все действия.

Через рассмотренные виды игры, которые должен пройти каждый ребенок для более успешного своего развития, развивается не только воображение, но и познавательный интерес, общение с другими людьми, самостоятельность дошкольника, а далее и другие позже формируемые аспекты жизни человека.

Далее на сцену жизни приходит **учение**, основной целью которого выступает подготовка к будущей самостоятельной трудовой деятельности, для этого важно усвоение обобщенного опыта, накопленного предшествующими поколениями. Учитывается двусторонность этого процесса – передача и усвоение знаний во взаимодействии ученика и учителя. Определение уровня готовности к усвоению знаний является особой темой, здесь необходимо учесть все необходимые условия для ребенка. Отслеживать не только его физиологическую и физическую зрелость, но и психологическую особенно.

Развивая взаимоотношения со средой, человек обучается **трудиться**. Очень часто человек сталкивается с ситуацией, что его труд не является непосредственной потребностью для него самого. Это отличительная черта этого вида деятельности от всех остальных. В трудовой деятельности все звенья подчинены конечному результату, что придает мотивации особый оттенок. Получается, что цель деятельности лежит не в ней самой, а в ее продукте. Для выполнения того или иного труда человеку необходимо планирование и контроль исполнения. Осуществление всего этого позволяет понять дальнюю мотива-

цию, т.е. того, на что направлены основные усилия человека при выполнении данной деятельности.

Рассмотрев все основные закономерности деятельности человека, отметим, что сам процесс деятельности позволяет человеку проходить все стадии его **социализации**, т.е. вхождения в среду, с овладением необходимых знаний, навыков, усвоения реально существующих отношений. В деятельности происходит становление и развитие личности человека.

Лекция «Внимание»

1. Характеристики и свойства внимания.
2. Виды и функции внимания.
3. Внешние и внутренние проявления внимания.
4. Развитие внимания.
5. Основные теории исследования внимания.

Характеристики и свойства внимания

Психические состояния – проявления активности человека в конкретный момент времени и в конкретной ситуации. Состояние динамично, оно способствует регулированию процесса адаптации к окружающей среде и ситуации. А также интегрирует отдельные психические состояния человека, активность различных психических процессов. В психическом состоянии проявляются различные психические процессы.

Психическое состояние изменчивое, может переходить одно в другое, при этом невозможно выделить, где точно заканчивается одно состояние и начинается следующее. (Например, переход от активного уровня бодрствования к состоянию пассивности, усталости и утомлению – нет четкой границы.) Иногда возможна вязкость, некоторое застревание в одном психическом состоянии, это возможно по разным причинам. Если человек слишком долго находится в одном состоянии, то это состояние может провоцировать его обратиться к психотерапевту или психиатру за квалифицированной помощью.

Психическое состояние – фон жизнедеятельности человека.

Внимание – психофизиологическое состояние, характеризующее динамические особенности познавательной деятельности. Внимание осуществляет отбор ненужной информации, обеспечение избирательности программ действия и сохранения постоянного контроля за их протеканием.

Для удовлетворения внимания нужно выбрать предмет, сосредоточиться на нем. Предметом внимания может быть как внешний предмет, так и внутренний. Следовательно, внимание можно охарактеризовать двумя факторами:

1) внешним фактором – а) внешняя интенсивность; б) новизна раздражителя; в) структурная организация среды, которая влияет на объем внимания (если объекты в четком смысловом порядке, их больше охватывается вниманием);

2) внутренним фактором – а) биологическая значимость сигнала (чем значимее сигнал, тем больше отвлекает внимание на себя); б) потребности, интересы и установки.

Промежуточные факторы очень сложны. Их изучали в экспериментах Б.В. Зейгарник и К. Левин – эффект прерванного действия. (Например, людей просили заниматься какой-либо деятельностью, а позже отвлекали их от этого занятия. Испытуемые помнили это прерванное действие, т.к. оно не завершилось.)

Физиологическая основа внимания состоит в том, что в коре головного мозга возбуждаются одни мозговые центры и при этом они тормозят работу других мозговых центров. **Оптимальный** очаг возбуждения – это тот, который является *преобладающим*, но он не самый сильный. Существуют еще несколько очагов возбуждения, т.к. в каждую единицу времени в головном мозге их несколько. (Человек выполняет несколько психических процессов.). Если очаг возбуждения является сильным и благоприятным для протекания психической деятельности, то он называется **доминантным**. Такой очаг возбуждения тормозит другие очаги возбуждения, или «стягивает» на себя энергию их возбуждения, за счет этого становится еще более сильным. Такая доминанта сильна, устойчива и длительна. Например, фиксация на чем-то важном в деятельности.

Важно вспомнить об открытии Г. Шеррингтона – воронка Шеррингтона. Он рассматривал внимание как борьбу сенсорных импульсов за общее двигательное поле, в котором побеждают наиболее сильные и значимые входящие в биологическую систему импульсы. Происходит это чаще от сенсорной ограниченности – ограниченности органов чувств в момент восприятия поступающей

информации. (Не все импульсы, которые доходят до органов чувств, способны попасть в сферу сознания и регулировать активность человека.)

Основные характеристики внимания

1. Направленность – сознание человека направляется на определенную деятельность или на определенное впечатление от окружающей среды.

2. Избирательность – селективность – на основе перцептивной селекции, какие органы чувств преобладают в ситуации.

3. Колебание и отключение – цикличность внимания, при котором определенное содержание психической деятельности то приобретает доминирующий характер, то теряет его. Модуляция колебания внимания тем интенсивнее, чем более устал человек или долго находился без сна. В такой момент уровень возбуждения и активности организма снижается, внимание организма отключается через каждые 6-7 минут на некоторое время. В другом состоянии колебание также проходит, только длится по времени меньше, проявляется через несколько миллисекунд, секунд, минут и т.д. Каждые 90 минут внимание человека отвлекается на длительное время, требуется смена деятельности (в учебной деятельности заканчивается пара и начинается перемена).

Основные свойства внимания

1. Объем внимания – число поступающих сигналов или протекающих ассоциаций, которые могут сохраняться в центре ясного сознания, приобретая доминирующий характер (сознание может улавливать одновременно семь плюс минус две единицы информации).

2. Устойчивость внимания определяет ту длительность, с которой выделенные вниманием процессы могут сохранять устойчивый характер. То есть на сколько долго человек может концентрировать внимание на объекте или деятельности. Противоположное свойство здесь – отвлекаемость.

3. Концентрация внимания характеризует то, насколько сильно, интенсивно человек может сосредоточить внимание на одном объекте, не замечая

других. Это свойство обратно пропорционально объему внимания. То есть, чем меньше концентрация внимания, тем больше его объем. Например, если человека просят наблюдать за лампочкой, которая в какой-то определенный момент времени должна загореться, а позже он должен сигнализировать об этом, подавая звуковой сигнал, то человек может не замечать никаких других стимулов внешней среды. (Высокая концентрация сужает объем внимания.).

4. Переключаемость внимания – то, насколько быстро человек может переключиться с одного вида деятельности и перейти к другой. (Например, человек занимается какой-то важной деятельностью – читает документы, а его просят помочь решить задачу. Если он быстро включается в новую деятельность, откладывая свое занятие, решает задачу, и снова берется за свою деятельность, не теряя нити рассуждений, то у него высокая переключаемость внимания. Если же человек в ответ на просьбу – помочь решить задачу, предлагает подождать и обратиться к нему позже, то скорее всего не может быстро переключиться с одного вида деятельности на другой. Ему нужно время – это низкая переключаемость внимания.).

5. Распределение внимания – то, как много отдельных психических процессов могут исполняться одновременно. (Сколько видов деятельности человек может одновременно удерживать во внимании.). Субъект не может одновременно исполнять два вида деятельности, т.к. полушарие, которое обеспечивает сознание человеку – левое полушарие – это логика, последовательность. Впечатление о распределении внимания на два вида деятельности создается за счет способности быстро переключаться с одного вида деятельности на другой, при этом субъект успевает возвращаться к прерванной деятельности до того, как наступит забывание.

Виды и функции внимания

Внимание делят по происхождению и способу осуществления на: произвольное, непроизвольное и после произвольное.

Непроизвольное внимание наиболее простое и генетически исходное, развитое в большей степени у детей, чем у взрослых. Это пассивное внимание, оно возникает и поддерживается независимо от стоящих перед человеком целей. Причины его возникновения – сила и интенсивность раздражителя; эффект контраста; новизна и неожиданность раздражителя; соответствие внешнего раздражителя внутреннему состоянию человека, его потребностям; общая направленность личности, которая связана с прошлым опытом и профессиональными знаниями.

Произвольное внимание направляется сознательной целью и тесно связано с волей человека. Это активное внимание, его причины не биологические, а социальные по происхождению, формируются при общении. На формирование и концентрацию человеку приходится тратить некоторое количество психической энергии.

После произвольное внимание носит целенаправленный характер и первоначально требует применения огромных волевых усилий. Такое внимание определяется длительной сосредоточенностью, эффективностью деятельности. В этом виде внимания энергия тратится только в начальной стадии деятельности, т.к. включиться в любое занятие всегда сложно, поскольку приходится отвлекаться от одной деятельности и заниматься другой.

Другое деление внимания – это на природное и социально обусловленное. Природное внимание дано человеку с самого рождения, оно является врожденным – это непосредственное внимание. Социально обусловленное внимание складывается прижизненно в результате обучения и воспитания, связано с волевой регуляцией поведения, с избирательным и сознательным реагированием на объекты.

Функции внимания:

1. Отбор значимых воздействий, которые соответствуют потребностям данной деятельности;
2. Игнорирование других несущественных воздействий;

3. Удержание в сознании сохранения выполняемой деятельности до тех пор, пока не будет достигнута цель – регуляция и контроль.

Существуют психологические закономерности управления вниманием. Сознательный взрослый человек сам выбирает интересующие его объекты деятельности. Поэтому может управлять сознательно поставленной целью – управление произвольным вниманием. Здесь главное – постановка цели, ее эмоциональная окраска и значимость. Управление вниманием зависит от уровня сформированности волевой регуляции поведения. Чем больше сила воли, тем эффективнее управление вниманием.

Непроизвольным вниманием человека может управлять лишь другой человек, воздействуя через изменение ситуации, внешних обстоятельств – красочные условия, броские слова и т.д. (Например: обращаем внимание на яркую внешность, авангардную одежду, стильную прическу, на доступный график, красочную картинку и т.д.).

Внешние и внутренние проявления внимания

Психическое состояние внимания можно обнаруживать как внешними признаками, так и внутренними.

Внешнее состояние внимания – сосредоточенность на определенном объекте или группе объектов, заполняющее все время сознания.

Внутреннее состояние сосредоточенности – состояние при котором происходят мысли, переживания, решение математических задач (внутренний монолог, во время которого человек пытается разобраться в самом себе).

Основные черты сосредоточенности – полное или неполное прекращение движения человека; работа мимических мышц, которые способствуют лучшему восприятию объекта в фокусе внимания.

Противоположность сосредоточенности – рассеянность – неспособность человека сосредоточиться на чем-либо определенном в течение длительного времени. Встречаются два вида рассеянности:

1. Мнимая – невнимание человека к непосредственно окружающим предметам и явлениям, которые вызваны крайней сосредоточенностью на каком-то предмете (узость внимания – «профессорская» рассеянность).

2. Подлинная – внимание человека легко отвлекается, человек с трудом удерживает внимание на одном предмете произвольно, внимание легко переключается на другие виды деятельности.

Физиологической основой мнимой рассеянности выступает мощный очаг возбуждения в коре головного мозга, который «стягивает» на себя всю энергию от других очагов возбуждения, укрепляет его в своей силе. Остальные участки коры головного мозга находятся в торможении. (Например: ученый настолько сконцентрирован на теме своего изучения, что в его внимание не попадают другие предметы. Он не замечает других людей, не слышит вопросов.).

Физиологической основой подлинной рассеянности выступают очаги возбуждения, которые возникают и легко распространяются на другие зоны коры, т.к. в них недостаточная сила внутреннего торможения. Следовательно, создаются неустойчивые очаги оптимальной возбудимости. Внимание человека рассеянно, легко отвлекается. (Например: человек тратит много усилий, чтобы внимание было устойчивым.).

Развитие внимания

У ребенка в развитии внимания отмечают диффузный, неустойчивый характер. Совершенствование внимания имеет место в дошкольном возрасте. Внимание здесь характеризуется внешней привлекательностью предметов, событий и т.д. Такое внимание сохраняется до того, пока есть непосредственный интерес. Это произвольное внимание, как основное в этом возрасте.

Развитие произвольного внимания связывают с регулируемым восприятием и активным овладением речью. Если ребенок рассуждает в слух, то можно достаточно долго удерживать внимание на объекте. Устойчивость внимания активно развивается у ребенка от трех до шести лет.

Отвлекаемость внимания 2-4 раза у 3-4 летнего ребенка – это в два раза больше, чем 2-4 раза у 6-7 летнего ребенка.

Во второй половине школьного возраста развивается показатель концентрации внимания.

В начальной школе произвольное и непроизвольное внимание развивается одновременно.

К десяти годам (к четвертому классу школы) все показатели внимания можно приравнять к показателям взрослого человека.

Как считают психологи, то в подростковом возрасте можно наблюдать новую волну отвлекаемости внимания, но это не совсем верно. Дело в том, что подростку нужны более яркие стимулы, которые бы привлекали его внимание. У многих подростков вплоть до юношеского возраста отсутствуют способность к предварительному планированию деятельности, но имеет место стремление к саморегуляции.

Основные теории исследования внимания

Классические теории внимания – В. Вундт, Н.Н. Ланге, Т.А. Рибо, Э. Титченер и др.

В. Вундт начал открывать науке апперцепцию, Н.Н. Ланге доказывал, что моторный компонент нервных импульсов есть основа контроля внимания. Т.А. Рибо подчеркивал приспособительный характер внимания – человек научается, словно дрессируется, увлекается и тем самым что-то делает произвольно. Механизм внимания двигательный – его основа – мышцы, которые выступают нормальным условием психической жизни. Движения - сосудодвигательные, дыхательные и чисто двигательные, которые обеспечивают очагу представление объекта внимания.

Э. Титченер (последователь В. Вундта) говорил о состоянии сознания. Описывал волну внимания, где верхний поток – ясное сознание, а нижний – смутное. Отсюда и колебания внимания, его распределение.

Теории ранней селекции внимания – Д. Бродбент и А. Трейсмэн

Внимание словно фильтр отбирает информацию на этапе продвижения информации к мозгу – на периферии – на сенсорном уровне. Это так называемое предвнимание.

Теории поздней селекции внимания – Д. Дойч, А. Дойч, Д. Норман

Существует эффект привыкания к стимулам и с течением времени уменьшается или исчезает эффект первоначальной реакции. Следовательно, стимул фильтруется на уровне сличения мозгом стимула с его нейрофизиологической копией, которая сформировалась первичным восприятием. И в момент повторов информация обобщается как известная – активация ретикулярной формации ослабевает.

Лекция «Память»

1. Понятие памяти
2. Виды памяти
3. Основные процессы памяти
4. Совершенствование блока долговременной памяти
5. Законы памяти
6. Совершенствование учебного процесса

Понятие памяти

Память – форма психического отражения действительности, заключающаяся в закреплении и последующем воспроизведении своего опыта. Она позволяет человеку накапливать, сохранять и впоследствии использовать личный жизненный опыт. Все закрепление знаний и навыков относится к работе памяти. Соответственно этому перед психологической наукой стоит ряд сложных проблем, входящих в раздел изучения процессов памяти. Она ставит перед собой задачу изучения того, как запечатляются следы, каковы физиологические механизмы этого процесса, какие условия содействуют этому запечатлению, каковы его границы, какие приемы могут позволить расширить объем запечатленного материала.

С точки зрения В. Квинн, многие психологи сравнивают человеческую память с картотекой. Эта аналогия подразумевает, что вы извлекаете из окружающего мира информацию на какую-либо тему и затем храните ее в своем мозге. Если вы поместите ее в нужное место, то в случае необходимости вам легко будет ее извлечь. Но если вы поместите ее не в свою ячейку или забудете, где она хранится, то при извлечении (припоминании) этой информации у вас возникнут трудности.

Информация о событиях, объектах и впечатлениях, имевших место в прошлом оставляет следы в памяти, которые хранятся в головном мозге

человека. Где точно локализовано это место ученые не определили, чаще они отвечают, что память располагается в разных участках.

Объем же памяти человека ученые единодушно считают огромным. В течение своей жизни человек задействует лишь ее малую часть, применяет мало возможностей своей памяти.

Процессы памяти – мнемические процессы: запоминание, сохранение, забывание и восстановление. Все эти процессы зависят от внешних и внутренних факторов. Например, от возраста, в детстве сильнее зависит, чем в старости. С возрастом ухудшается не память как таковая, а процесс запоминания. (М. Фарадей не мог в старости вспомнить свое открытие, которое сделал в молодости.) От внешних причин память также зависит. Правильная организация материала, предъявляемого для запоминания, помогает улучшить процесс запоминания в 10 раз.

Качества памяти: быстрота запоминания, длительность сохранения материала, объем памяти, точность воспроизведенного материала.

Виды памяти

Классификации могут быть разными:

1. по характеру психической активности:

- вербальная,
- образная,
- двигательная,
- эмоциональная.

Вербальная память – память на мысли, слова. Мысли могут быть воплощены в различную языковую форму, но, передавая мысль, стараемся передать основной смысл материала, если возникают трудности, то стараемся вспоминать их буквальное словесное оформление.

Образная память – память на представления, картины из природы и жизни, звуки, запахи и т. д. Возникновение ассоциативных образов, при воспоминании какого-то из определенных образов.

Двигательная память – запоминание, сохранение и воспроизведение различных движений и их систем. Этот вид памяти позволяет человеку сохранять и воспроизводить в нужные моменты различные двигательные компоненты – письмо, ходьбу и др.

Эмоциональная память – память на чувства. Эмоции сигнализируют человеку о том, как удовлетворяются его потребности. Пережитые и сохраненные в памяти чувства выступают в виде сигналов, либо побуждающих к действию, либо удерживающих от действий, вызвавших в прошлом отрицательные переживания.

2. по характеру целей деятельности:

- произвольная и
- произвольная.

Запоминание начинается с произвольного запечатления какой-либо деятельности. Человек запоминает то, что ему нравится, что производит на него впечатление. Этот вид памяти сильнее развит у детей, чем у взрослых, с годами ослабевает произвольность запоминания. Произвольная память появляется при целенаправленном запоминании информации, при использовании особых приемов запоминания, определении цели – на какое время нужно запомнить, сколько запомнить.

3. по способам запоминания:

- логическая и
- механическая.

При механическом заучивании информации человек тратит много усилий и времени, причем результаты запоминания низки. Информация отправляется в долговременную память методом многократного повторения без осмысления. При логическом (смысловом) запоминании информации человек стремится выделить главные логические компоненты информации, пересказав ее своими словами, установить логические связки в запоминаемом материале.

4. по ведущей роли анализатора:

- зрительная,

- слуховая,
- осязательная,
- обонятельная,
- вкусовая.

Зрительная и слуховая память у человека развиты обычно более качественно, человек усваивает больше количество информации через эти каналы. (Если, конечно, не накладывается отпечаток профессии человека, например, дегустатор пищи, духов и др.) Осязательная память закрепляется за определенными вариантами прикосновений, тактильных ощущений, которые важны для человека. При подкреплении их эмоциями человек различает приятные и неприятные прикосновения, опасные, вредные и безопасные.

Основываясь на особенностях запоминания информации каждым человеком, можно выбрать эффективный способ заучивания материала. Кому-то лучше читать материал самому по написанному тексту – зрительная память, кому-то лучше слушать и запоминать – слуховая память, а кому-то удобнее, например, двигаться и читать, пересказывать материал – зрительно-двигательная память.

5. по длительности хранения информации:

- сенсорная,
- кратковременная,
- долговременная.

Основные процессы памяти

В психологии выделяют 4 процесса памяти, важные составляющие из которых она состоит: запоминание, сохранение, воспроизведение и забывание.

В различных теориях описываются 3 блока памяти: сенсорный блок («сенсорный» означает «связанный с органами чувств»: зрением, слухом, осязанием, вкусом и обонянием), а также блоки кратковременной и долговременной памяти. Каждый из них играет огромную роль в процессах запоминания, сохранения и воспроизведения информации. Их основное

отличие заключается в порядке и продолжительности действия. Начинается процесс памяти с сенсорного блока – он длится всего несколько миллисекунд. Информация, поступившая в форме ощущений, на очень короткое время записывается, а затем либо передается в кратковременную память либо угасает.

В книге «Прикладная психология» В. Квинн пишет, что дальше за дело берется блок кратковременной памяти – его время ограничивается несколькими секундами. Информация же, которая «дошла» до блока долговременной памяти, может сохраняться всю жизнь.

Поступление информации→	Сенсорная память→ (часть не сохранилась)	Кратковременная память→ (часть не сохранилась)	Долговременная память→	Извлечение информации
-------------------------	---	---	------------------------	-----------------------

Блок сенсорной памяти

Когда человек видит, слышит, ощущает или получает какие-либо другие впечатления от внешнего мира, то сначала они передаются посредством органов чувств в сенсорную память. Сенсорная память фиксирует все стимулы, которые ощущает человек. Но эта информация хранится не больше 1 сек. Лишь очень малая часть информации передается в кратковременную память. Сейчас слушая лекцию, до вас одновременно долетают зрительные образы, тактильные ощущения и т.д., но помнить их, скорее всего, не будете. Хотя информацию лекции стоит запомнить.

Например, похлопайте легонько по коже своих рук. Последите за непосредственными ощущениями, а за тем, как они исчезают, как сначала есть реальное ощущение похлопывания, а затем – лишь воспоминание о том, что оно было.

Кратковременная память

До тех пор пока внимание человека находится в сосредоточенном состоянии, действует кратковременная память. Там хранится информация ограниченное время и в ограниченном объеме. Несмотря на индивидуальные различия, большинство людей могут одновременно манипулировать 7 единицами информации.

Например, ищем в телефонном справочнике номер автомобильной мастерской. Помнить его будем лишь столько времени, сколько нужно, чтобы набрать номер. Если через час снова понадобится туда позвонить, то номер будем искать в телефонной книге.

Информация может храниться в памяти отдельными единицами и группами, поэтому удобнее бывает объединять информацию. Например, чтобы запомнить номер телефона 219-45-17, можно запомнить всего три его составляющие – это 2, 1945 год окончания войны и 17, как последняя цифра года Октябрьской революции. Таким образом, занимаем всего 3 ячейки информации, остается еще 4. Группировка единиц информации применяется с целью экономии места для хранения сведений, а также для легкости запоминания.

По данным Чейза и Симона, 1973 год, шахматисты часто применяют метод группировки, чтобы запомнить расположение фигур на доске, т. к. за 2-3 сек., которые они смотрят на доску, они запоминают комбинации фигур и могут воспроизвести позже месторасположение всех 32 фигур.

Люди с хорошо развитой вербальной памятью очень быстро, по сравнению с остальными, объединяют информацию в группы. Кроме того, акцентируют внимание на ритм, интонацию и т. д., облегчая себе запоминание.

Информация способна удерживаться в кратковременной памяти несколько секунд, примерно через 10-12 сек. качество запоминания начинает ухудшаться, а через 20 сек., если информация не требуется, то она забывается. Для того, чтобы информация перешла в долгое хранение необходимы тренировка и повторение. Так, после отыскания номера в телефонной книге, лучше его повторять вслух. Существуют данные, что слуховая информация хранится дольше зрительной, следовательно, если вас отвлекут и нужно будет снова набрать номер через время, то он еще продолжит сохраняться в памяти.

Долговременная память

Большинство ученых психологов считают, что вся информация, которая удерживается в памяти дольше 5 минут, попадает в долговременную память.

Воспоминания могут храниться несколько минут, дней, месяцев, лет и всю жизнь. Следовательно, если в этой памяти хранится информация так долго, ее очень много, то объем ее не ограничен. Точный объем памяти не установлен, известно только, что он очень велик. Известно, что даже если информация будет поступать в течении 100 лет, то там останется еще место для нового материала. Поскольку там хранится очень много информации, то и извлечь нужное бывает сложно, т. к. необходимо отыскать информацию, на это уходит дольше всего времени.

Итак, **запоминание информации** – запечатление того, что воздействовало, сохранение некоторого следа от возбуждения в коре мозга. **Сохранение информации** – процесс хранения в мозге информации более или менее длительное время. Сохранение может быть динамическим и статическим. Статическое сохранение – процесс хранения информации в долговременной памяти. Динамическое сохранение информации проявляется в оперативной памяти человека, т. е. при работе с информацией. Реконструкции и изменениям больше подвержена информация в долговременной памяти, которая не применяется, с ней не происходит ни каких мыслительных операций. **Узнавание** происходит в момент восприятия какого-то предмета и означает, что ранее этот объект сформировал у человека личное впечатление. Здесь стоит отличать воспроизведение – это более сложный процесс. **Воспроизведение** чаще всего происходит как последовательное припоминание информации, это активный волевой процесс. Припоминая что-либо, человек перебирает в памяти факты, которые связаны с предметом воспроизведения. Здесь применяются законы ассоциации, т. е. перебирается не вся информация, а сокращенно, только та, которая нужна. **Забывание** выражается в невозможности вспомнить или в ошибочном узнавании и воспроизведении. Забывание проявляется в схематизации материала, отбрасывании отдельных его частей, иногда существенных, сведения новых представлений к привычным старым представлениям.

Психологии благодаря исследованиям Г. Эббингауза, стала известна кривая забывания. Эббингауз проводил опыты по заучиванию 13 бессмысленных слогов и отметил, что уже через 1 час после заучивания в памяти остается только 44% информации, через двое суток – лишь 28%, а в последующее время информация из памяти стирается все медленнее и медленнее.

Существует несколько причин забывания:

1. могли не знать об этом, т. е. информация не поступила в сенсорную память (Это даже не забывание, а не поступление информации);
2. не передали в КВП и ДВП, следовательно, не помним;
3. занимаются психологи: трудности с извлечением из памяти, здесь основные причины: вытеснение, подавление, амнезия, угасание за ненужностью, искажение, интерференция, результат приема некоторых лекарственных препаратов.

Вытеснение – забывание, вызванное бессознательной блокировкой пугающих или угрожающих мыслей или событий. (Вытесняются только крайне неприятные эмоциональные переживания.)

Подавление – сознательный уход от неприятных мыслей и воспоминаний. (Например, забыть свой неприличный поступок, осознаем, что делаем.)

Амнезия – самая крайняя форма вытеснения личных воспоминаний. Бывает истерическая амнезия – амнезия, не имеющая органических или физиологических причин, обычно возникает после физических и психических травм и носит временный характер. Другой вид амнезии – органическая амнезия – амнезия, обусловленная физиологическими причинами. Глобальная деменциальная амнезия – форма амнезии, при которой человек рассеян и забывает события самого недавнего прошлого.

Угасание и искажение возникает в моменты, когда информация не бывает востребована длительное время. Здесь часто проявляется, что человек помнит различные не нужные мелочи и подробности, а в важном деле не помнит и общей схемы, примерного материала.

Интерференция – особого рода искажение информации. Проактивная интерференция – забывание новой информации из-за того, что она перепутывается с ранее полученным материалом. (Например, занимаемся английским языком, потом начинаем заниматься французским языком, позже пытаемся вспомнить что-то из французского, но не можем.) Ретроактивная интерференция – забывание, вызванное смешиванием старой информации со вновь полученным материалом. (Занимаемся английским языком, потом начинаем изучать французский, позже пытаемся вспомнить английский, но не можем.)

Воздействие некоторых лекарственных средств губительно для памяти. Ученый Макго в 1983 году вывел вещества улучшающие память: гормон эпинефрин и норэпинефрин. До этого в 1970 году этот же ученый доказал, что никотин и кофеин улучшают память, но при длительном их применении наоборот, разрушают память, т. к. отравляют мозг человека. Транквилизаторы также ухудшают память, например, диазепам блокирует память на 6 часов после приема лекарства. Марихуана и алкоголь блокируют блоки КВП и ДВП, человек может вспоминать, но не может запомнить ничего, даже свое поведение.

Совершенствование блока долговременной памяти

В большинстве своем психологи из всех методов выделяют 2 аспекта памяти:

- размещение информации в памяти,
- извлечение информации из памяти.

Размещение информации в памяти.

Часто здесь используется мнемоника или мнемотехника – приемы, облегчающие запоминание информации с помощью ее смысловой организации.

Например, чтобы запомнить глаголы 2 спряжения часто применяют стихотворение: «Гнать, держать, терпеть, обидеть, видеть, слышать, ненавидеть».

Другой пример, цвета спектра по первым буквам слов: «Каждый охотник желает знать, где сидит фазан».

Студенты, изучающие астрономию, для запоминания планет по мере удаленности от солнца используют фразу: «Морской Волк Замучил Молодого Юнга, Совершенно Утомив Несчастливого Подростка». Ряд планет: Меркурий, Венера, Земля, Марс, Юпитер, Сатурн, Уран, Нептун, Плутон.

Чтобы запомнить число $\Pi = 3,14159265358979$ с точностью до 15 знаков, применяют английскую фразу, в которой подсчитывают буквы в словах и вспоминают все число. У этой фразы есть эквивалент в русском языке: «Как я хочу и желаю надраться до чертей после сих тупых докладов, наводящих тяжелую депрессию».

Психологи разрабатывают различные способы, которые позволяют облегчать процесс запоминания, хранения и воспроизведения информации. Для этого они включают в различные упражнения основные законы памяти.

Совершенствование процесса запоминания.

Часто говорим о том, что что-то вертелось на языке, а сказать не могли. Это ситуация, при которой не можем извлечь информацию из памяти.

1. Можно пройтись по всему пути, где могли оставить вещь, где изучали материал, что было рядом, что слышали и т. д., это помогает вспомнить важные детали.
2. Как вспомнить имя человек, если он кардинально поменял внешность, от этого даже имя забылось? (Привыкли видеть человека в костюме и при галстуке, а, попав на пляж, встретили в купальнике.) Можно перебирать алфавит в голове, первая буква в имени позволит вспомнить все имя быстрее.

Законы памяти

Закон 1 – осмысление. Самый простой и самый фундаментальный закон. Чем глубже осмысление запоминаемого, тем лучше, прочнее, легче и

подробнее оно сохраняется в памяти. Лучшее средство здесь – пересказ материала своими словами, выделение опорных пунктов, кусочков текста.

Закон 2 – интереса. Интересное запоминается быстро и прочно. Почему? Потому что на это тратится меньше сил, информация запоминается как произвольная. Для того чтобы информация стала интересной, необходимо для себя сформулировать значимую цель, которая бы двигала процесс изучения. Необходимо, чтобы эта цель была лично значимой. Неинтересный материал нужно дробить, а интересным можно заниматься и 6 часов подряд, все равно при этом можно запоминать.

Закон 3 – объема знаний. Чем больше знаний по какому-то разделу накоплено, тем легче запоминается новый материал. Потому что легко находятся связки, сцепки и ассоциации. Следовательно, прежде чем изучать что-то, стоит вспомнить как можно больше по этому поводу, чтобы запомнилось лучше. Иначе может быть так, читал книгу, а перечитываешь через некоторое время, получается, будто первый раз читаешь.

Закон 4 – готовности к запоминанию. Некоторая установка на материал помогает запоминать. То на что нацеливаемся, то и видим, другого не замечаем. Это относится как к содержанию материала, так и к времени. Если ставить себе цель запомнить на время, то информация забудется еще до этого времени, еще раньше. А если запоминать на всю жизнь, то помнить человек будет больше информации и долгое время.

Закон 5 – одновременных впечатлений. По иному – это закон ассоциаций. Например, обстановка помогает вспомнить, а также элементы придуманных ситуаций, чтобы запомнить что-то. Например, забываем отправить письмо. Можно представить себе очень ярко адресата, который стоит где-то на дороге, а рядом есть почтовый ящик. Проходя мимо, он сам всплывет в памяти.

Закон 6 – последовательных впечатлений. Представления, возникающие друг за другом, вызывают при воспоминании следующие за собой, но не предыдущие. Поэтому важно помнить, что материал нужно учить целиком, а не частями, как учат в школе. Потому что если изучить один кусок, повторять его

до помрачнения, потом другой и т. д., то в целостном воспроизведении возникает ситуация повторения и повторения одного и того же абзаца. Не образуется связка со следующим, а образуется с первой строкой этого же.

Закон 7 – усиления первоначального впечатления. Чем больше впечатление, чем ярче образ, чем больше каналов, по которым идет информация, тем запоминание прочнее. Поэтому важно усиливать первое впечатление образа. Здесь можно пользоваться принципом рационального и эмоционального усиления. Рациональное усиление осуществляется за счет направления информации по нескольким каналам – проговаривание, пение, спор, рисование и т. д. Эмоциональное усиление производится путем большей концентрации эмоций от получаемого материала, например, положительные эмоции лучше позволяют запоминать материал, если позже его нужно воспроизводить. Помним сильные впечатления – положительные и отрицательные, другое дело, что отрицательные легко могут вытисниться, т. к. это не приятно.

Совершенствование учебного процесса

Некоторые специалисты считают важным составление учебного графика – планирование времени. Важно ставить долгосрочные планы на семестр, потом краткосрочные планы на неделю и ближайшие – на каждый день.

Метод опорных слов. Суть метода состоит в том, что предлагается запомнить некоторое рифмованное стихотворение, а в ситуации необходимости запомнить что-то, важно прибавлять слова к этим фразам, чем смешнее и необычнее они будут, тем лучше запомнится. Позже, читая стихотворение можно вспомнить всю информацию.

Метод loci. («домашний» метод) Суть метода состоит в том, что нужно пройти по своему дому и присвоить номера тем предметам, которые проходите. Для запоминания позже списка чего-либо, или какой-то информации, можно добавлять предметы списка и ассоциировать их с чем-то в квартире, с номером.

(Например, капуста в кровати, очки на бра, полотенце у ботинка и т. д. Опять же, чем парадоксальнее, тем легче запомнить.)

Вспоминая контекст изучения материала, часто можно вспомнить весь материал. Цицерон, например, часто применял такой метод заучивания своих речей, раньше их читали наизусть, он соотносил части своей речи с теми местами в парке, где в тот момент гулял. Когда начинал читать речь в аудитории, то вспоминал свою прогулку по парку.

Установка на запоминание часто помогает более осмысленно и быстро запоминать материал.

Повторение материала должно осуществляться также по определенным правилам. Согласно кривой забывания, информация стирается из памяти сначала быстро, позже медленнее. Поэтому первый раз стоит повторять информацию сразу после заучивания, второй раз – через 20-30 минут, третий – через день, а четвертый – через 2-3 недели, пятый не раньше, чем через 2-3 месяца.

Лекция «Мышление и речь»

1. Понятие мышления и стадии развития мышления.
2. Функции речи и языка.
3. Основные мыслительные операции.
4. Виды мышления.

Понятие мышления и стадии развития мышления

А задумывались ли вы, сколько проблем вам приходится решать в один день? Простые задачи – что мне съесть, одеть; сложные – как успеть приготовиться к занятиям, когда ко мне приехали долгожданные родственники издалека? Решение бывает принять очень трудно, т.к. это влечет за собой серьезные последствия. Информация, получаемая из внешнего мира, позволяет человеку представлять предметы в их отсутствии, совершать мыслительные акты. Мышление отлично от ощущений и восприятия, оно соотносит данные разных ощущений, раскрывает отношения.

Мышление – это познавательный процесс, характеризующийся обобщенным и опосредованным отражением действительности.

Мышление проходит несколько стадий своего развития.

1. Инстинктивное поведение – такое поведение, при котором восприятие признаков ситуации запускает программу сложного поведения – безусловного рефлекса. (Специальные признаки самосохранения организма: сосание, глотание, дыхание, сужение зрачка на свету, сжимание кулачка новорожденного – хватание и многое другое.).

2. Перцептивное поведение – поведение возникает при многократном повторении одной и той же ситуации, вырабатывается новый способ поведения. (Закрепляется навык, например, «рука – глаз» - вижу и пишу; чтение; ходьба; речь.).

3. Интеллектуальное поведение – для человека это основная форма сознательной деятельности, у животных в зачаточном состоянии. Здесь выделяется определенная схема действий:

- 1) Формируется конкретная задача;
- 2) Создается общая стратегия действий;
- 3) Вычленяется операция выполнения;
- 4) Возникают контрольные средства и механизмы действия, которые помогают соотносить последующие действия с исходными намерениями.

В зоопсихологии известны исследования на обезьянах, которые доказали, что им присущи некоторые зачатки неформального мышления.

Мышление может условно разделиться на формальное и неформальное или творческое, которое трудно определить, обозначить и измерять. Логическое мышление предсказуемо. По определенным признакам ситуации можно предугадать решение задачи, предсказать события. Это механическое мышление, машинное («Если то, то это; а если это, то то.»). Творческое или креативное мышление поражает своей быстротой протекания, спонтанностью, мало поддается осознанию. (Что-то происходит быстро, поняли и все, а как поняли – не знаем, как произошел процесс.).

Психолог Келлер предоставлял обезьяне возможность увидеть высоко висящий банан. Рядом бросал большой ящик, ящик маленького размера и палку. Но обезьяна повела себя нелогично. Она запрыгнула на лысую голову исследователя и сразу достала банан. Обезьяна мыслит с предметами только в ситуации наглядной, т.е. видит предметы непосредственно перед собой.

Также ведет себя и ребенок. В определенный момент времени у ребенка происходит отрыв от конкретной ситуации, у него появляется речь. Он может объяснить при помощи речи ситуацию, которой нет.

Как развивается речь?

Первый вариант речи, который существует у ребенка – это эгоцентрическая речь. Ребенок – центр вселенной. Часто говорит разные звуки и прочее

вслух, о себе в третьем лице: «Саша хочет», «Маша не будет» и т.д. Здесь ребенок может смотреть на мир только с одной позиции – конкретное мышление.

Например:

- У тебя есть брат?

- Да.

- Как его зовут?

- Костя.

- А у Кости есть брат?

- Нет!

Это позиция конкретного мышления.

Ребенок играет с куклой, на его глазах куклу помещают за какой-то большой предмет и просят ребенка описать этот предмет с позиции куклы, т.е. с другой стороны. Ребенок опишет только то, что видит сам, что видит прямо перед собой.

Креативное мышление – мышление без слов. Рождается мысль, содержание, а к ней подбираем слова, чтобы выразить. Это сложный процесс.

Например, ситуация, в которой хотим что-то обозначить и не можем. Начинаем описывать «это как...» и думаем. Другие люди, что находятся рядом, пытаются нам помочь, называют синонимы, но это все словно не то. Если удастся «впихнуть» мысль в слово, то мы испытываем радость. Поместили наше креативное в сознательное изложение мысли, в логичное, теперь все становится понятным. А в ситуации непонятного слишком много тревожного – это трудно переносить.

Мышление с помощью слов очень медленно, это как замедлять себе чтение, читая при этом слова вслух. Мышление позволяет человеку переходить от конкретных ситуаций и образов к абстрактным, обобщенным. Возникает понятийное мышление. Объединение групп, свойств и т.д. через систему языка может вырабатывать отвлеченные понятия и делать логические выводы, которые выходят за пределы только чувственного восприятия мира, следовательно выделяем некоторые законы, которые логичны, но прямо опыту не доступны. Это

так называемое каузальное мышление, которое формируется долго. Анализируя ситуацию, выделяем причину и следствие и позже их соотносим, делаем вывод. Итак, **язык** – это сложившаяся система кодов. **Речь** – это психологический процесс формулирования и передачи мысли средствами языка. С помощью языка реализуется мышление.

Функции речи и языка

Функции речи и языка многообразны в жизни человека. Через речь, ее внешние проявления и закрепления в письменной речи, можно говорить о трансляции опыта, передачи основных идей, взглядов, теорий, этапов и механизмов развития знания человека о мире и о самом себе. Формируются исторически определенные взгляды и позиции по отношению к определенному явлению, поведению, жизни и деятельности целого народа. Речь выступает здесь не только как средство общения, но и средство мышления, через речь человек осуществляет определенные мыслительные операции.

Стоит отличать язык и речь. Если язык чаще всего един у целой общности людей, то речь индивидуальна, уникальна у каждого. В речи человека закрепляются и проявляются индивидуально-психологические черты человека.

Также важным аспектом является то, что в речи, через язык передается значение, то, что обобщенно отражает действительность, которая существует несколько вне сознания говорящего. В речи человека проявляется смысл – уникальное, личное, это то, что отражает субъективное содержание каждого человека. На одно и то же слово у каждого свой смысл.

Основные мыслительные операции

При помощи речи в актах мышления человек совершает определенные мыслительные операции. Это анализ, синтез, абстрагирование, сравнение, обобщение и конкретизация. Через эти операции человек выстраивает определенные знания о мире в систему, производит действия с предметом.

Анализ – мысленное разложение целого на части или мысленное выделение из целого его сторон, действий, отношений. (Анализ составных частей предмета. Если человек не применяет других операций, то разложив на части, дальше не знает, что делать с предметом. Например, разобрал какой-то прибор и дальше не понимает, что делать, как починить, прибор сломан.).

Синтез – мысленное объединение частей, свойств, действий в единое целое. Это противоположность анализу. Это не просто суммирование определенных частей, признаков, особенностей предмета, а соединение их по определенному основанию, задаче и т.п. Для того, чтобы получилось нечто целое, некоторый обобщенный предмет. (Не набор металлических предметов, а машина с определенными деталями, которая способна двигаться.).

Сравнение – установление сходства или различия между предметами и явлениями или их отдельными признаками. Практически сравнение наблюдается при прикладывании одного предмета к другому. Можно сравнивать по одному признаку или сразу по нескольким, учитывать у разных (отличающихся) предметов одни и те же компоненты.

Абстракция – суть в том, что человек вычленив какие-либо свойства, признаки изучаемого предмета, отвлекается от остальных. Предметом мышления выступает какой-то признак, а не объект, конкретное что-то. Например, синий цвет успокаивающе воздействует на организм; свежий ветер, воздух – полезен человеку. Отдельный признак мыслится независимо от всех остальных. Абстрагирование выстраивается в результате анализа. А уже позже создаются абстракции: длины, высоты, объема, количества, веса и пр.

Конкретизация осуществляется для раскрытия содержания путем возвращения от общего или абстрактного к конкретному, частному. Если что-то не понимаем целостно, понятийно, то конкретизируем единицы, рассматриваем на примере.

Обобщение – мысленное объединение предметов и явлений по их общим и существенным признакам. Например, стол, стул, комод, доска, диван и этажерка – это предметы мебели. Здесь обобщение и в целях экономии единиц па-

мненья, и в целях укрупнения смысловых единиц, а в мышлении главное – получение результата. (Раскрываем существенные связи предметов и на их основе этого объединяем, обобщаем предметы.).

Все мыслительные операции связаны друг с другом, часто они помогают совершать более сложные акты мыслительной деятельности – систематизацию, классификацию предметов и др.

Виды мышления

По характеру решаемых задач мышление делится на теоретическое и практическое. Часто теоретическое мышление предшествует практическому. Человек что-то осмысливает, открывает законы, закономерности, признаки. Практическое мышление – зрелая форма мышления взрослого человека. Способность ставить цели, разрабатывать стратегии и планы, реализовать проекты, часто при нехватке времени.

Распространена в психологии классификация видов мышления по содержанию решаемой задачи: предметно-действенное, наглядно-образное и словесно-логическое.

Предметно-действенное имеет своей особенностью то, что задачи решаются при прямом, реальном, физическом преобразовании ситуации. (Например, ребенок до трех лет может взаимодействовать с тем, что может увидеть, потрогать – так называемое «ручное» мышление.).

Наглядно-образное мышление связано с оперированием образами. Человек, решая задачу, оперирует образами, сравнивает, обобщает, синтезирует и др. Важно здесь представлять себе образ, воспринимать его.

Словесно-логическое мышление функционирует на базе языковых средств – используются понятия, логические конструкции, которые часто материально не существуют (стоимость, цена, долг и пр.). Человек определяет и устанавливает закономерности, предвидит развитие некоторых процессов, обобщает наглядный материал.

Если рассмотреть этапы процесса мышления, то можно обнаружить, что прежде всего в нем проявляется самостоятельность и инициативность.

Самостоятельность – умение увидеть и поставить новый вопрос, решить их особым путем.

Инициативность – постоянное стремление именно самому находить пути, способы и средства решения.

Свойства мышления, которые обнаруживаются в процессе решения задач – это:

- *широта* – способность охватить вопрос в целом;
- *критичность* – осмысление и проверка всех противоречивых и необоснованных доводов;
- *гибкость* – возможность действовать другим способом, не тем, что уже есть в опыте, без косных, шаблонных стереотипов. Где стереотип есть устоявшаяся модель поведения.

Лекция «Воображение»

1. Понятие воображения.
2. Виды воображения.
3. Функции воображения.

Понятие воображения

Человек применяет в своей жизни не только те образы, которые когда-то видел, слышал, ощущал, и создает те, которые не существовали в прошлом, возможно будут в будущем, но могут являться нереальными.

Воображение как особый психический процесс является основой всякой творческой деятельности человека. Оно проявляется во всех аспектах культурной жизни человека, делает возможным художественное, научное и техническое творчество.

Если разбираться глубже, то любое достояние, которое создано человеком, т.е. не первоначально создано самой природой, является продуктом творчества, воображения. Воображение человеку необходимо, чтобы представить будущий результат деятельности. Это важно, чтобы понимать к чему стремиться. Да, бывают ситуации, в которых сама деятельность есть цель и ею человек занимается, т.к. это порождает интерес. Но чаще для достижения материальных ресурсов, человек представляет себе, что должно получиться по итогам его деятельности.

Если память человеку обеспечивает точное воспроизведение прошлого опыта, хранит результаты опыта, то воображение позволяет изменять эти образы и это есть условие любого творческого процесса.

Существует представление, что образы воображения подпитывают стремление к совершению деятельности, созданию результата. Это очень сильно захватывает, человек может даже совершать длительные, утомительные действия, лишь бы достичь цели.

Возможны и негативные оттенки в воображении. В случаях, когда человек бросается на явную гибель (например, выпрыгивает из окна горящего дома, когда в его комнату входит спасатель; или бросается в воду с тонущего корабля, не умея плавать, хотя его еще есть возможность спасти и др.), преувеличивая значимость событий, можно усматривать отрицательную роль воображения.

Есть поговорка: «Лучше ужасный конец, чем бесконечный ужас».

Воображение, часто принимая участие в прогнозах, предвидениях, тесно связано с мышлением человека. Воображение, подобно мышлению, возникает в проблемных ситуациях, мотивируется потребностями человека, обусловлено уровнем развития общественного сознания.

Воображение может раскрывать свою силу в ситуации, в которой мышление, ограниченное логикой не может обнаружить выход. Воображение способно координировать условия в ситуации полной неопределенности.

Таким образом, **воображение** – психический процесс создания образов, включающий предвидение конечного результата предметной деятельности и координирующий поведение в ситуации неопределенности.

Человек, создавая образы в воображении, часто строит их из тех предметов, которые ему знакомы, поэтому чем больше человек знает, чем богаче его опыт, тем разнообразнее и неординарнее впечатления и образы могут возникнуть в его воображении.

Воображение может функционировать на разных уровнях. Различие в том, насколько активно, сознательно человек относится к этому процессу.

Виды воображения

Выделяют два вида воображения по степени выраженности активности: *активное* и *пассивное*. *Активное* воображение – воссоздающее, творческое. Человек наполняет знаковую систему теми знаниями, которые у него есть: словесно, числами, графически, нотами и пр. *Пассивному* воображению характерно создание образов, которые не воплощаются в жизни, не осуществляются или не

могут быть осуществлены. (Например, «пустое» мечтание. Часто грезим о приятном – о пятерке на экзамене, о встрече с любимым.).

Творческое воображение выражается в создании нового, оригинального образа, идеи. Это может быть новым для общества, в котором живет человек, а может быть ново для самого человека лично.

Функции воображения

1) Представление действительности в образах, чтобы через них решать задачи;

2) Регулирование эмоциональных состояний (удовлетворение потребности в воображении);

3) Произвольная регуляция познавательных процессов и состояний человека (Человек обращает внимание на те события, которые значимы и нужны);

4) Формирование внутреннего плана действий;

5) Планирование и программирование деятельности.

Деятельность воображения носит аналитико-синтетический характер. Это отчетливо проявляется в приеме **агглютинации** (в переводе с греческого – «склеивание») – комбинация частей различных предметов в один образ. Например, Кентавр, русалка, избушка на курьих ножках и др.

Выделяют аналитический процесс создания образов – **акцентирование** – в образе ставится акцент на детали, и она выделяется, становится непропорциональной по отношению ко всему предмету. Например, карикатуры.

На весь объект распространяются приемы – **гипербола** и **литола**. **Гипербола** – увеличение предмета по отношению к действительности. **Литола** – уменьшение размера предмета по отношению к действительности. (Например, эти приемы применяются в сказках.)

Синтетический путь конструирования образов позволяет говорить о приемах **схематизации** и **типизации**.

Схематизация – прием, при котором основные черты скрыты за чем-то другим. Например: орнамент, представить образ француза и пр.

Более сложный прием – это **типизация** – процесс разложения и соединения, в результате чего выделяется определенный образ. Тип – индивидуальный образ, в который собраны черты и характерные признаки группы людей, нации.

Итак, воображение – основа творчества, его важно подпитывать и развивать. Здесь стоит вспомнить об игре, развивая которую человек развивает свое воображение.

Лекция «Эмоционально – волевая сфера: чувства, ЭМОЦИИ И ВОЛЯ»

1. Общая характеристика эмоциональных явлений и их функции.
2. Классификации эмоциональных явлений.
3. Психологический анализ эмоциональных состояний, оценочные параметры.
4. Воля как сознательный регулятор деятельности. Основные функции. Структура волевого акта.

Общая характеристика эмоциональных явлений и их функции

Ранее рассматривался вопрос о том, что любой психический процесс выполняет функции отражения и регулирования. Можно выделить процессы с преобладающей функцией отражения (к ним относятся познавательные процессы) и психические процессы с преобладающей функцией регулирования (к ним относятся эмоции и воля).

В любой деятельности, которую выполняет человек, можно выделить компонент его отношения к конкретной ситуации, эмоциональной окраски происходящего. Эмоции как сквозная линия проходят сквозь все действия человека, тесно переплетаясь с мотивом, и являются основным побудителем всех планов, целей. Вместе эмоции и мотив образуют эмоционально побудительный всплеск, без которого деятельность не сможет осуществиться.

Эмоция руководит мыслительной и физической активностью индивида, направляет его в определенное русло. Как говорит зарубежный исследователь Карл Изард: «Если вы охвачены гневом, вы не броситесь наутек, а если вы перепуганы, вы вряд ли решитесь на агрессию. Эмоция регулирует или, вернее сказать, фильтрует наше восприятие. Счастье заставляет человека воспринимать мир через пресловутые розовые очки: умиляться самым обыденным вещам, вроде запаха полевого цветка и парения птицы на закате, и идти по жизни легкой, пружинистой походкой.»

Итак, поговорим об общей характеристике эмоциональных явлений и их функциях.

Сейчас очень важно разобраться с основными понятиями, которые будем употреблять – это эмоции, настроения, эмоциональные свойства и чувства. Выделив данные понятия можно напомнить ранее уже обозначаемые психические процессы, свойства и состояния. Так же и в эмоциональной сфере – процессы или реакции – это эмоции, наравне с психическими свойствами можно поставить эмоциональные свойства, близки психическим состояниям будут эмоциональные состояния, которые называются настроения и добавляется еще одна область – это отношения – именно чувства.

Теперь более подробно об этом.

Эмоции – (от лат. потрясаю, волну) – субъективные реакции человека и животных на воздействие внутренних и внешних раздражителей; проявляются в виде удовольствия, неудовольствия, радости, страха и т. д., сопровождая любые проявления организма, отражают в форме непосредственного переживания значимость явлений, ситуаций, состояние организма и служат одним из главных механизмов внутренней регуляции психической деятельности и поведения, направленных на удовлетворение актуальных потребностей.

Можем выделить основные функции эмоций:

- оценочная,
- побудительная,
- регулирующая,
- предвосхищающая,
- дезорганизующая,
- активирующая и мобилизующая,
- защитная,
- экспрессивная и коммуникативная.

Наиболее существенной чертой эмоций является субъективность. Чтобы воспринимать эмоцию в целом необходимо учитывать, что это внутреннее

переживание, наличие физиологической активации (процессы нервной системы) и выразительные внешние комплексы эмоции (мимика, поведение).

Настроение – самое длительное эмоциональное состояние, окрашивающее все поведение человека. (Сравнительно устойчивое состояние человека.) Настроение имеет свойство сопровождать и постоянно влиять на поведение человека. Можно рассмотреть такой пример, что если у человека мрачноватое настроение, печальное, грустное, то, скорее всего, он будет находиться в несколько похожем состоянии – это состояние утомления. Движения будут медленнее, чем в другом состоянии, более плавными и размеренными. Если же человек в веселом расположении духа, улыбается, то его действия будут энергичными, бодрыми, ловкими, в таком человеке будет чувствоваться энергия.

Эмоциональные свойства позволяют говорить о двух группах явлений. Первое, это свойство, проявляющееся в отношении к кому-либо: жизнерадостность, злорадство, зависть, сочувствие и др. Второе, это выражение свойства как характеристики эмоциональной сферы: эмоциональная чувствительность, эмоциональная реактивность, эмоциональная устойчивость, эмоциональная лабильность.

Под *эмоциональной чувствительностью* понимается именно восприимчивость к различным стимулам, появление ответной эмоциональной реакции на малый раздражитель, стимул, ситуацию, человека.

Эмоциональная реактивность – как свойство эмоциональной сферы конкретного человека, проявляющееся в быстром или медленном протекании его обычной деятельности, близко связано с быстротой возникновения эмоционального отношения.

Эмоциональная устойчивость – проявляется в постоянстве эмоционального фона по силе протекания, длительности, т.е. качественный аспект.

Эмоциональная лабильность – характеристика момента смены одного эмоционального явления другим в достаточно короткий промежуток времени.

Часто даже смена на противоположную эмоцию – печаль на радость, злость на страх и т. д. (Говорят, таким образом, то о взлетах, то о падении настроения.)

Чувства – устойчивые психические состояния, имеющие четко выраженный предметный характер. Это отношения человека к чему-либо или к кому-либо.

В психологической литературе можно встретить несколько пониманий именно чувств:

1. в элементарном смысле ощущения, на все различные приходящие извне и изнутри раздражители.

2. социальные эмоции, так называемые высшие чувства, которые не присутствуют у человека. (Пример, патриотизм.) Высшие чувства выделяют: познавательные, нравственные и эстетические.

3. эмоциональное свойство – устойчивая характеристика – личностное свойство. (Пример, чувство прекрасного, чувство трагического, чувство юмора и т.д.)

Чтобы не терять нить рассуждений, то предлагаю обозначить, что нашему пониманию чувств ближе третий предложенный вариант.

Все основные эмоциональные явления можно разбить на предчувствия и чувства, как на положительные, так и на отрицательные.

	Положительные	Отрицательные
Предчувствия	Предвкушение	Страх
Чувство	Радость	Печаль

Итак, из всего выше сказанного можно заключить, что эмоциональные явления являются выражением отношения к окружающему миру, проявляющегося в форме переживания.

Теперь наиболее удобно обозначить, что все перечисленные и некоторые другие эмоциональные явления можно упорядочить по устойчивости протекания.

Самым не устойчивым выделяется аффект.

Аффект – эмоциональное состояние человека, характеризующееся бурным и относительно кратковременным протеканием. Состояние аффекта способно словно захватить человека на какой-то промежуток времени, захватить достаточно интенсивно.

Более длительными эмоциональными состояниями называют собственно **эмоции**. Они могут быть реакцией, как на свершившиеся события, так и на вероятностные или вспоминаемые, как уже говорилось, предвосхищают результат действия.

Чувства считают еще более устойчивым психическим состоянием.

А самым длительным и сопровождающим своей окраской все поведение человека считается – **настроение**.

Теперь об **основных характеристиках эмоциональных явлений**:

1. Предметность. (Обязательно связаны с предметом либо внешнего мира, либо внутреннего состояния, ощущения себя самим собой.)

2. Амбивалентность. (Одновременно выражены оба полюса, представлены противоположные эмоциональные состояния, принятие и отвержение. Например, можно уважать кого-то за работоспособность и одновременно осуждать за вспыльчивость. Так же можно вспомнить, как одновременно существуют любовь и ненависть при ревности в человеке.)

3. Интенсивность. Ранее уже говорилось о проявлении, выраженности эмоциональных явлений. Самым интенсивным необходимо отметить аффект. Своего рода яркая вспышка, которая достаточно быстро разворачивается и исчезает.

4. Продолжительность. По большей продолжительности, как отметили ранее, выделяется настроение человека.

5. Осознанность. По степени осознанности можно выделить наиболее осознаваемое эмоциональное явление – настроение, наименее осознаваемым является аффект. (Пример, можно представить таким образом, что человек часто не понимает, даже не помнит, что совершает в таком состоянии.)

6. Происхождение. Происхождение каждого эмоционального явления можно связывать со стимулом внешней или внутренней действительности – это может быть и ситуация, и событие, и появление значимого предмета, значимого как положительно, так и отрицательно.

7. Направленность. Как подчеркивалось ранее можно говорить о внешней и внутренней направленности эмоционального явления.

Для полноты картины, чтобы в целом, хотя и достаточно кратко, представить себе все аспекты эмоциональной сферы, необходимо еще назвать такие черты как *действие на организм*. Эмоции, исходя из перечисленных функций, могут побуждать и мобилизовать в деятельности, а могут защищать и подавлять, парализовать активность. Таким образом, и действие на организм различно. Стимуляция организма придает силы и приток энергии человеку, а подавление активности приводит к остановке всех жизненных процессов, реакций. Еще важно отметить, что сдерживание эмоций, подавление (о чем говорил еще Фрейд) приводит к психосоматическим реакциям, а позже и к различным заболеваниям организма человека. (Сдержали гнев, злобу, подавили свой страх, а потом голова болит, сердце колет, желудок режет и т. д.)

Эффект заражения так же очень важный аспект протекания эмоций. Легко наблюдаем в толпе, группе людей, когда одна эмоция, особенно если направлена на сохранение жизнедеятельности человека, передается всем членам группы, захватывает и начинает, изменяясь, то увеличивать свое действие, то уменьшать. (Повышение тревожности именно возле кабинета, где происходит экзамен.)

Эмпатичность – свойство личности, способность проникать с помощью чувств в душевные переживания других людей, сочувствовать им, разделять их переживания.

Классификация эмоциональных явлений

Уже частично затрагивался вопрос о классификации эмоциональных явлений, сейчас можно обозначить другие основания классификации, которые также важны и часто применяются в науке.

Итак, отметьте выделяемую ранее классификацию эмоциональных **явлений по устойчивости протекания**. (Аффект, эмоции, чувства и настроение.)

Еще рассматривали такое деление: **предчувствия и собственно чувства** человека.

Далее будем говорить о классификации непосредственно эмоций человека.

По основанию – **знак эмоции** – можно выделить положительные и отрицательные эмоции, в некоторых источниках также выделяются нейтральные эмоции. Среди отрицательных эмоций выделяют 3 группы эмоций:

-страх (боязнь, испуг, паника, тревога и т. д.),

-гнев (раздражение, ярость, бешенство, исступление, неудовольствие и т. д.),

-печаль (грусть, тоска, скорбь, сплин – депрессия, меланхолия, ностальгия, горе и т. д.).

Положительные эмоции: радость, любовь, любопытство, удовольствие, блаженство, ликование, восхищение, гордость, предвкушение и др. оттеночные моменты.

Нейтральные эмоции: удивление, безразличие.

Выделяя положительные и отрицательные эмоции необходимо помнить, что даже такие, выделенные отрицательные эмоции, как страх, гнев, даже печаль, во многих случаях могут влиять на человека позитивно, спасти жизнь. Например, человек в момент сильного испуга может настолько собраться с силами, что совершит невозможное – поднимет автомобиль и спасет жизнь кому-то еще. Или, другой пример, в сильном гневе, в агрессивном состоянии

человек может обогнать всех бегунов и выиграть денежный приз, обезвредить преступника и др. Также и выделяемые положительные эмоции могут повлиять на человека крайне негативно. Пример, от чрезмерного любопытства человек может попасть в неприятную историю. Огромная радость может перейти во всеобщее доверие окружающим, человека обманут и ему будет уже не так радостно, как было. Поэтому для того, чтобы относить эмоции к негативным или позитивным, стоит отмечать аспект действия того или иного последствие эмоции.

Другая классификация предлагает делить все эмоции **на низшие и высшие**. Низшими будут эмоции, которые появились в онтогенетическом смысле первыми – радость, удовольствие, горе, страдание (схожи с животными и присутствуют у них так же, как и у человека). Высшие эмоции – те, которые человек воспитывает у себя в течении жизни – юмор, азарт и др.

Традиционно в науке эмоции также делят **на стенические и астенические**. Стенические – возбуждающие (радость). Астенические – ослабляющие (горе, печаль, тоска, страх). Здесь рассматривается механизм физиологического воздействия на организм проявления эмоции, хотя и это влияние может изменяться в зависимости от конкретной ситуации.

Можно еще выделить **коммуникативные и не коммуникативные** эмоциональные явления. Не коммуникативные, те чувства, которые не проявляются в чистом виде в виде экспрессии человека, в его мимике, жестах, пантомимике, поведении. Можно здесь говорить о чувстве голода, о том же патриотизме. А коммуникативные эмоции – это страх, радость и др., которые имеют устоявшееся и различаемое проявление у людей, часто схожи у разных рас, национальностей, не различимы по возрастам.

Психологический анализ эмоциональных состояний, оценочные параметры

Среди эмоциональных состояний можно выделить такие: настроение, аффективные состояния, состояние стресса, состояние фрустрации,

беспокойства, тревоги и др. Можно выделять и далее различные очень узко обозначенные состояния, но они чаще протекают индивидуально у каждого человека, и очень трудно выделить их общие закономерности.

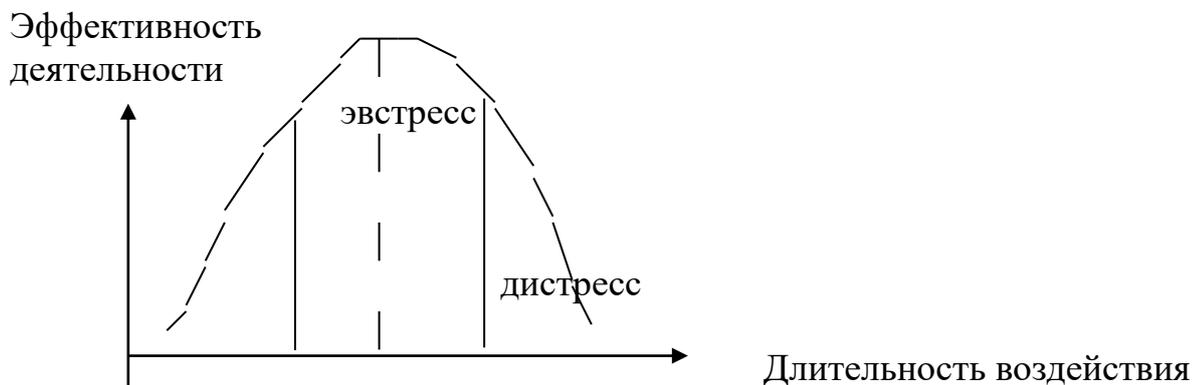
О **настроении** и **аффективных состояниях** уже говорили подробно ранее. Только важно напомнить, что настроение сопровождает всю деятельность человека, чем бы он ни занимался, а аффект – возникает на короткий промежуток времени и протекает наиболее бурно, в отличие от других эмоциональных состояний.

Поговорим о стрессовых состояниях. Чаще под **стрессом** в психологии понимают состояние или реакцию завышенной напряженности. В книге Ганса Селье «Стресс без дистресса» описан очень иллюстративный пример. «Бизнесмен, испытывающий постоянное давление со стороны клиентов и служащих; диспетчер аэропорта, который знает, что минутное ослабление внимания – это сотни погибших; спортсмен, безумно жаждущий победы; муж, беспомощно наблюдающий, как его жена медленно и мучительно умирает от рака, - все они испытывают стресс». Эти проблемы различны, но организм на них реагирует стереотипно, одинаковыми биохимическими изменениями, назначение которых – справиться с возросшими требованиями к человеческому организму. Факторы, вызывающие стресс – стрессоры – различны, но запускают одинаковую биологическую реакцию.

Получается, что *стресс* – неспецифический ответ организма на любое предъявленное ему требование. С точки зрения стрессовой реакции, не имеет значения приятна или неприятна ситуация, с которой человек столкнулся. Имеет значение лишь интенсивность потребности в перестройке или адаптации, т. е. интенсивности требований к приспособительной способности организма. Стресс является адаптационным синдромом, с его помощью происходит перестройка ресурсов организма и адаптация к стимулам внешней действительности.

Любое действие, деятельность человека вызывает стресс, но этот стресс не обязательно вреден. Вредоносный стресс или неприятный – **дистресс**.

Таким образом, получается, что стресса нельзя избежать, освобождение от стресса – означает смерть.



Г. Селье выделил 3 стадии стресса:

1. стадия тревоги, во время этой стадии происходит шок и противошок;
2. стадия резистентности – повышения устойчивости и сопротивления, организм, используя свои защитные ресурсы, сопротивляется;
3. стадия истощения – исчерпываются все адаптационные ресурсы, система разрушается.

Каким образом можно совершать профилактику стресса? Если стресс-реакция завышенной напряженности, то профилактика стресса – это ослабление этого напряжения разными способами. Это: дистанцирование - отдаление от себя стрессора; изолирование стрессора, причем как реальное, так и воображаемое; переоценка ситуации. Коррекции стресса близки такие понятия, как психотерапия и психологическая коррекция. Коррекция занимается корректированием отклонения от нормы, а психотерапия – лечением и терапией болезни, патологических нарушений.

Теперь поговорим о фрустрации.

Фрустрация – специфическое эмоциональное состояние, которое возникает когда человек на пути к достижению цели сталкивается с препятствиями и сопротивлениями, которые или реально непреодолимы или воспринимаются им как таковые. Состояние фрустрации неприятно и напряженно.

Условия возникновения фрустрации:

1. наличие потребности как источника активности, мотива как конкретного проявления потребности, цели и первоначального плана действия;
2. наличие препятствия (фрустратора).

Поведение в состоянии фрустрации может быть различным, оно зависит от возрастных особенностей, личностных свойств, от силы фрустратора.

Личность формируется и развивается благодаря наличию препятствий как внутренних, так и внешних. Они стимулируют поисковую активность личности, расширяют спектр связей личности с миром, делают их глубже и разнообразнее. Если же человек будет пытаться избегать фрустрирующих его ситуаций, то это можно расценить так, что человек пытается убежать от мира.

Такие состояния, как **беспокойство** и **тревога**, постоянно возникают в жизни человека. Любые изменения равновесия системы человек – внешняя среда, ведущие к нарушению удовлетворения актуальной потребности, тем более к ломке самой системы потребностей или же предвидение такой ломки порождает состояние тревоги.

Тревога – чувство диффузного опасения и тревожного ожидания, неопределенного беспокойства или как ощущение неопределенной угрозы, характер и время которой не поддаются предсказаниям. Тревога может появляться в результате фрустрации, а также быть первым психологическим проявлением стресса. С возникновением тревоги происходит усиление поведенческой активности, изменение самого характера поведения, происходит включение дополнительных физиологических механизмов адаптации к изменившимся условиям. Важно отличать тревогу от **тревожности** – относительно устойчивая личностная характеристика, дающая представление о предрасположенности человека к тревоге, о его склонности воспринимать достаточно широкий круг ситуаций как угрожающие и реагировать на эти ситуации появлением состояния тревоги различного уровня.

Итак, рассмотрели основные эмоциональные состояния человека. Возможно, что теперь, попадая в то или иное состояние, вы сможете определить, что с вами происходит, что к этому привело, что стоит ожидать в

дальнейшем, в случае необходимости стремиться что-то изменить, искать другой выход.

Воля как сознательный регулятор деятельности. Основные функции.

Структура волевого акта

Воля – это способность человека управлять собой, сознательно регулировать свое поведение и деятельность, выражающаяся в умении преодолевать внутренние и внешние трудности при совершении целенаправленных действий и поступков. Основной функцией воли является повышение эффективности деятельности.

Развитие воли у человека происходит постепенно. Первоначально – это преобразование произвольных психических процессов в произвольные, затем – человек приобретает контроль над собственным поведением, а уже далее – развивает волевые качества личности.

Говоря о волевом акте, можно рассматривать простой волевой акт и сложный. Простой волевой акт состоит в том, что у человека присутствует цель деятельности и есть необходимые действия для реализации этой деятельности. Сущность воли здесь – произвести деятельность. Сложный волевой акт предполагает дополнительные звенья в структуре деятельности между побуждением и конкретными действиями. Дополнительными являются – возбуждение побуждения и постановка цели; обсуждение и борьба мотивов; принятие решения и исполнение.

Существенные признаки воли:

- приложение усилий для принятия решения и их реализации;
- присутствие плана осуществления;
- сосредоточение внимания на выполняемом действии и возможное отсутствие непосредственного удовольствия, получаемого в результате выполнения.

Когда человек совершает волевой акт, то его деятельность описывается фразой: «Я должен». Таким образом, происходит замена привычного положения: «Я хочу», на целенаправленное, осознанное действие.

Пример: не волевое действие – ребенок, убегая от разъяренной собаки, пробегает огромное расстояние и забирается на дерево. Волевым действием будет такое действие, при котором человек осознает свои действия, сознательно ставит цель, ищет план реализации и достигает цель. Это может быть спортсмен, который тренируется для скорости преодоления определенного расстояния, поэтому он бежит очень быстро на стадионе, ходит 3 раза в неделю в спортивный зал на тренировки.



Функции воли выделяются исходя из регулятивного воздействия на деятельность человека – побудительную и тормозящую. Побудительная способствует именно организовать и совершить необходимую деятельность, а тормозящая – предупредить действия и остановить деятельность в нужный момент.

Человек, воспитывая у себя волевые качества, развивает ответственность, целеустремленность, тренирует силу воли, инициативность, самостоятельность, независимость, решительность, выдержку и другие важные для него качества.

Существует много способов, с помощью которых человек может развивать свою волю: управление вниманием, оперирование чувственными образами, словесными внушениями, управление мышечным тонусом, ритмом дыхания и др.

Лекция «Ощущение и восприятие»

1. Понятие ощущения и его виды.
2. Общие свойства ощущений.
3. Психометрическая кривая.
4. Понятие восприятия.
5. Свойства восприятия.
6. Виды восприятия.
7. Сложные формы восприятия.
8. Основные подходы к пониманию процесса восприятия.
9. Развитие восприятия.

Понятие ощущения и его виды

Самые простые психические явления – ощущения. Ощущения взаимосвязаны с восприятием, оба процесса являются чувственным отображением объективной реальности, которая существует независимо от сознания человека и является следствием воздействия на органы чувств.

Ощущения – основной источник информации о внешнем мире, собственном теле. Это основной канал, по которому информация о явлениях внешнего мира доходит до головного мозга, давая человеку возможность ориентироваться в окружающей среде и в своем теле. Сознательная жизнь стала бы невозможной, если бы эти каналы стали закрыты. Без информации, меняющихся ситуаций, стимулов, человек впадает в сонное состояние. Если человека помещать в свето- и звуконепрозрачную камеру, которая изолирует его от внешних воздействий, то сначала человек какое-то время спит, а затем ему становится трудно переносить такое состояние.

Наблюдения ученых показывают, что нарушение притока информации с детства, в связи с глухотой, слепотой человека вызывает задержки психического развития. Если не научить такого человека компенсировать эти недуги при помощи осязания, то он не сможет самостоятельно развиваться.

Ощущение – отражение свойств предметов объективного мира, возникающее при их непосредственном воздействии на органы чувств.

Как появляется ощущение? Ощущение возникает как реакция нервной системы на тот или иной раздражитель и имеет, как и всякое психическое явление, рефлекторный характер. Физиологической основой ощущения является нервный процесс, возникающий при действии раздражителя на адекватный ему анализатор. Необходимо обратиться к понятию анализатора, которое включает в себя рецепторы, эфферентные и афферентные пути и мозговое окончание анализатора. Любое раздражение внешнего рецептора (глаза, уха, кожи рук, носа или языка) вызывает раздражение нервных окончаний и информация от рецепторов устремляется по афферентным нервным путям к высшему отделу – головному мозгу. Там, непосредственно в корковых и подкорковых отделах происходит переработка нервных импульсов, которые поступают от периферических отделов. Спецификации нервных клеток и окончаний этих клеток в периферических отделах анализаторов соответствуют определенные участки корковых клеток. Для возникновения ощущения необходима работа всего анализатора как целого. Когда возбуждение достигает корковых клеток анализатора, возникает ответ организма на раздражение. Лишь после такой длительной переработки информации человек может ответить, что он увидел красное, съел кислое, услышал резкий звук или мягкий, почувствовал тепло.

Важно разобраться с видами ощущений. Известны 5 специализированных рецепторов в организме человека, которые позволяют формировать те или иные ощущения: - тангорецепторы – рецепторы осязания,

- густорецепторы – рецепторы вкуса,
- фонорецепторы – рецепторы слуха,
- фоторецепторы – рецепторы зрения,
- стиборецепторы – рецепторы обоняния.

В соответствии с этими рецепторами выделяются виды ощущений: вкуса, запаха, слуха, зрения, осязания. Эти 5 ощущений позволяют получать человеку первичную информацию о мире.

Кожные ощущения - адаптация к ним происходит медленно или не происходит вообще. Основные виды чувственности здесь – боль, давление, тепло и холод. Неравномерно располагаясь по различным участкам кожи, данные рецепторы участвуют в формировании тактильных ощущений. Боль выступает защитным механизмом в организме, т. к. сигнализирует о возможных разрушениях, которые может получить человек. Температурные ощущения – ощущения тепла и холода, причем ощущение холода более устойчивы, чем ощущения тепла. (Недаром гласит поговорка: «Жар костей не ломит». Холодное человек распознает быстрее, чем теплое и горячее, т. к. чтобы определить теплое, необходимо, чтобы предмет сначала преодолел порог температуры тела человека 36,6 градусов. Холодное же резко демонстрирует снижение температуры участка кожи.) Вибрационные ощущения – чувствительность колебания воздуха, вызываемая движущимся телом, меняющимся давлением.

Таким образом, все участки поверхности тела человека способны формировать тактильную чувствительность. Есть участки, на которых чувствительность выше, чем на всех остальных – это нос, губы, язык, кончики пальцев. Место кожи, располагающееся между глаз человека над носом, является самым чувствительным для боли в организме человека.

Проверить чувствительность разных участков кожи можно разными способами, например, можно попытаться отличить только при помощи рук, без участия других анализаторов, денежную монету. Если ее ощупывать при помощи ладоней, то узнавание будет несколько сложнее, нежели чем при помощи пальцев рук. А если пытаться узнать монету при помощи пальцев ног, то это будет еще сложнее.

Вкусовые ощущения имеют четыре основные категории – сладкое, соленое, кислое и горькое. Все основные комбинации вкуса являются комбинациями этих четырех. Спецификации различных участков языка и стенок ротовой полости помогают дифференцировать эти ощущения. Кончик и края языка чувствительны к соленому; боковые края языка, далее чем на 1 см от кончика языка и внутренняя поверхность щек чувствительны к кислому; последняя треть

языка и корень языка различает горькое; сладкое преимущественно определяется на кончике языка.

Обонятельные ощущения – ощущения, порождающиеся специфическими ощущениями запахов. Это наиболее древние ощущения у человека. Это можно объяснить тем, что располагаются органы обоняния на выгодном месте – впереди, в выдающейся части тела. Второе доказательство древности данного вида ощущений состоит в том, что мозговой конец анализатора располагается глубоко в мозге человека. Обонятельные луковицы расположены под лобовыми долями больших полушарий мозга. Обонятельные ощущения человек способен получать очень быстро, т. к. путь от рецепторов до мозгового окончания очень короток.

Зрительные ощущения дают возможность человеку получать до 90% всей поступающей информации. Особенности строения анализатора позволяют отличать до 200 переходов от светлого к темному. Порождают ощущения электромагнитные волны, находящиеся в пределах значительного диапазона – от коротких до очень длинных. Человек видит и различает лишь определенную часть спектра – видимый спектр.

Слуховые ощущения возникают в результате колебания частиц воздуха. Человек ориентируется в направлении источника ощущения и его расстоянии от человека. Слух является посредником для речи. Основное отличие слухового ощущения от зрительного в том, что ухо человека способно реагировать только на механические воздействия из внешней среды, которые связаны с изменениями атмосферного давления. Колебания давления воздуха, следующие с определенной частотой и характеризующиеся периодическими появлениями областей высокого и низкого давления, воспринимаются человеком как звуки определенной высоты и громкости. Специальная физическая единица – герц, оцениваемая как частота колебаний в секунду, помогает определять высоту и громкость звуков. Чем больше частота колебаний давления воздуха, тем выше воспринимаемый человеком звук. Но, важно понимать, что очень часто субъективно че-

человек может воспринимать более сильный звук как более высокий, хотя это разные характеристики ощущения.

Можно говорить и о более обобщенных классификациях видов ощущений – это экстероцептивные, проприоцептивные и интероцептивные ощущения. К экстероцептивным ощущениям относятся виды ощущений, рецепторы которых расположены на поверхности тела. Они могут быть контактными и дистантными. Контактные вызываются непосредственным прикосновением к рецептору – вкус и осязание, а дистантные ощущения возникают при действии раздражителя на органы чувств на некотором расстоянии – зрение, слух, обоняние. Проприоцептивные ощущения – двигательные, отражают движение или состояние равновесия, участвуют в выполнении функции движения и координации. В осуществлении участвуют связки, сухожилия и вестибулярный аппарат – овальные мешочки и полуокружные каналы. Интероцептивные ощущения – органические ощущения, отражают внутреннее состояние организма – голод, жажда, боль, тошнота и т. п. – сигнализируют о протекании обменных процессов во внутренней среде организма.

Общие свойства ощущений

Качество – свойство, которое позволяет отличать одни виды ощущений от других, а также различные вариации ощущения внутри данного вида.

Интенсивность – количественная характеристика ощущений, которая определяется силой действующего раздражителя и функциональным состоянием рецептора.

Продолжительность – временная характеристика, которая определяется функциональным состоянием органов чувств или анализаторов, временем воздействия раздражителя и его интенсивностью.

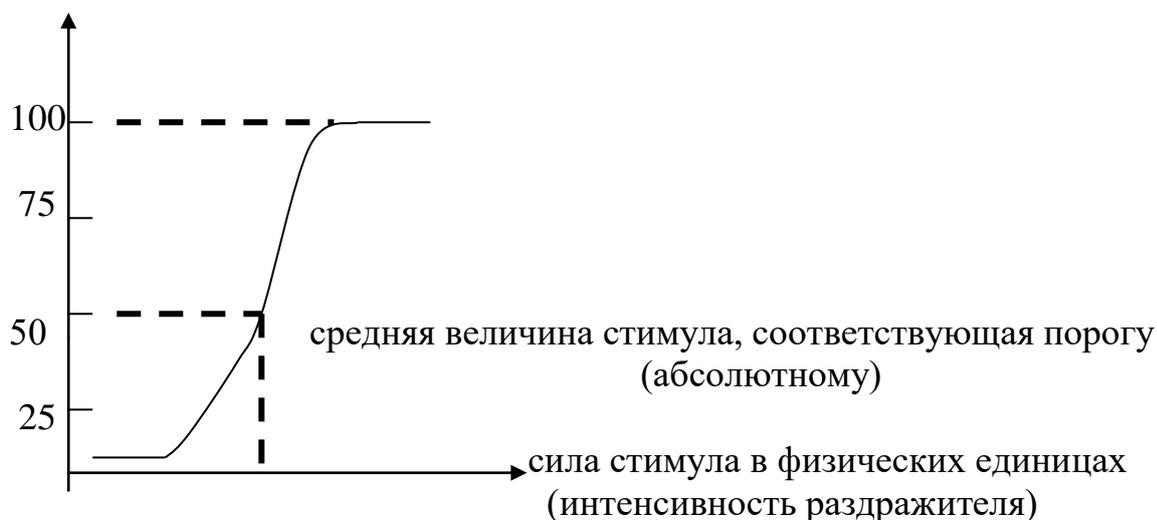
Психофизические измерения ощущений – основал их Фехнер, который установил, что связь между физическим и психическим может быть количественно выражена. Доказано, что чувствительность имеет определенные пороги

различения сигналов, поступающих из окружающей среды – это абсолютный и относительный пороги.

Абсолютный порог – нижний порог ощущения – минимальное раздражения, которое впервые вызывает ощущение. Если взять сигнал ниже этой отметки, то человек его не услышит, не увидит, т. е. не ощутит. Для каждого вида ощущения этот порог свой, он является стабильным, постоянным, хотя есть люди, которые благодаря своим уникальным особенностям могут воспринимать и эти слабо поступающие стимулы.

Психометрическая кривая

Частота случаев возникновения ощущения
в % к числу случаев предъявления стимула
(вероятность появления ощущения)



Относительный порог или дифференциальный порог различения стимулов – минимальное различие между раздражителями, которое дает едва заметное различие ощущений. (Очень холодно и просто холодно.) Для разных видов ощущения эти пороги различны между собой, но внутри каждого ощущения это значение постоянно. Его можно посчитать по формуле:

ΔI

$\frac{\Delta I}{I} = \text{const}$, где I – величина действующего раздражителя, ΔI – его

приращение, величина, на которую раздражитель должен быть изменен, чтобы человек заметил, что ощущение изменилось.

Этот закон впервые был выведен П. Бугером, а подтвержден и уточнен немецким психофизиком Э. Вебером. В психологии этот закон называется законом Бугера-Вебера.

Сама величина, выражающая отношение приращения раздражителя к его исходному уровню, которое вызывает ощущение минимального изменения раздражителя, получила название константы Вебера.

Например, если взять циркуль измеритель, у которого на обоих концах иголки, и поставить его иголки в расстоянии 5 см на коже человека на ладони и на спине, то на ладони человек будет чувствовать два укола иглами, а на спине может почувствовать один укол. Если же сблизить иглы циркуля, то и на ладони можно найти минимальное расстояние (чуть меньше 1 см между иглами) при котором два укола будут восприниматься как один. Это ощущение зависит от площади (поля) участка задействованной кожи.

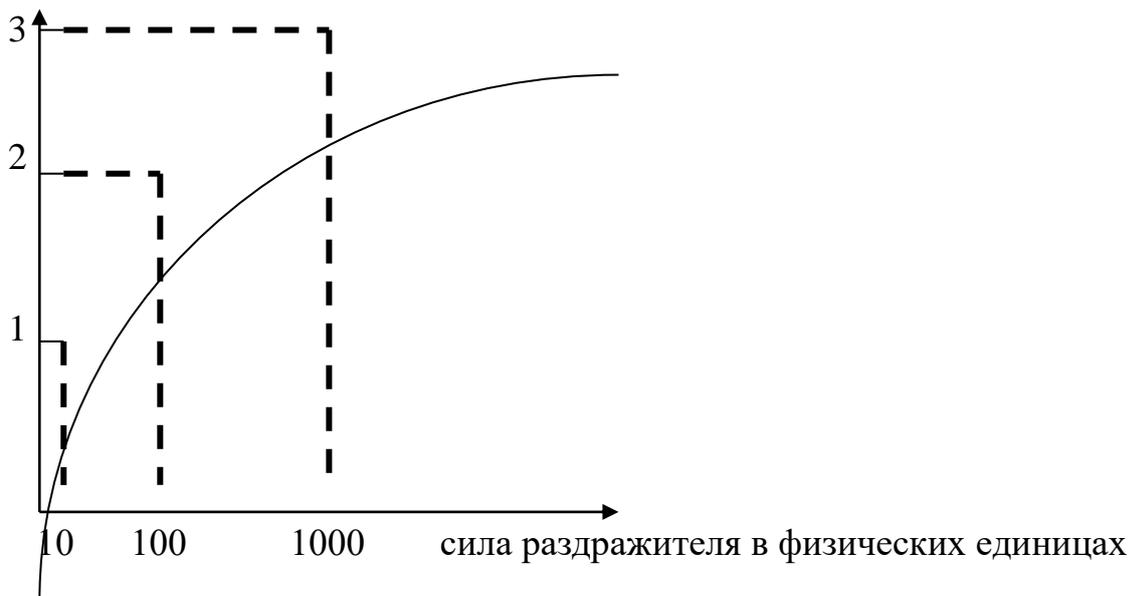
Следующим важным законом ощущений стоит рассмотреть закон Вебера – Фехнера – основной психофизический закон. Суть закона состоит в том, что для изменения интенсивности ощущения на одну единицу, необходимо изменить силу раздражителя в 10 раз. (Сила ощущения растет в арифметической прогрессии, когда интенсивность раздражителя – в геометрической.)

Формула: $E = K * \log^* I + C$

Где E – интенсивность ощущения, I – величина действующего раздражителя, K и C – константы.

Логарифмическая кривая зависимости величины ощущения от силы раздражителя, иллюстрирующая закон Вебера – Фехнера.

сила ощущения



Специфическими особенностями анализаторов можно в психологии считать:

1. Адаптацию – привыкание анализатора к воздействию раздражителя одной мощности в течении определенного периода времени. (Так попадая в темную комнату человек, по прошествии нескольких минут начинает различать часть предметов. Или находясь в комнате с дурными запахами человек адаптируется к ним в течении 90сек и перестает их замечать.)

2. Сенсибилизация – повышение чувствительности в результате взаимодействия анализаторов и упражнений к слабым раздражителям. (У детей, занимающихся музыкой, может развиваться звуковысотный слух.) Здесь могут быть как случайно возникающие эффекты сенсибилизации, так и специально тренированные. При первых, можно говорить о компенсации сенсорных дефектов, например, у человека падает зрение или слух, эти ощущения замещаются другими видами – компенсируются – происходит увеличение чувствительности к другим анализаторам – тактильным (осязательным). Другой вариант, это сенсибилизация, вызванная специфическим родом профессиональной деятельности. (Зрение у художника, слух у музыканта и т. д.)

3. Синестезии – возникновение под воздействием раздражения одного анализатора ощущения, характерного для другого анализатора. Наблюдается в

самых различных видах ощущений. Наиболее часто встречаются зрительно-слуховые синестезии, т. е. при воздействии слуховых раздражителей у человека появляются зрительные образы. Или при увеличении звукового сигнала, у человека может увеличиться эффективность зрения. Парадоксальный пример, - теплый звук.

Понятие восприятия

Следующим важным понятием при рассмотрении получения сенсорной информации человеком является понятие восприятия.

Восприятие – субъективный образ предмета, непосредственно воздействующий на органы чувств и процесс формирования этого образа. Это не просто сумма ощущений, а очень сложный процесс восприятия целостных предметов с выделением из всего огромного количества признаков (цвет, форма, осязательные свойства, вкус и т. п.) основных ведущих признаков с одновременным их отвлечением (абстракцией) от несущественных. Восприятие требует объединения в группы основных существенных признаков и сопоставления воспринятого комплекса признаков с прежними знаниями о предмете. Если при таком сопоставлении гипотеза о предлагаемом предмете совпадает с поступающей информацией, возникает узнавание предмета и происходит восприятие. Если гипотеза не согласуется с реально доходящей до субъекта информацией, поиски нужного решения продолжаются до тех пор, пока субъект не найдет его, т. е. пока не узнает предмет или не отнесет его к определенной категории.

При восприятии знакомых предметов, которые человек привык видеть постоянно, узнавание происходит очень быстро, человеку достаточно объединить два-три воспринимаемых признака, чтобы прийти к нужному решению. При восприятии новых или незнакомых предметов узнавание их гораздо сложнее и протекает в гораздо более развернутых формах. Полное восприятие таких предметов возникает как результат сложной аналитико-синтетической деятельности, при которой человек объединяет одни признаки, отбрасывает другие, несущественные, чтобы воспринимать детали как одно осмысленное целое.

Свойства восприятия

1. Предметность - способность человека воспринимать мир не в виде набора не связанных друг с другом ощущений, а в форме отдельных друг от друга предметов, обладающих свойствами, вызывающими эти ощущения.

2. Целостность - восприятие дает целостный образ, в отличие от ощущения, которое фиксируется на отдельных свойствах предмета. Образ складывается на основе обобщенных знаний об отдельных свойствах и качествах предмета, о которых, в свою очередь, человек узнает при помощи ощущений. Также в некоторых случаях человеку приходится достраивать образ до целостного, потому что он дан отрывочным – не дочерченный квадрат, не обведенный овал лица, незаконченный треугольник и т. д.

3. Константность - относительное постоянство некоторых свойств предметов при изменении его условий восприятия. (Константность в восприятии цветов при различном освещении, размеров предмета в связи с его удалением и т. д.)

4. Структурность – восприятие не является простой суммой ощущений – воспринимает человек обобщенную структуру. Например, слушая музыку, воспринимаем не звуки и ноты, а мелодию, узнаем, что играет ее оркестр, а не рояль или человеческий голос, хотя все эти ощущения отличны.

5. Осмысленность – восприятие тесно связано с мышлением, с пониманием сущности предметов. Сознательно воспринимать предмет – значит мысленно назвать его, отнести к определенной группе, классу, обобщить его в слово.

6. Избирательность – проявляется в преимущественном выделении одних объектов по сравнению с другими.

7. Апперцепция – зависимость восприятия от психической жизни человека, от особенностей его личной жизни, индивидуальных особенностей человека. Воспринимает не конкретный глаз или ухо, а человек, живой человек, со своими интересами, привычками и т. д.

Виды восприятия

Образ, который складывается в результате процесса 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 виды восприятия. Соответственно выделяют зрительное, слуховое, осязательное, вкусовое и обонятельное восприятие. Четыре анализатора – зрительный, слуховой, кожный и мышечный – чаще всего выступают как ведущие в процессе восприятия.

Сложные формы восприятия

К сложным формам восприятия относят восприятие пространства, восприятие времени и восприятие движений.

Восприятие пространства осуществляется комбинацией нескольких свойств ощущений. Для этого применяются: вестибулярный аппарат, особенно полукружные каналы, бинокулярное зрение человека, структурность восприятия и соотнесение предметов между собой по расположению – выше, ниже, левее, правее и т. д. Вестибулярный аппарат, позволяющий человеку сохранять равновесие тела в пространстве, регулирует при помощи перемещения жидкости в полукружных каналах, положение тела в трехмерном измерении. Второй существенный аппарат – бинокулярность зрения и ощущение мышечных усилий от конвергенции глаз. Если проекция предмета на сетчатку обоих глаз будет различной, то контур предмета для человека нечеткий, он раздваивается и необходимо напрягать мышцы глаза, чтобы рассмотреть предмет. То же самое происходит и при восприятии предмета относительно чего-то, другого предмета в пространстве. Воспринимаемое пространство никогда не бывает полностью симметричным, всегда есть точки смещения – выше – ниже, левее – правее и т. д. За счет совмещения всех этих условий человек способен ориентироваться среди предметов, выстраивая отношения относительно чего-то во внешней среде.

Восприятие времени в психологии разработано менее чем предыдущий раздел «восприятие пространства». Наиболее элементарной формой восприятия последовательности и длительности являются внутренние «биологические часы» каждого человека, к ним относятся процессы возбуждения и торможения участков коры, усиление и ослабление звука при длительном слушании, ритм дыхания, биение сердца, ритмика смены сна и бодрствования, появление голода и т. п. Эти условия являются наиболее простыми оценками времени. Сложные формы времени человек научается отличать при помощи тренировки, вырабатывая специально эталоны оценки времени – секунды, минуты, часы. Здесь выделяется восприятие последовательности во времени и восприятие длительности. Для оценки каких-то событий во времени, человеку необходимо иметь точку отсчета – привилегированная точка. Обычно за отправную точку берут настоящее, а от него откладывают прошлое или будущее. То есть определяются эти события во времени по их отношению к настоящему.

Восприятие движения - происходит в момент смещения точки по отношению к положению нашего тела, указывает на передвижение в объективном пространстве. Для оценки восприятия движения используется информация из нескольких источников – оценивается сам факт движения, направленность движения и скорость. Нейроны – детекторы движения и новизны, входящие в нейрофизиологический аппарат ориентировочной реакции (рефлекса), помогают распознавать движение. Эти нейроны генетически обладают способностью генерировать сигналы при появляющемся движении. Направленность движения оценивается по перемещению отображаемого объекта на поверхности сетчатки, отмечается последовательность сокращения и расслабления определенной группы мышц глаз, головы и туловища, при прослеживании движений объекта.

Часто можно слышать об иллюзиях восприятия, которые могут возникать при разных обстоятельствах. Так если предъявлять стимулы человеку на разном расстоянии друг от друга с промежутком времени меньше, чем 0,1 сек, то человек будет воспринимать движение предмета, не сможет дифференцировать, что

это предъявляются стимулы из разных мест. Это явление называется - «феномен».

Другим примером может служить ситуация, при которой человек лишен возможных предметов соотнесения, сравнения относительности движения тела в пространстве. Так в темноте одна горящая точка, без дополнительных предметов сравнения ее положения вызывает автокинетический эффект. Этот эффект заключается в том, что человек начинал воспринимать движение этой точки, т. к. не было ориентиров рядом, а также важно учитывать некоторые колебательные движения глазного яблока, которые также провоцируют такую иллюзию.

Скорость движения, скорее всего, оценивается по скорости перемещения изображения предмета на сетчатке, а также по быстроте сокращения мышц, участвующих в следящих движениях.

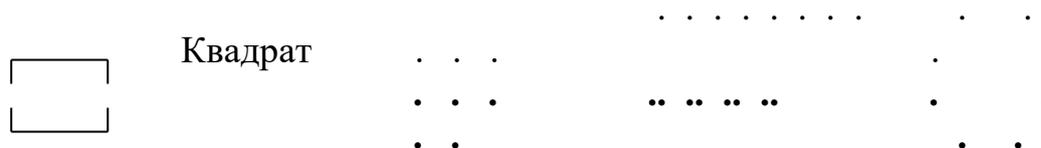
Основные подходы к пониманию процесса восприятия

1. Гештальтпсихология.

Школа в психологии, в которой предложено много важных представлений, касающихся факторов организации зрительных ощущений в образы – зрительное восприятие.

В 1923 году такой представитель гештальтпсихологии, как М. Вертгаймер предложил несколько основных принципов зрительного восприятия:

принцип целостности – принцип гештальта. Добраивание образа до целого. Все стимулы действуют на человека совместно и производят впечатление больше, чем представленная сумма ощущений.



Все эти фигуры состоят из 8 точек, но человек воспринимает их несколько иначе, комбинирует в целостный образ. Восприятие объектов происходит при организации элементов во что-то целое.

2. Принцип близости. || || ||



Эти элементы расположенные во времени или в пространстве имеют тенденцию восприниматься вместе. Можно применять в различных видах деятельности. Например, для лучшей комбинации при запоминании сложной информации.

3. Принцип сходства. ● .● .● .● .

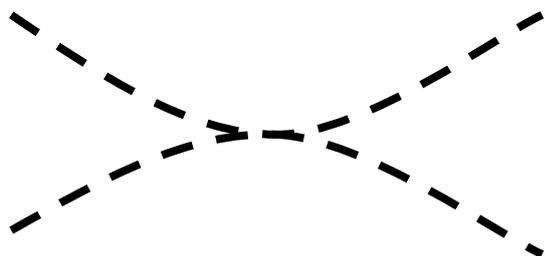
Основные одинаковые элементы, входящие в одну структуру, имеют тенденцию восприниматься вместе. (Похожие элементы объединяются вместе).

1 4

2 5

3 6

4. Принцип направленности (бесконечности).

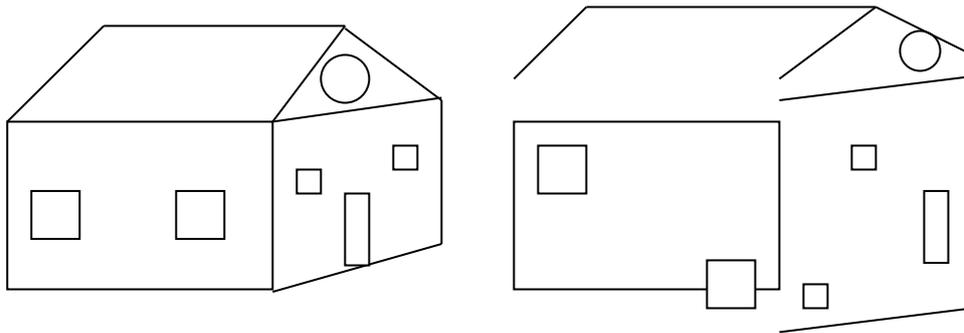


Те элементы, которые образуют плавное, непрерывное направление, воспринимаются вместе.

Две пересекающиеся плоскости, чаще именно так и воспринимаются, а не как три отдельные фигуры, поскольку через момент пересечения фигур для глаза доступны три элемента, но воспринимается как два целостных.

5. Принцип симметрии.

Форма воспринимается как «правильная», если имеет одну или несколько осей симметрии.



2. Обработка информации «сверху вниз» и «снизу вверх».

- 1) «Сверху вниз» - восприятие от целостной формы к частям, элементам;
- 2) «Снизу вверх» - от воспринятых частей, на основе выстроенных гипотез, образуется целостный образ.

3. Сравнение с эталоном.

Идея заключается в том, что в первую очередь человек воспринимает форму. Происходит сравнение представленного предмета для восприятия с уже имеющимся внутренним эталоном – особой внутренней структурой, которая позволяет опознать объект. Сравнение происходит по внешней схожести и близости воспринимаемого предмета, что и является близким к его форме.

4. Подетальный анализ представляет собой рассмотрение каждого элемента в отдельности, что является «высокоуровневой» обработкой информации.

A – R – R – O – W (стрела)

Начинается анализ каждого элемента, каждой буквы, после идентификации буквы, человек может воспринимать слово.

5. Прототипное сравнение.

Подход опирается на идею о том, что в долговременной памяти человека существует идеализированный прототип, который при сравнении с опознаваемым предметом, позволяет говорить о совпадении или не совпадении с ним.

6. Теория информации.

Предложил в 1948 году Клод Шеннон. В теории выделилось 2 основных характеристики: сигнал и шум. Чем больше интенсивность стимула, тем шире сигнал и больше шум, следовательно, человек начинает неадекватно воспринимать.

Количество информации, передаваемой сигналом, не зависит от самого сигнала, но пропорционально количеству возможных альтернативных сигналов.

Вариант избыточности информации: ГРО (М, Б, Д и т. д.)

Вариант недостаточности информации: Д ВЫХОД

Не можем сразу догадаться, что за слово, если известна всего одна буква из него и все.

Развитие восприятия

Ребенок в процессе своего развития постепенно открывает для себя мир, окружающие предметы и людей. Развитие восприятия проходит через все формы деятельности человека: игру, учебу и труд. Процесс исследования идет активно, ребенок подключает все большее и большее количество сенсорных опытов.

Маленький ребенок научается видеть, слышать, осязать, кричать, обнюхивать что-либо, брать в рот и определять вкус.

Например, изучая особенности голоса, ребенок может кричать, пищать, визжать и др. долгое время, при этом он отмечает реакции взрослых людей, окружающих предметов и т. д. Наиболее сильные и важные стимулы запоминает, учитывает в дальнейшем. Вырабатываются определенные устойчивые условные рефлексы. Если информация не подкрепляется извне, то рефлекс в восприятии зрительной информации исчезает, тормозится.

Здесь труднее ситуация с телесными ощущениями, устойчивость их внутренних состояний, образов более сильно связана с глубинными структурами и механизмами мозга.

Пример: фантом конечности. Человек после ампутации части тела – руки, ноги продолжает испытывать, «чувствовать» боль в этой части тела так, словно она не исчезла. Возможна даже попытка двигать этой частью тела.

Но важно понимать, что если человек сознательно еще не освоил эту часть пространства своего тела, и ее ампутировали, то фантом конечности не возникнет. Примерно с возраста 9 лет возникает фантом конечности. Этот возраст условно фиксирует момент, в который мозг человека, его структуры, управляющие движениями, их связи с сенсорными процессами окончательно оформляются.

В психологии до сих пор ученые исследуют такой момент: внутренний или внешний мир большее влияние оказывает на восприятие человека? Всю ли информацию человек получает через органы чувств, или какую-то часть способен получить через акты мышления? Существуют картинки, рассматривая которые, не приходим ни к какому заключению о том, что там изображено. Но если человеку сказать, что можно там увидеть, то видим картинку отчетливо.

Пример: картинка солдата с собакой, проходящим за забором.

Следовательно, восприятие стоит рассматривать как интеллектуальный процесс, который связывается с активным поиском признаков, необходимых и достаточных для формирования образа и принятия решений.

Восприятие человека с течением жизни изменяется, под влиянием условий жизни – развивается. Запорожец А. В.: сначала ребенок следит за движениями контуров, больших форм предметов, чаще всего это его мама и папа. Позднее, в это восприятие включает движение рук и ощупывание предмета. Отличает величину, цвет и форму. К дошкольному возрасту ребенок может при помощи только зрительного анализа и синтеза выделять части объекта и объединять их в другое целое.

Лекция «Психология индивидуальности личности. Темперамент»

1. Формирование и развитие личности.
2. Понятие индивидуальности.
3. Индивидуально-психологические особенности человека. Темперамент.
4. Подходы к типологии темперамента.

Формирование и развитие личности

Индивидуальные свойства присущи человеку как представителю вида *homo sapiens*. Эти свойства биологически заданы и служат фундаментом, на котором строится психологическое здание личности. Индивидуальные свойства человека характеризуют формально-динамические особенности функционирования личности: пол, возраст, строение и свойства нервной системы, нейрогуморальной регуляции и т.д. Сами по себе эти особенности не информативны по отношению к личности, но определяют особенности взаимодействия личности с миром и с собой. Другими словами, зная лишь о возрасте человека, мы не можем сказать, что он за человек, но если располагаем сведениями о его ценностях, то можем предполагать, как человек будет себя вести и на мысленном уровне – о чем думает и на поведенческом – что делает.

Существует много точек зрения и теорий формирования и развития личности. Одна из них – концепция Эрика Эриксона – эгоцентрический подход в психологии. Автор описал восемь жизненных психологических кризисов, которые неизбежно наступают у каждого человека.

1. Кризис доверия – недоверия (проходит в течение первого года жизни). *В нормальной линии развития* у ребенка развивается доверие к людям, взаимная любовь, привязанность, взаимное признание родителей и ребенка, удовлетворение потребностей детей в общении и других жизненных потребностей. *Аномальной линией развития* – недоверие к людям как результат плохого обращения матери с ребенком, игнорирование, пренебрежение им, лишение люб-

ви. Слишком раннее или резкое отлучение ребенка от груди, его эмоциональная изоляция.

2. Автономия в противовес сомнениям и стыду (от одного до трех лет).

Нормальной линией развития будет самостоятельность, уверенность в себе. Ребенок смотрит на себя как на самостоятельного, отдельного, но еще зависимого от родителей человека. *Аномальная линия развития* – сомнения в себе и гипертрофированное чувство стыда. Ребенок ощущает свою неприспособленность, сомневается в своих способностях. Испытывает лишения, недостатки в развитии элементарных навыков, например, хождения. У него слабо развита речь, имеется сильное желание скрыть от окружающих людей свою ущербность.

3. Появление инициативности – чувство вины (от трех до шести лет).

Нормальная линия развития – любознательность и активность, живое воображение и заинтересованное изучение окружающего мира, подражание взрослым, включение в полоролевое поведение. *Аномальное личностное развитие* – пассивность и безразличие к людям, вялость, отсутствие инициативы, инфантильное чувство зависти к другим детям, подавленность и уклончивость, отсутствие признаков полоролевого поведения.

4. Трудлюбие – комплекс неполноценности (от семи до двенадцати лет).

Нормальная линия развития – выраженное чувство долга, стремление к достижению успеха, развитие познавательных и коммуникативных умений и навыков. Постановка перед собой и решение реальных задач. Активное усвоение инструментальных и предметных действий, ориентированность на задачу. *Аномальная линия развития* – чувство собственной неполноценности, слаборазвитые трудовые навыки, избегание сложных заданий, ситуаций соревнования с другими людьми, обреченность, что всю жизнь можно остаться посредственностью. Ощущение «затишья перед бурей», или перед периодом половой зрелости, комфортность, рабское поведение, чувство тщетности прилагаемых усилий.

5. Личностное самоопределение – индивидуальная серость и конформизм (от двенадцати до восемнадцати лет).

Нормальная линия развития лич-

ностное самоопределение, развитие временной перспективы – планов на будущее. Активный поиск себя и экспериментирование в разных ролях. Четкая полярная поляризация в формах межличностного поведения, становление мировоззрения, взятие на себя лидерства в группах сверстников и подчинение им при необходимости. *Аномальная линия развития* – путаница ролей, смещение временных перспектив, сильное желание разобраться в себе в ущерб развитию отношений с внешним миром и людьми. Потеря трудовой активности.

6. Интимность и общительность – личностная психологическая изолированность (примерно от двадцати лет до сорока пяти). *Нормальная линия развития* – близость к людям, стремление к контактам с людьми, желание и способность посвятить себя людям, рождение и воспитание детей, любовь и работа, удовлетворенность личной жизнью. *Аномальная линия развития* – изоляция от людей, избегание людей, особенно близких, интимных отношений с ними. Трудности характера, неразборчивые отношения и непредсказуемое поведение. Непризнание, первые симптомы отклонений в психике, душевных расстройств, возникающих под влиянием якобы существующих и действующих в мире угрожающих сил.

7. Забота о воспитании нового поколения – «погружение в себя» (от сорока-сорока пяти до шестидесяти лет). *Нормальная линия развития* – творчество, продуктивная и творческая работа над собой. Зрелая, полноценная и разнообразная жизнь, удовлетворенность семейными отношениями и чувство гордости за своих детей, обучение и воспитание нового поколения. *Аномальная линия развития* – застой, эгоцентризм и эгоизм, непродуктивность в работе, ранняя инвалидность, всепрощение себя и исключительная забота о себе.

8. Удовлетворенность прожитой жизнью – отчаяние (свыше шестидесяти лет). *Нормальная линия развития* – полнота жизни, постоянные раздумья о прошлом, его спокойная и взвешенная оценка, принятие прожитой жизни такой, какая она есть, понимание того, что смерть не страшна. *Аномальная линия развития* – отчаяние, ощущение того, что жизнь прожита зря, времени осталось мало, что оно бежит слишком быстро, осознание бессмысленности своего су-

ществования, потеря веры в себя и других людей. Желание прожить жизнь заново, стремление получить от нее больше, чем было получено. Ощущение отсутствия в мире порядка, наличия в нем недоброго неразумного начала. Боязнь приближающейся смерти.

Понятие индивидуальности

В языке понятие индивид, человек, индивидуальность и личность различны.

Понятие «индивид» определяет ролевую принадлежность. В переводе с латинского языка – «неделимое». Уже с самого рождения человек является индивидом. Любой человек – индивид (строение скелета, прямохождение, развития рука и прочее).

Характеристика индивида включает в себя:

- целостность психофизиологической организации – системный характер отношений между механизмами и функциями;
- устойчивость во взаимодействии с окружающим миром – сохранность основных отношений индивида к действительности, не исключая пластичности, гибкости и вариативности;
- его активности – способность индивида к самоизменению; зависит от ситуации.

Понятие «человек» несколько уже, чем понятие «индивид». Понятие «человек» включает в себя совокупность всех человеческих качеств, свойственных людям, независимо от того, присутствуют или отсутствуют они у каждого конкретного человека.

Часто о человека говорят, как о представителе *homo sapiens*, о единичном, природном существе, являющемся продуктом филогенетического и онтогенетического развития. Это единство врожденного и приобретенного.

С самого рождения человек является *индивидуальностью*. Это самое узкое из всех перечисленных понятий. Оно содержит в себе лишь те индивидные

и личностные свойства человека, такое их сочетание, которое данного человека отличает от других людей.

Индивидуальность – своеобразие психики и личности индивида, его неповторимость.

Основное в индивидуальности человека, это:

- черты темперамента,
- характер,
- специфика интересов,
- качество перцептивных процессов,
- интеллект,
- потребности,
- способности индивида.

Предпосылками индивидуальности являются анатомо-физиологические задатки, которые преобразуются в процессе воспитания. Развиваясь и взаимодействуя в обществе, человека называют личностью.

Личность – определенный уровень развития человека, который проявляется в качественной взаимосвязи определенных свойств. Эта взаимосвязь свойств человека формируется в процессе включения человека в общественную деятельность.

В структуру личности обычно включают способности, темперамент, характер, волевые качества, эмоции, мотивацию и социальные установки.

Личность характеризуется своей направленностью – мотивацией. В широком смысле – это совокупность психологических моментов, которыми определяется поведение в целом. В узком смысле – это мотивация конкретных форм поведения.

Мотивация включает все виды побуждений: мотивы, потребности, интересы, стремления, цели, впечатления, мотивационные установки, идеалы и т.п. Мотивация тесно связана с эмоциями и является мощным побудителем активности.

Индивидуально-психологические особенности человека.

Темперамент

Индивидуально-психологические особенности человека, такие как темперамент, характер и способности человека изучает дифференциальная психология – психология индивидуальных различий.

Темперамент – индивидуальные особенности человека, которые определяют *динамику* протекания психической деятельности. Темперамент указывает на быстроту, динамику, но не указывает на содержательную сторону (не включает характерологические свойства).

Темперамент проявляется в следующих моментах:

- 1) Общая активность человека – определяется объемом и интенсивностью взаимодействия человека с окружающей средой (природной, социальной);
- 2) Двигательная активность человека – особенности моторики, движений, речевые характеристики – темп речи, сбивчивость;
- 3) Эмоциональная активность – быстрота возникновения эмоций и скорость их затухания.

Отличительные признаки темперамента от других психических особенностей человека:

- свойства темперамента проявляются в различных видах деятельности (Например, подвижность человека в ходьбе, в речи, при взаимодействии, дома, на работе);

- свойства темперамента проявляются в условиях разной мотивации человека (Например, если человек с быстрым темпом, активностью хочет заниматься чем-то, то делает все энергично; если же не хочет, то делает тоже энергично, т.к. желает быстрее закончить). Активность проявляется вне зависимости от желания что-то делать. Здесь речь идет не о количестве времени, которое человек может потратить на деятельность, которую не желает делать, а об активности осуществления этой деятельности – темпе, быстроте;

- свойства темперамента достаточно стабильны и проявляются в течение длительного времени (Например, человек медлителен с детства, во взрослой

жизни будет проявлять те же свойства темперамента, может быть только более осознанно и адаптировано к ситуации);

- свойства темперамента у конкретного человека проявляются не случайно, они образуют структуру, которую можно назвать типом темперамента.

Таким образом, **темперамент** – сочетание индивидуально-психологических особенностей, которые определяют динамику психической деятельности. Эти особенности относительно устойчивы и образуют целостную структуру или **тип темперамента**.

Подходы к типологии темперамента

Из истории психологии известно, что существует масса попыток определения типов темперамента. Сейчас в психологии эта проблема все еще решается, разрабатывается очень много типологий. Рассмотрим три основных подхода к типологии темперамента: гуморальный, конституциональный, физиологический.

Гуморальный подход

В V веке до н.э. Гиппократ выделил четыре сока организма: кровь, флегма (слизь), желтая желчь и черная желчь. Эти жидкости смешиваясь определенным образом в организме составляют темперамент. Если смешение этих жидкостей правильно, то человек будет здоров, если неправильное – болен. Одна из этих жидкостей преобладает и предопределяет тип темперамента.

Типология выделяет четыре типа темперамента:

1. Сангвинический (от латинского *sanguis* – кровь);
2. Холерический (*chole* – желчь желтая);
3. Флегматический (*phlegma* – слизь);
4. Меланхолический (*melaina chole* – желчь черная).

Следующая гуморальная теория появилась, когда римский врач Гален во II веке н.э. связал темперамент с конкретными жидкостями, их соотношением. Гален считал, что темперамент – это отдельный орган человека. Чтобы изучить темперамент, нужно измерять диаметр кровеносных сосудов.

Конституциональный подход

Другое направление изучения темперамента – конституциональные теории темперамента. Эти теории исходят из различий в конституции организма, его физиологического строения, соотношения различных частей, отдельных тканей.

Эрнест Кречмер в своей книге «Строение тела и характер» (1921) определил, что люди с определенным телосложением имеют определенные психические особенности.

Э. Кречмер выделил три типа конституции человека (строения тела): атлетический, астенический и пикнический.

Астенический тип – человек хрупкого телосложения, с плотной грудной клеткой, узкими плечами, длинными и худыми конечностями, вытянутым лицом, со слабой мускулатурой и слабыми жировыми накоплениями. Женщины этого типа могут быть малорослыми. Часто у людей этого типа плохое настроение, они замкнуты и упрямы.

Атлетический тип характеризуется сильным развитием скелета, мускулатуры. Кожи. Мужчины этого типа имеют средний или высокий рост, широкие плечи, статную грудную клетку, упругий живот. Широкие мускулистые плечи в сравнении с сильно уменьшающейся нижней половиной тела с узким тазом и стройными ногами придают фронтальному очертанию туловища вид трапеции. У женщины строение тела выглядит несколько угловатым, грубоватым и массивным.

Пикнический тип отличается сильно развитыми внутренними полостями тела (головы, груди, живота) и склонностью торса к ожирению при слабо развитых мышцах плечевого пояса и конечностей. Человек этого типа чаще среднего роста с плотной фигурой, мягким и широким лицом, короткой шеей, основательно плотным животом. Черты личности спокойные, мало впечатлительные.

В 1940 году Уильям Шелдон в США создал свою типологию темперамента. Проводя исследования и классифицируя 4000 фотографий, У. Шелдон выде-

лил три типа телосложения, которым соответствует определенный тип темперамента.

Телосложение	Тип темперамента
<i>Эндоморфный тип</i> Сферическая форма тела, мягкость, наличие большого живота, большое количество жира на плечах, бедрах, круглая голова, крупные внутренние органы, вялые руки и ноги, неразвитые кости и мышцы.	<i>Висцеротония</i> (Висцеро- – внутренности) Человек любит поесть, ценит комфорт, компании, в теле его все должно быть прекрасным.
<i>Мезоморфный тип</i> Широкие плечи и грудная клетка, мускулистые руки и ноги, минимальное количество подкожного жира, мас сивная голова.	<i>Соматотония</i> (Сома – тело) Человек склонен к физической деятельности, психологически он не очень чувствителен, ориентирован на ощущения в теле.
<i>Экзоморфный тип</i> Худой человек, с вытянутым лицом, высоким лбом, тонкими длинными руками и ногами, узкой грудной клеткой и животом, неразвитой мускулатурой, отсутствием подкожного жирового слоя, с хорошо развитой нервной системой.	<i>Церебротония</i> (Церебрум – мозг) Скрытный человек, тихий голос, плохой сон, усталый, склонен много думать.

Конституциональное направление в психологии критикуется за свою недооценку социальных условий жизни человека. На человека влияет не только его биологическая основа, но и социальная среда, другие люди, отношения в разных сферах.

Физиологический подход

Виднейшим представителем физиологического направления исследования темперамента является И.П. Павлов, который выявил влияние центральной нервной системы на динамические особенности поведения. Ученый выделил три свойства ЦНС: сила, уравновешенность и подвижность возбудительного или тормозного процесса.

Сила нервной системы – сила процессов возбуждения и торможения; от этого свойства зависит работоспособность клеток коры головного мозга, их выносливость.

Уравновешенность нервной системы – степень соответствия силы процесса возбуждения силе процесса торможения в нервной системе.

Подвижность нервных процессов – скорость смены процесса возбуждения процессом торможением и наоборот в нервной системе.

Комбинации этих свойств образуют специфические типы высшей нервной деятельности.

Типы высшей нервной деятельности подразделяются на сильный тип и слабый тип (*меланхолик*). В свою очередь сильный тип нервной системы подразделяется на уравновешенный и неуравновешенный (*холерик*). Уравновешенный тип нервной системы подразделяется на подвижный (*сангвиник*) и инертный (*флегматик*).

Темперамент – психические проявления высшей нервной деятельности.

Меланхолик – человек обладает самым слабым уровнем активности из всех типов темперамента. Чувствительность у меланхолика очень высока, но активность психической деятельности очень низка. Моторика замедленна, мимика невыразительна, очень невнятна, человек тихо говорит. Характерна высокая утомляемость. Человек замкнут, отчужден, мало общителен. Из-за усталости у него преобладает плохое настроение, мрачные мысли.

Холерик – человек обладает высоким уровнем психической активности, работоспособности, высокая резкость движений, стремительность, очень богатая мимика. Очень неуравновешен, вспыльчив, не сдержан. Речь быстрая, но неровная, формируется сложнее. Эмоциональность высокая, но характерны срывы до агрессии. Характерна смена настроения, не способен контролировать эмоции, особенно в трудной жизненной ситуации. Холерик общителен. Общается ради эмоций, а не ради интересов.

Сангвиник – его чувствительность уравновешена с активностью, человек живет в своей деятельности. Телодвижения подвижны, темп речи быстрый, обладают разнообразной колоритной мимикой, настроение и отношение к предмету положительное. Человек дисциплинированный, пластичный, он легко приспосабливается к ситуации. Возможна частая смена настроения, положительные эмоции меняются на отрицательные. Сангвиник низко чувствителен,

чтобы он ощутил что-то, нужен очень сильный сигнал. Общителен, быстро и легко отвлекается на внешние впечатления, а не на собственные переживания.

Флегматик – человек с низкой ответственностью. Он трудно переключается с одного вида деятельности на другой. Телодвижения медленны, мимика невыразительна. Приспосабливается к внешней среде с трудом, т.к. высоко чувствителен и мало активен. Низко пластичен. Эмоции и чувства постоянны.

В психологической литературе описывается одна ситуация, в которую может попасть человек любого типа темперамента. Человек сидит на лавке, положив свою шляпу рядом с собой. Подходит другой человек и садится рядом, не заметив шляпу.

Холерик, выхватив шляпу, станет кричать, обвинять в отсутствии такта и др.

Сангвиник пошутит, что мол он давно хотел ее выбросить, но не было повода.

Флегматик оденет на голову мятую шляпу, даже не заметив, что она смята.

Меланхолик не скажет ничего, возьмет шляпу, заплачет и решит, что больше не будет отдыхать на лавке.

Лекция «Характер»

1. Понятие характера.
2. Понятие черты характера.

Понятие характера

Характер – (от греч. – «печать», «чеканка») - совокупность устойчивых, индивидуальных особенностей личности, складывающихся и проявляющихся в поведении (в деятельности и общении), обуславливая типичные для человека способы поведения. Эти способы действия определяются отношением человека к разным обстоятельствам, в которых проявляется характер. Выделяются *4 аспекта мира*, на основе отношения к которым формируются черты характера (предложил А.В. Петровский):

- *отношение к делу*: добросовестность и исполнительность, серьезность, энтузиазм, ответственность за порученное дело, озабоченность своими результатами; противоположные качества – недобросовестность, безответственность, пассивность и т. д.,

- *отношение к другим людям* (родственникам и близким, друзьям, товарищам по работе и учебе, знакомым и малознакомым и т.д.): устойчивая и неустойчивая привязанность, принципиальность и беспринципность, общительность и замкнутость, отзывчивость и грубость и т.п.,

- *отношение к себе*: самолюбие, чувство собственного достоинства, самоотверженность; или неуверенность в своих силах, себялюбие, эгоизм,

- *отношение к вещам*: аккуратное и бережное отношение к вещам, одежде, обуви, книгам, вообще к собственности и т.п.

Между отношением к другим людям и отношением к себе находится промежуточное отношение – отношение людей к самому человеку.

Познание своего характера позволяет предвидеть поведение. В деятельности проявление характера зависит от:

- 1) содержания деятельности,

- 2) от личностного смысла для индивида,
- 3) от реальной объективной успешности в деятельности,
- 4) от субъективного отношения индивида к успехам и неудачам (от уровня притязаний).

Особенно четко проследить проявления характера возможно в трудной для человека ситуации, в борьбе с противодействующими обстоятельствами.

Характер и темперамент взаимосвязаны. Темперамент основывается на психофизиологических особенностях и свойствах нервной системы. Характер же зависит от этих физиологических особенностей личности, но и развивается в процессе воспитания человека. Отличительная особенность характера – возможность формирования в течение всей жизни человека, в то время, как темперамент предопределен психофизиологическими особенностями нервной системы. Для формирования характера важны:

1. *социальная среда*: микросоциум – семья, а также макросоциум – общество в целом;

2. *совместная деятельность* – коллективная деятельность.

Представители, доказывающие существование обоих точек зрения, полагают влияние двух этих компонентов на формирование характера. Можно часто встречать, что преобладает какая-то из сторон действительности. Так, например, Рубинштейн С.Л. полагал, что особенности характера в первую очередь зависят от содержания, от условий, от отношений человека к тому, что он делает. Ведущими являются в формировании характера те условия, в которых находится человек. (Взрослые очень часто эксплуатируют природные особенности ребенка, тем самым свойства темперамента преобразуют в черту характера. Детей не нужно хвалить за их естественное поведение, например, за чрезвычайную быстроту в выполнении той или иной деятельности. Поскольку это приводит к формированию черт характера, которые балансируют свойства темперамента. А развитием здесь могло бы стать формирование не свойственных этому ребенку – усидчивости, осмысления ситуации, упорства и т.д.)

Характер формируется на основе направленности личности и составляет единство, силу и целостность характера. *Целостность характера* предполагает сбалансированность черт характера во всех четырех аспектах. Иногда можно встретить несбалансированный характер. Это происходит в случае, когда имеет место крайне выраженное, несбалансированное, категоричное отношение к одной из четырех сторон действительности. Это делает человека менее эффективным при выполнении разных дел. Для воспитания характера необходимо формировать определенное отношение человека к этим четырем аспектам мира. Невозможно сформировать отдельную черту характера, при этом, не воздействуя на все остальные.

Понятие черты характера

Черта характера – стереотип поведения в данной конкретной ситуации.

Черта характера включает в себя три компонента:

1. определенный способ мышления,
2. волевой компонент,
3. чувства.

Если проводить соответствие с привычкой, которые возникают в деятельности человека, то можно заметить, что в привычке нет чувства. Черта характера формируется вместе с мотивом. А так как мотив реализуется в действиях, поэтому в характере фиксируется реализуемый мотив. Следует подкрепление эмоционального характера, мотив становится устойчивым в характере.

Очень часто можно столкнуться с такой ситуацией, что *особенности темперамента одного человека противоположны чертам характера*. Например, человек со слабым типом нервной системы формирует у себя такие черты характера, как целеустремленность, упорство, настойчивость. В то время как человек с сильным типом нервной системы формирует у себя – внимательность, щепетильность, бережность отношения к другим людям. В обоих случаях черты характера несколько компенсируют свойства темперамента. Бывает

сложно объяснить такие явления, когда характер и темперамент входят в некоторое противоречие, поскольку каждый человек в связи с особенностями своей нервной системы от рождения имеет слабую или сильную возможность формирования отдельных черт характера.

Понятийные прилагательные для темперамента	Понятийные прилагательные для характера
Двигательная сфера	
Быстрый, Подвижный, Медленный (вялый), Резкий	Аккуратность, Дисциплинир-ность – недисцип-ность, Организованность, Расхлябанность
Эмоциональное реагирование	
Вспыльчивый, Импульсивный, Живой, Чувствительный	Доброта – злость, Замкнутость - открытость, Недоверчивость, Искренность

Выделение различных типологий характера – очень разносторонний, многоликий вопрос. Очень много авторов предлагают свои типологии характера, основывающиеся на различных основаниях, учитывающие разные факторы. Некоторые из них отчасти дублируют друг друга.

Лекция «Психология способностей»

1. Понятие «способности» и «задатки».
2. Особенности функциональной организации мозга и способности.
3. Типологии способностей.
4. Уровни развития способностей.

Понятие «способности» и «задатки»

Каждый человек, обладая уникальными чертами, отличается особенностями реализации деятельности, осуществления различной активности.

Способности – индивидуально-психологические особенности, являющиеся субъективными условиями успешного осуществления определенного рода деятельности. (Готовность к овладению определенными видами деятельности и их успешное осуществление.)

Б.М. Теплов выделял три особенности, которые отличают способности:

1. индивидуально-психологические особенности человека, отличающие одного от другого;
2. такие особенности, которые имеют отношение к успешности выполнения деятельности;
3. способности не сводятся к имеющимся у индивида знаниям, умениям и навыкам. Они обнаруживаются в быстроте, глубине и прочности овладения способами и приемами деятельности.

Способности формируются в деятельности на основе задатка. Способности врожденными быть не могут, врожденными могут быть задатки.

Задатки – анатомо-физиологические особенности, лежащие в основе формирования и развития способностей.

Анатомо-физиологические особенности – особенности нервной системы и ее функционирования.

Таким образом, задатки – условия развития способностей, предпосылки. Для проявления задатков необходимы социальные условия в специальных формах обучения.

Можно представить в виде направленного вектора – где есть исходно задатки и с динамикой личности развиваются способности.

Результат определенного развития личности – способности. Не всегда задатки превращаются в способности. Это зависит от индивидуального развития.

Например, семьи великих композиторов – Бах, Моцарт. Или другой пример, если человек, родившись в семье медика, не становится медиком, то различные термины, названия многих лекарств и пр. особенности медицинской профессии может объяснить. Потому что человек находится с рождения в этой среде, ему легко усваивать то, что является условиями его среды развития, это включается в его любую деятельность.

В процессе формирования задатков и развития на их основе способностей формируется функциональный орган реализации определенной деятельности.

Особенности функциональной организации мозга и способности

Функциональная асимметрия головного мозга – первый уровень основания развития способностей. Уже потому, что в европейской культуре больше тренируется, упражняется и развивается левое полушарие коры головного мозга, то можно заключать, что преобладают функционально, а, следовательно, и качественно отличные способности человека. Эффективность деятельности, в которую включен человек, определяется уровнем сформированности и организации функциональной системы данной деятельности.

Чаще левое полушарие	Чаще правое полушарие
Воспринимает время, последовательная фиксация информации, по частям.	Ответственно за восприятие пространства, информация воспринимается целостно, одномоментно, синтетично.
Осуществляет обработку вербальной информации.	Осуществляет обработку невербальной информации.
Переработка информации медленная, в понятиях, словесно-знаково-логически последовательная, сознательные выводы.	Переработка информации быстрая, в образах, мгновенный, чувственный анализ сложных сигналов, интуиция.
Связано с долговременной логической памятью	Образная и кинестетическая память, память о

тью: на цифры, формулы, слова. Осуществляет прогноз будущего.	прошлом.
Содержит механизм абстрактного мышления.	Конкретное мышление.
Доминирует при решении словесно-логических задач.	Доминирует при решении наглядно-образных задач.
Эмоциональный план: различные волнения, чувство наслаждения, счастья – внутреннее. (Импрессивный план)	Страх, печаль, гнев, ярость и др. – отрицательные эмоции, преимущественно внешнего (экспрессивного) плана.
Сознание направляется на выделение себя из среды («Я»).	Слитность с природой и людьми («Мы»).
Интеллект вербальный, логический, приверженность к теории.	Интеллект невербальный, интуитивный, приверженность к практике.

Любая человеческая деятельность имеет сложную структуру и для ее успешного выполнения недостаточно одного какого-либо качества, даже если оно достигло очень высокого уровня развития. Способности человека к определенной деятельности представляют собой совокупность психических качеств, также имеющих сложную структуру.

Структура способностей определяется требованиями конкретной деятельности и является различной для различных ее видов.

Например, музыкальные способности. Основное психологическое образование здесь – музыкальность. Состоит из следующих способностей: музыкальный слух, способность к слуховому представлению, музыкально-ритмические чувства.

Структура литературных способностей: высокий уровень эстетических чувств, наличие ярких наглядных образов памяти, чувство языка, богатая фантазия, глубокий интерес к психологии людей, потребность в самовыражении и др.

Типологии способностей

Большинство психологов подразделяют способности на общие и специальные. *Общие способности* – способность легко, плодотворно овладевать знаниями в различных видах деятельности. *Специальные способности* – способности конкретные в одной деятельности. Например, слуховые, музыкальные, литературные, сценические и др.

Другая типология подразумевает разделение способностей на потенциальные и актуальные.

Потенциальные способности не реализуются в конкретном виде деятельности, но способны актуализироваться при изменении соответствующих социальных условий. (Могут проявиться, если есть стимул. Например, в поле зрения появился лист бумаги и человек осознал, что хочет учиться рисовать.)

К *актуальным способностям* относятся только те, которые реализуются и развиваются в тех или иных видах деятельности, но и те, которые необходимы в данный момент и реализуются в настоящем конкретном виде деятельности.

Чтобы любые потенциальные способности могли развиваться и стать актуальными, важны благоприятные факторы социальной среды (три условия одновременно):

1. Трудности в выполняемой деятельности (оптимальная трудность, человек задействует свои возможности на пределе);
2. Оптимальная мотивация;
3. Положительный эмоциональный настрой.

Существует несколько точек зрения на понимание самого понятия «способности». Платон считал, что способности биологически обусловлены, а обучение и воспитание лишь ускоряет их проявление.

С другой точки зрения способности зависят от веса мозга. Чем больше вес мозга, тем больше способностей у человека. При этом, ученые доказали, что средний вес мозга человека около 1400 грамм. У выдающихся некоторых людей вес мозга составлял, например, у И.С. Тургенева – 2012 гр; у Д. Байрона – 1800 гр; но у известного химика Ю. Либиха – 1362 гр; у писателя А. Франса – 1017 гр. А у умственно отсталых людей вес мозга при этом около трех килограмм.

Хотя в науке эта точка зрения уже устарела, в обыденном сознании все еще связывают величину лба с показателем ума (чем выше лоб, тем умнее человек).

Третья точка зрения – учение о френологии Франца Галля (от греческого *phrenos* – «ум», *logos* – «учение»). Френологи пытались проследить зависимость психических особенностей от наружной формы черепа человека. Идея состояла в том, что кора головного мозга человека состоит из ряда центров, в каждом из которых локализована определенная способность человека. Следовательно, степень развития этих способностей находится в прямой зависимости от величины соответствующих частей мозга.

Френологическая карта включала в себя 27 участков, каждый из которых соответствовал определенной индивидуальной особенности.

Идея стала считаться антинаучной, как только стало доказанным, что шишки и впадины на коре головного мозга не совпадают с шишками и впадинами на черепе человека.

Четвертая идея принадлежит Ч. Дарвину, Ф. Гальтону. Ученые, анализируя биографии знаменитых людей, выявили, что совершенствования человека происходят путем закона наследственности, выведения группы людей – расы особо одаренных (династии врачей, педагогов, музыкантов и т.д.).

Например, семья музыкантов Баха. С 1550 года булочник В. Бах, отдыхая за музыкой после работы, заложил основу 60 музыкантам на следующие века, включая гения И.С. Баха. (Это не биологическая наследственность, а социальная. У человека есть стремление овладеть знаниями, т.к. он уже готов.)

Пятая (крайняя) точка зрения говорит о том, что способности зависят от качества воспитания и обучения. Например, Гельвеций считал, что способности можно развивать до гениальности, посредством обучения.

Известны эксперименты А.Н. Леонтьева и Ю.Б. Гиппенрейтер по обучению детей музыке. Психологи доказали, что способности можно развивать, но это не всегда будет для человека актуально.

Уровни развития способностей

Об оценке способностей, уровне их сформированности судят по расхождению между результатами самостоятельного решения с помощью взрослого.

Способности предполагают готовность к творческому решению задач.

Высокий уровень проявления способностей определяется понятиями «мастерство», «талантливость», «гениальность».

Мастерство в любой профессии предполагает психологическую готовность к творческому решению возникающих задач. Человек знает способ и осознает задачу, которую ему нужно решить.

Талант – совокупность способностей, высокий уровень специальных способностей, проявляющихся в деятельности. Деятельность талантливого человека отличается новизной, оригинальностью. Проявления таланта обусловлено развитием общества, потребностями эпохи и конкретными задачами, которые ставит государство.

Высокий уровень развития способностей называют **гениальностью** – высшая степень таланта. О гениальности говорят, когда творческие достижения человека составляют эпоху в жизни общества, в развитии культуры. Не все индивидуальные свойства гения развиты в одинаковой степени, часто у гения могут доминировать какие-то одни способности более ярко. Например, А.С. Пушкин не знал математику, но выдающийся писатель.

Очень важную роль играет проблема способностей в связи с вопросами профориентации, выбором профессии. Не все качества и свойства личности важны и необходимы человеку в выбранной им профессии. Бывают случаи, что из-за несоответствия свойств личности качествам профессии, человеку приходится менять профессию.

Возникает понятие – **индивидуальный стиль деятельности**, который включает три компонента: устойчивая система приемов и способов деятельности; эта система обусловлена определенными личными качествами; эта система обеспечивает эффективность деятельности, является средством эффективного приспособления к объективным требованиям.

Основную роль здесь играют особенности темперамента, черты характера и способности человека.

Например, человеку подвижному, с высоким темпом реакций, широким кругом общения, чаще и индивидуальный стиль деятельности свойственен быстрый, активный, с легкой переключаемостью с одного на другое, что-то сделал, что-то нет и т.д. Медлительный, планомерный человек, наоборот, индивидуальный стиль деятельности имеет размеренный, постепенный.

Важно помнить о **компенсации способностей**. Если не развивать что-то одно, то в деятельности может проявляться что-то иное.

Например, снижено у человека зрение, при этом через какое-то время разовьется хороший слух, тактильное восприятие мира. Или у ребенка трудно с пониманием математики, но он успешен в занятиях литературой.

Этапы развития способностей можно выделять через прохождение человеком своего развития, которое максимально формируется в сензитивные периоды – наиболее чувствительное время для социального воздействия на ребенка.

Выделяются периоды:

От 0 до 1 года – эмоционально-позитивный, телесный контакт с матерью;

От 1 до 3 лет – манипуляция с предметами внешнего мира;

От 3 до 6 лет – сюжетно-ролевые игры (общение со сверстниками);

С 6 до 10 лет – учебная деятельность (роль учителя);

Младший школьный возраст – общение со сверстниками;

Старший школьный возраст – самоопределение поиска своего места в жизни, смысла в жизни.

Лекция «Общение»

1. Понятие общения.
2. Виды общения.
3. Стороны общения.
4. Виды речевой деятельности.
5. Основные невербальные проявления личности: кластеры жестов.
6. Интерактивная сторона общения.
7. Перцептивная сторона общения.
8. Основные групповые процессы.

Понятие общения

Специфический вид деятельности, который пронизывает все сферы деятельности человека – общение. По своей значимости и по назначению общение занимает ведущее место в жизни человека. В процессе общения происходит обмен информацией, идеями, интересами, чувствами и т. д. Результат общения - отношения с другим человеком, другими людьми.

В психологии общения вопросы на методологическом, теоретическом и эмпирическом уровнях начали рассматриваться только в два последние десятилетия. Категория общения в качестве самостоятельного объекта исследования выделилась в 90 годы. Её значение для общепсихологической теории настолько велико, что данная категория по праву очень быстро заняла одно из ведущих мест и стала одной из базовых категорий психологической науки.

Рассматривая образ жизни различных высших животных и человека, можно заметить, что в нём выделяются две стороны: *контакты с природой* и *контакты с живыми существами*. Первый тип контактов называется деятельностью. Второй тип контактов характеризуется тем, что взаимодействующими друг с другом сторонами являются живые существа,

организм с организмом, обменивающиеся информацией. Этот тип внутривидовых и межвидовых контактов называется общением.

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

Общение свойственно всем высшим живым существам, но на уровне человека оно приобретает самые совершенные формы, становясь осознанным и опосредствованным речью. В общении выделяются следующие аспекты: содержание, цель и средства.

Содержание – это информация, которая в межиндивидуальных контактах передаётся от одного живого существа к другому. Содержание общения может включать сведения о внутреннем мотивационном или эмоциональном состоянии живого существа, возможна передача информации о насущных потребностях одного человека другому, также возможно передать эмоциональное состояние – экспрессивную его выраженность – удовлетворённость, радость, гнев, печаль, страдание и т.п. – все это ориентирует на соответствующие виды контактов. В свою очередь, все эти знания дают нам возможность подстраиваться к чувствам другого и реагировать согласно ситуации – сопереживать тому, кто расстроен, радоваться вместе с тем, кто счастлив. Содержание общения включает также и информацию о состоянии внешней среды – сигналы опасности или безопасности и комфорта. У человека содержание общения значительно шире, чем у животных. Люди способны обмениваться друг с другом знаниями о мире, богатым жизненным приобретённым опытом, знаниями, способностями, умениями и навыками. Человеческое общение много предметно, оно самое разнообразное по своему внутреннему содержанию.

Цель общения – это то, ради чего у человека возникает данный вид активности. Если у животных цель общения – передавать сигналы о приближающейся опасности для них самих и для их детей, то для человека цели общения более разнообразны. В них включаются передача и получение объективных знаний о мире, обучение и воспитание, согласование разумных действий людей

в их совместной деятельности, установление и прояснение личных и деловых взаимоотношений, многое другое.

Средства общения – способы кодирования, передачи, переработки и расшифровки информации, передаваемой в процессе общения одного живого существа другому.

Кодирование информации – это способ передачи её от одного живого существа к другому. Например, информация может передаваться с помощью прямых телесных контактов: касанием тела, руками и т. п., а может передаваться через указание взглядом на что-то. Информация может людьми передаваться и восприниматься на расстоянии, через органы чувств (наблюдения со стороны одного человека за движениями другого или восприятие производимых им звуковых сигналов).

Существуют способы передачи информации, которые совершенствуются самим человеком – это язык и другие знаковые системы, письменность в её разнообразных видах и формах (тексты, схемы, рисунки, чертежи), технические средства записи, передачи и хранения информации (радио- и видеотехника; механическая, магнитная, лазерная и иные формы записей).

Виды общения

В зависимости от выбранного основания деления общение можно разделять: по содержанию, по целям и по средствам общения. По содержанию может быть:

- *материальным* (обмен предметами и продуктами деятельности) – субъекты, занимаясь индивидуальной деятельностью, обмениваются её продуктами, для удовлетворения своих актуальных потребностей;

- *кондиционным* (обмен психическими или физиологическими состояниями) - люди оказывают влияние друг на друга, рассчитанное на то, чтобы привести друг друга в определённое физическое или психическое состояние. Например: поднять настроение или, напротив, испортить его;

- *мотивационным* (обмен побуждениями, целями, интересами, мотивами, потребностями) – имеет своим содержанием передачу друг другу определенных побуждений, установок или готовности к действиям в определенном направлении. Например, один человек желает, чтобы у другого возникло некоторое стремление; или актуализировалась некоторая потребность;

- *деятельностным* (обмен действиями, операциями, умениями, навыками);

- *когнитивным* (обмен знаниями).

Пример когнитивного и деятельного общения – общение, связанное с различными видами познавательной или учебной деятельности. Здесь от субъекта к субъекту передаётся информация, расширяющая кругозор, совершенствующая и развивающая способности.

По целям общения делится на биологическое и социальное в соответствии с обслуживаемыми им потребностями.

Биологическое – это общение, необходимое для поддержания, сохранения и развития организма. Оно связано с удовлетворением основных органических потребностей.

Социальное общение преследует цели расширения и укрепления межличностных контактов, установления и развития интерперсональных отношений, личностного роста индивида.

По средствам общения может быть непосредственным и опосредствованным, прямым и косвенным.

Непосредственное общение осуществляется с помощью естественных органов, данных живому существу природой: руки, голова, туловище, голосовые связки и т.п.

Опосредствованное общение связано с использованием специальных средств и орудий для организации общения и обмена информацией – природные предметы (палка, брошенный камень, след на земле), или

культурные (знаковые системы, записи символов на различных носителях, печать, радио, телевидение и т.п.).

Прямое общение предполагает личные контакты и непосредственное восприятие друг другом общающихся людей в самом акте общения, например, телесные контакты, беседы людей друг с другом, их общение в тех случаях, когда они видят и непосредственно реагируют на действия друг друга.

Косвенное общение осуществляется через посредников, которыми могут выступать другие люди (скажем, переговоры между конфликтующими сторонами на межгосударственном, межнациональном, групповом, семейном уровнях).

Стороны общения

Итак, многоплановый процесс общения имеет три стороны: коммуникативную, интерактивную и перцептивную, которые составляют структуру общения.

Коммуникативная сторона общения – общение как обмен информацией. Общение нельзя рассматривать как отправление информации или как прием ее, потому что в отличие от простого движения информации здесь важно отношение двух индивидов, каждый из которых является активным субъектом: взаимное информирование их предполагает налаживание совместной деятельности.

Посредством обмена информацией между людьми происходит влияние друг на друга – воздействие на партнера по общению. Что также важно при рассмотрении коммуникативной стороны общения.

В свою очередь коммуникативное влияние как результат обмена информацией возможно лишь, когда оба участника общения обладают единой системой кодирования. (Не всегда человек способен понять одинаково то, что ему сообщает собеседник, порой возникает свой собственный смысл информации.)

Последняя важная характеристика состоит в том, что в процессе коммуникации могут возникать специфические коммуникативные барьеры. Они по-

являются в моменты, когда отсутствует единое понимание между людьми, которые вызваны разными интересами людей, а могут характеризоваться психологическими различиями людей – особенности людей, которые непосредственно проявляются у них при общении друг с другом.

Передача информации осуществляется посредством различных знаковых систем:

- речь – вербальная коммуникация,
- неречевые знаковые системы – невербальная коммуникация.

Невербальное общение не предполагает использование звуковой речи, естественного языка в качестве средства общения.

Невербальное – это общение при помощи мимики, жестов и пантомимики через прямые сенсорные или телесные контакты. Это тактильные, зрительные, слуховые, обонятельные и другие ощущения и образы, получаемые от другого лица. Большинство невербальных форм и средств общения у человека являются врождёнными и позволяют ему взаимодействовать, добиваясь взаимопонимания на эмоциональном и поведенческом уровнях, не только с себе подобными, но и с другими живыми существами. Многим из высших животных, в том числе и более всего собакам, обезьянам и дельфинам, дана способность невербального общения друг с другом и с человеком.

Вербальное общение присуще только человеку и в качестве обязательного условия предполагает усвоение языка. По своим коммуникативным возможностям оно гораздо богаче всех видов и форм невербального общения, хотя в жизни не может полностью его заменить. Да и само развитие вербального общения первоначально непременно опирается на невербальные средства коммуникации.

Вербальная коммуникация осуществляется в человеческом обществе через речь, применение слов. Язык слов позволяет человеку обращаться к предмету даже в момент его непосредственного отсутствия в поле зрения. Человек, таким образом, может произвольно вызывать образы соответствующих предме-

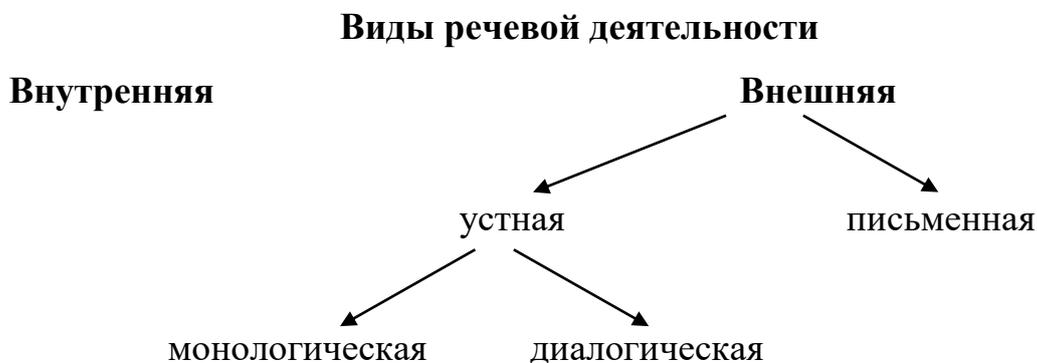
тов. Это не только усложняет процесс взаимодействия, но и делает его неповторимым и уникальным.

Речь позволяет человеку выражать свои мысли и, одновременно, воздействовать на своего мнимого или действительного собеседника. Выражение мысли больше связывается с передачей когнитивного поля своему партнеру по общению, а воздействие сигнализирует о том, что в данный момент происходит с человеком, что он чувствует, что ощущает и т.д.

Итак, в речи человека можно психологическим анализом выделить различные функции, но они не внешние друг другу аспекты, они включены в единство, внутри которого определяют и опосредуют друг друга. Понимание является одним из конституирующих моментов речи. Возникновение речи вне общества невозможно, речь – социальный продукт, она предназначена для общения и возникает в общении.

Для более полноценного понимания друг друга люди часто используют не только речевые обороты, но и различные невербальные средства общения. Здесь следует разобраться с видами речевой деятельности – вербальной и невербальной коммуникацией.

Итак, **речь** – вербальная коммуникация, т. е. процесс общения с помощью языка. Различают следующие виды речи: внешняя и внутренняя. Внешняя речь подразделяется, в свою очередь, на устную и письменную, а устная – на монологическую и диалогическую.



Все виды речи тесно взаимодействуют друг с другом. Общим для всех видов речи является произнесение слов. Однако каждый из видов речи имеет свои специфические особенности. Когда человек произносит что-то про себя

(внутренняя речь), в речедвигательный анализатор от органов речи поступают кинестезические импульсы. Ни какая мысль не может быть сформулирована без языка и без материальных речевых процессов. При подготовке к устной и, особенно, к письменной речи имеется фаза внутреннего проговаривания речи про себя. Это и есть внутренняя речь.

Внешняя речь бывает *устной* и *письменной*. В письменной речи условия опосредованы текстом. Под письменной понимают речь с использованием письменных знаков. В большинстве современных языков звуки речи обозначаются буквами. Письменная речь – процесс, в котором имеется образуемый из сложного соотношения речевых звуков, воспринимаемых слухом букв, видимых зрением, и производимых человеком речедвижений. Отсюда понятно, что письменная речь появляется позже устной и формируется на её основе.

Слышимая речь, которая кем-то произносится, называется устной речью. В устной речи общение ограничено условиями пространства времени. Обычно собеседники хорошо видят друг друга или находятся на таком расстоянии, что могут услышать сказанные слова, что накладывает отпечаток на характер речи.

Устная речь может быть *диалогической* и *монологической*. Диалогическая речь поддерживается взаимными репликами собеседников, называясь ещё разговорной. Поддержание разговорной речи, как правило, требует естественный ответ на побуждение собеседника или существует как реакция на происходящее вокруг.

Монологическая речь продолжается достаточно долго, не перебивается репликами других и требует предварительной подготовки. При подготовке такая речь нередко неоднократно проговаривается, перестраивается план, отбираются нужные слова и предложения и, часто, письменно фиксируется план устной речи. Монологическая речь труднее диалогической, её развёрнутые формы в онтогенезе развиваются позднее и её формирование у учащихся представляет специальную задачу, которую педагогам приходится решать на протяжении всех лет обучения.

Как уже отмечалось, передача любой информации возможна лишь посредством знаков, знаковых систем. В коммуникативном процессе обычно выделяют вербальную и невербальную коммуникацию.

Невербальный компонент общения предполагает раскрытие отношения говорящего непосредственно к той информации, которую он стремится донести до слушателя, своего собеседника. Невербальная коммуникация включает в себя: оптико-кинетическую систему знаков, что подразумевает жесты, мимику, пантомимику. В целом эта оптико-кинетическая система предстаёт как более или менее отчётливо воспринимаемое свойство общей моторики, преимущественно различных частей тела (*рук* – и тогда это жестикуляция; *лица* – и тогда это мимика; *позы* – и тогда это пантомимика).

Визуальное общение (контакт глаз) – новая область исследования. Доказано, что, как и все невербальные средства, контакт глаз имеет значение дополнения к вербальной коммуникации.

Анализ всех систем невербальной коммуникации показывает, что они, несомненно, играют большую вспомогательную роль в коммуникативном процессе. Обладая способностью не только усиливать или ослаблять вербальное воздействие, все системы невербальной коммуникации помогают выявить такой существенный параметр коммуникативного процесса, как намерение его участников. Вместе с вербальной системой коммуникации эти системы обеспечивают обмен информацией, необходимый людям для организации совместной деятельности.

Основные невербальные проявления личности: кластеры жестов

Для рассмотрения основных жестов и невербальных проявлений личности можно предложить классификацию, которая будет включать в себя:

1. конфликтные кластеры жестов,
2. жестикуляцию «примирения»,
3. кластеры жестов, предотвращающие межличностные конфликты.

Конфликтные кластеры жестов.

«Готовность к битве» – использование обоими участниками агрессивных жестов. Один использует жест «руки на бёдра», а другой человек «большие пальцы заткнуты за ремень брюк». Первый человек отклоняется назад, его тело смотрит немного в сторону от другого человека. Второй принял весьма угрожающую позу тем, что полностью повёрнут телом к противнику. Гневный взгляд у человека говорит о том, что человек не настроен на позитивное, дающее результат общения.

Жесты обмана «рассогласование жестов и вербальной информации, а также рассогласование жестов между собой». Если человек «правша» и его правая рука свободна, то он, взаимодействуя, жестикулирует левой рукой, особенно около лица, пытается скрыть свой взгляд, опускает глаза вниз, закрывает рот рукой. Говорит, что согласен с собеседником, но потирает шею, собирает соринки с одежды, якобы аккуратность, либо же потирает кончик носа дела без дела, или мочку уха, особенно на противоположной стороне своего тела. Может пытаться оттянуть воротничок на своей одежде.

Человек потирает глаза и смотрит в пол, его брови слегка приподняты, находятся в положении недоверия или удивления. Голова может быть откинута назад или наклонена вниз, что говорит об отрицательном восприятии человека или всей ситуации в целом. Ещё возможна неестественная напряжённая улыбка.

Либо же человек уверенно улыбается, а одной рукой как бы отгораживает своё тело для того, чтобы дотронуться до часов, запонки и т.п. Образуется частичный барьер из рук - неуверенность в себе или в обстоятельствах.

«Руки на бёдрах». Человек желает показать себя угрожающим. Подбородок выдвигается вперёд – это вызывающее поведение. Используется жест атаки между животными – показывание зубов противнику. Человек опирается на обе ноги – показывает своё превосходство, власть и доминирование. Тупой взгляд прямо перед собой и неодобрительное положение головы (взгляд из-под бровей).

Авторитарная поза. Учитывается величина стула и различные элементы гардероба человека. Человек стоит, закинув руки за спину, на широко расставленных ногах. Позиция тем жестче, чем больше обхват ладонью одной руки запястья другой. О неуверенности человека говорит захват руки другой рукой выше локтя. Взгляд из-под бровей. Человек с высокой самооценкой и самоуверенный будет (если курит) курить, выпуская дым вверх.

Жест «Отрицательное сочетание».

Человек создаёт барьер из книги или другого предмета. Руки скрещены - нервозность и желание обороняться. Одежда застёгнута до шеи (полностью закрыт). Большая часть лица скрыта: бородой, бакенбардами, солнечными очками, чтобы невозможно было прочитать сигналы глаз и зрачков – неодобрительный облик. Ноги скрещены, если человек сидит на стуле. Стоя, человек может встать за стол, стул или барьер.

Жесты «Критического оценивания».

Сидя, человек держится одной рукой за ручку кресла, а другой рукой подпирает голову, т. о., что указательный палец направлен вверх, а большой палец – ко рту. Глаза движутся горизонтально и искоса. Заметно, что человек что-то оценивает и явно неодобрительно. Если ещё скрещены ноги и тело подвинуто вперёд, а на лице напряжённая и лживая улыбка, то жест более негативен.

Жесты напористости человека.

Человек пытается сократить дистанцию между собой и другим человеком, занять возвышенную позицию. Человека трудно переубедить, он не воспринимает сигналы другого. (Стоит за столом, лицо без эмоций, корпус тела вперёд) руки на столе очень широко расставлены, тупой взгляд вперёд. Либо человек прячет руки в карманы, но при этом выставляет большие пальцы наружу и вверх - выражение превосходства и атаки. Может быть скрещены руки и большие пальцы вверх. Два сигнала: негативное отношение к человеку и оборона. Выставленный большой палец говорит о неуважении и насмешке к человеку.

Поза отказа от сотрудничества.

Человек сидит, откинувшись на спинку стула, ноги откинута, выставлены вперед и скрещены (нога на ногу), руки скрещены на груди или играют каким-либо «занятым» предметом перед взором другого. Выражается «занятость» другим делом. Можно смотреть в пол, в окно или на предмет, но не в глаза собеседнику. Кластеры жестов могут быть в совокупности сразу несколько.

Жестикуляция «Примирения».

Жесты, демонстрирующие открытость человека, готовность к взаимодействию, без напряжения, человек наклоном головы и добрым взглядом приглашает к общению.

Человек поворачивается всем телом и лицом к собеседнику, кивает ему головой и всячески отвечает на другие сигналы (настрой на взаимодействие).

Слова и жесты собеседников совпадают, нет лжи и изворотливости.

Из позы «отказ от сотрудничества» человек наклоняется вперед, руки перед собой на столе или коленях, ноги не скрещены, либо же скрещены ниже колен. Голова направлена в сторону собеседника. Взгляд устремлен в глаза говорящего.

При разговоре человек показывает открытые ладони, улыбается по-доброму, не щурясь.

Рукопожатие на равных (руки ребром) – это нейтральная позиция, которую легко изменить, повернув руку соперника, кверху или к низу (предоставление доминирования или пассивная позиция). Рукопожатие должно быть не слишком сильным и не вялым.

«Деловой взгляд» – человек смотрит в лоб, между бровей собеседнику (атмосфера серьезная, другой человек чувствует деловой контакт).

Отзеркаливание – возникает при создании эффекта понимания, «чувствования» другого человека, нахождение с ним в одном контексте. Несколько жестов могут присутствовать сразу же.

Кластеры жестов, предотвращающие межличностные конфликты.

Обязательная улыбка, она улучшает работу сердечной мышцы. Все не конфликтные жесты (жесты демонстрации толерантности, ухаживания, готовности к сотрудничеству и т.д.). Одорологическое общение – учитывается то, что в определенном месте и в определенное время необходимо человеку соответствующе пахнуть, чтобы не противоречить ситуации.

Также сюда следует относить всевозможные методы и методики снятия психологического напряжения (перегрузки) – изометрия лица, аутотренинг, но не желательно медикоментозное воздействие.

Итак, жесты позитивного общения – это:

Во-первых, это доверительное положение ладоней рук. Положение открытой ладони вверх – есть доверительный, не угрожающий жест.

Во-вторых, это целиком равноправное рукопожатие, при котором положение ладоней рук обоих собеседников вертикальное – «рука ребром». При таком рукопожатии отсутствует доминирование одного из собеседников, а также не ущемляются права другого на полноценное общение, включение в контакт и результаты дела.

В-третьих, открытый и направленный на собеседника взгляд.

В-четвертых, открытая поза у человека. Руки и ноги не перекрещены, лицо обращено к собеседнику, заинтересованное выражение лица. *В-пятых*, совпадение позы, движений и мимики общающихся.

Итак, владение теоретическим знанием в данной области, поможет выстраивать поведение, подчиненное конкретной цели. Остальное – дело тренировки, времени и направленности на те результаты, которые стоит задача получить.

Интерактивная сторона общения

Интерактивная сторона общения – общение как взаимодействие.

Включает в себя компоненты общения, связанные с взаимодействием людей, непосредственной организацией их совместной деятельности. Общение –

межличностное взаимодействие, т.е. совокупность связей и взаимовлияний людей, складывающихся в их совместной деятельности.

Совместная деятельность и общение протекают в условиях социального контроля на основе социальных норм – принятых в обществе образцов поведения, регламентирующих взаимодействие и взаимоотношения людей, и образующих специфическую систему. Их нарушение включает механизмы социального контроля, обеспечивающего коррекцию поведения, отклоняющегося от нормы. О существовании и принятии норм поведения свидетельствует однозначное реагирование окружающих на поступок кого-либо, отличающийся от поведения всех остальных. Диапазон социальных норм чрезвычайно широк: от образцов поведения, отвечающего требованиям трудовой дисциплины, воинского долга, патриотизма, до правил вежливости.

Ориентируясь на нормы, человек соотносит формы своего поведения с эталонами, отбирает нужные и таким образом регулирует свои отношения с другими людьми. Социальный контроль в процессах взаимодействия осуществляется в соответствии с репертуаром ролей, «исполняемых» общающимися людьми.

Роль в психологии – нормативно одобряемый образец поведения, ожидаемый окружающими от каждого, кто занимает данную социальную позицию (по должности, возрастным или половым характеристикам и т.п.).

Один и тот же человек выполняет разные роли. Множественность ролевых позиций провоцирует их столкновение – ролевые конфликты.

Взаимодействие людей регулируется ролевыми ожиданиями. В зависимости от того, чего ожидает участник взаимодействия, он соотносит с определенным образцом поведения.

Итак, исходное условие успешности взаимодействия – соответствие поведения взаимодействующих людей ожиданиям друг друга.

Типы взаимодействий. С позиций теоретического рассмотрения важны два противоположных типа взаимодействия: кооперация и конкуренция.

Кооперация – это проявления, которые способствуют организации совместной деятельности.

Кооперация означает координацию единичных сил участников.

А.Н. Леонтьев назвал 2 основные черты совместной деятельности:

1. разделение единого процесса деятельности между участниками;
2. изменение деятельности каждого, т. к. результат деятельности каждого не приводит к удовлетворению его потребности.

Непосредственный результат деятельности каждого участника соединяется с конечным результатом совместной деятельности через *отношения*, которые реализованы в кооперации.

Конкуренция – проявления, которые расшатывают совместную деятельность, представляет собой определенного рода препятствие для нее.

Здесь важно понятие конфликта. Психологи предлагают формулу конфликта.

$$\begin{array}{ccccc} \text{объект} & & \text{участники} & & \text{инцидент} \\ \text{К=} & \text{конфликта} & + & \text{конфликта} & + \\ & \underbrace{\hspace{10em}} & & & \\ & \text{КС} & & & \end{array}$$

Объект конфликта – то, по поводу чего конфликт.

Участники конфликта – те, кто принимают участие.

Инцидент – пусковой механизм.

КС – конфликтная ситуация.

М. Дойч выделил два *типа конфликтов*:

1. деструктивные – ведут к рассогласованию взаимодействия. (Часто зависят от причины, его породившей, позже переход на «личности», острый кризис, а преодолеть конфликт сложно.)

2. продуктивные возникают не из-за несовместимости личностей, а порождено различием точек зрения на какую-либо проблему, на способы ее решения. (Такой конфликт способствует формированию всестороннего понимания проблемы и поиска оптимального решения дискутируемой проблемы.)

Перцептивная сторона общения

Перцептивная сторона общения – общение как восприятие людьми друг друга.

Чтобы между людьми происходило эффективное общение важно взаимопонимание между участниками процесса. При этом важно восприятие одним человеком другого. Здесь речь идет не о непосредственном восприятии, сколько о познании другого человека. Человек в общение вступает как личность и воспринимается как личность. В ходе познания другого человека одновременно осуществляется и эмоциональная оценка этого другого, и попытка понять строй его поступков, основные стратегии его поведения, а также стратегию своего собственного поведения.

Следовательно, речь идет не только о восприятии внешних данных собеседника, но и его мотивов, стремлений, способностей, эмоций и др. В самом общем плане можно сказать, что восприятие другого человека означает восприятие его внешних признаков, соотнесение их с личностными характеристиками воспринимаемого индивида и интерпретацию на основе его поступков.

Основные механизмы и феномены восприятия человека человеком.

Идентификация – способ понимания другого человека через осознанное или бессознательное уподобление его характеристикам самого субъекта. (Т.е. уподобление себя другому.) Человек обычно пытается, образно говоря, поставить себя на место другого человека. Близко к этому понятие эмпатии – стремление эмоционально откликнуться на проблемы другого человека, его переживания.

Рефлексия – осознание действующим индивидом того, как он воспринимается партнером по общению. В процессе общения человек не только эмоционально относится к другому человеку, оценивает его, но и выстраивает свои когнитивные оценки в адрес этого человека.

Помимо общения между двумя людьми можно говорить об общении в группе, где принимают участие несколько человек. Выделяют такие понятия, как малая группа и большая группа или массовая группа.

Большие группы – группы людей, которые количественно не ограничены, они выделяются на основе каких-то социальных признаков, критериев. Большие группы делятся на:

стихийные группы, которые возникают именно стихийно на небольшой промежуток времени – толпа, массы, публика;

устойчивые большие группы, сложившиеся в обществе с течением времени – социальные классы, этнические группы, нации, профессиональные группы, половозрастные группы и т.д.

Очень часто в психологии под **малой группой** понимается немногочисленная по своему составу группа, члены которой объединены общей социальной деятельностью и находятся в непосредственном личном общении, что является основой для возникновения эмоциональных отношений, групповых норм и групповых процессов.

Виды малых групп также различны: например, формальные и неформальные малые группы.

В психологии четко различаются подходы к исследованию больших и малых групп. Выявлены разные закономерности протекания в них групповых процессов. Сейчас для того чтобы рассмотреть основные групповые процессы ограничимся понятием малой группы, т.е. построим рассуждение на примере малой группы, как на иллюстративном материале.

Основные групповые процессы

К основным групповым процессам малой группы с точки зрения психологии относят: образование малых групп, групповое давление на индивида, процессы групповой сплоченности, лидерства, принятия групповых решений и эффективность групповой деятельности.

Образование малой группы. Естественно возникающие малые группы часто образуются в связи с формальными обстоятельствами: появление социального института, организации, в рамках которых возникает малая группа. (Например, учебная группа, возникшая на определенном факультете в опреде-

ленный год. Возникновение такой малой группы обусловлено потребностью в обучении, в устоявшихся порядках факультета и университета в целом, поскольку студенты, например, набираются каждый год для обучения по этой специальности.) Таким образом, получается, что причина возникновения малой группы лежит вне ее членов. Объединяющиеся вместе люди часто не знают друг друга и тем более не уверены, хотят ли они работать, учиться в таком коллективе.

Позже происходит оформление психологического облика малой группы. Здесь мнения исследователей расходятся. Как отмечает социальный психолог – Андреева Г.М., одни считают, что малая группа возникла, оформилась, как только вошедшие в нее новые члены группы приняли нормы групповой жизни, т. е. свойственные группе закономерности, устои и т.д. Для группы здесь важен анализ понятия давление группы на индивида. Другие считают, что группа образовалась и оформилась, как только процесс становления групповых норм и ценностей завершен, произошло их принятие, разделение членами группы. Эти исследователи отмечают, что для группы здесь важен анализ понятия групповой сплоченности.

Феномен группового давления или феномен конформизма. Конформизм означает «приспособленчество». Часто это явление называют еще и конформным поведением, т.е. свойством индивида называют свойство группы. О конформности можно говорить в любой ситуации, где есть конфликт между мнением индивида и мнением группы, причем этот конфликт разрешается в пользу группового мнения. Получается, что мера конформности – мера подчинения группе в том случае, когда противопоставление мнений субъективно воспринималось индивидом как конфликт. Противоположные конформности черты – независимость, самостоятельность позиций, устойчивость к групповому давлению.

Например, классические эксперименты С. Аша по исследованию конформности. Испытуемому предлагалось оценить длину предложенной линии, для этого ее нужно сравнить в три других. Среди них одно только по разме-

ру подходит этой линии, а две других – одна меньше, а другая – больше исследуемой линии. Прежде чем испытуемый начнет отвечать, ему предоставляется услышать ответы людей из группы, которые заведомо неправильны – указывают на линию больше или на линию меньше. В 37% случаев испытуемый начал сомневаться и говорил, что наверно он сам ошибается – называл ответ неправильный, который предлагала ему группа.

Здесь важна еще такая характеристика – как значимость материала для индивида. Ведь ему может быть абсолютно безразлична длина линий, которая обсуждается в группе.

Групповая сплоченность. Другой аспект изучения внутренних связей в группе, при которой индивиды также реализуется стремление превратить внешне заданную структуру в сложный психологический организм.

Группа здесь понимается как система межличностных отношений, имеющих эмоциональную основу. Происходит исследование эмоциональных оценок членов группы друг друга и на основе этого подсчитывается показатель групповой сплоченности. Групповая сплоченность считается высокой, если в оценках преобладает число положительных взаимных выборов членами группы.

Развиваясь, малая группа способствует не только усвоению определенных правил и норм своим членам группы, но и содействует повышению групповой сплоченности, выполнению совместной деятельности.

Правомерен вопрос – кем управляется такая группа? Возникает проблема руководства и лидерства.

В группе можно обозначить лидера и руководителя. **Руководитель** группы – это формальное лицо, которое часто выполняет строго формализованные функции.

Лидер – это личность, за которой все остальные члены группы признают право брать на себя ответственные решения, затрагивающие их интересы и определяющие направление и характер деятельности всей группы. Таким образом, будучи наиболее авторитетной личностью, лидер реально играет цен-

тральную роль в организации совместной деятельности и регулировании взаимоотношений в группе.

Таким образом, руководитель является формальным, официальным регулятором в группе, запланированным во времени, стабильно определенным, его руководство сопровождается санкциями и т.д. Лидер же часто появляется спонтанно для регуляции межличностных отношений, не планируется по времени своего руководства, его руководство менее санкционировано и т.д.

Руководитель нацеливает группу на реализацию ее непосредственных задач, заботится о средствах решения, в то время как лидер выдвигается в результате взаимодействия членов группы для организации группы при решении конкретной задачи.

Психологи выделяют стили лидерства:

Авторитарный – жесткое принятие всех решений, человек отчужден от коллектива, не вступает в объяснения. Голос часто решающий, тон неприветливый, четкий формальный язык. Работники в группе такого человека не интересуют, его интересы целиком захвачены целью работы. Такой человек максимально лишен творчества.

Демократический – стремится разделить обязанности с коллективом. Есть почва для реализации творчества. Инструкции дает в форме предложений. Его речь не суха, тон товарищеский, располагающий к поясняющим вопросам. Если хвалит или порицает, то с советами. Является лидером в самой группе, может вызвать дискуссию для обсуждения, опирается на мнение группы.

Попустительский – развивает неформальные отношения с членами группы. Подчиненным дает полный простор в реализации их деятельности, они самостоятельно принимают любые решения, руководитель вмешивается только в критических случаях. Люди здесь не удовлетворены своей работой и работой руководителя. От руководителя нет похвалы, нет порицаний. Руководитель чаще не является лидером в группе.

Принятие группового решения. Часто обязанности по организации этого процесса ложатся на плечи руководителя группы. Наиболее исследованная об-

ласть в социальной психологии здесь – групповая дискуссия, которая предшествует принятию группового решения.

В США в 1940–х годах К. Левином проведено исследование мнения домохозяйек в зависимости от групповой дискуссии. Испытуемым предоставлялась информация о новых продуктах, их важности в употреблении в пищу. Одной части – сформировано в ней три группы по 13 – 17 человек – после лекции предоставлялся самостоятельный выбор покупать теперь эти продукты или нет. Другой части – также три группы по 13 – 17 человек – давали возможность обсудить материал в группе. Через неделю проводилось интервью с целью выяснения информации о том, покупали ли домохозяйки эти продукты или нет. В первых группах – без группового обсуждения продукты покупали 3%, во вторых группах – с групповой дискуссией – 32% покупали продукты.

Вывод в том, что пассивно слушающие сами интерпретировали излагаемые факты на основе прошлого опыта. Здесь не было обсуждений, таким образом действовала лишь чистая сила убеждения. Включенные же процесс принятия решения люди из-за чувства включения в группу ослабили сопротивление нововведениям. Обговаривание информации привело к образованию групповой нормы, которая поддерживается и принимается участниками группы.

Закономерности групповой дискуссии:

1. происходит столкновение противоположных позиций, что дает возможность понять разные отношения к проблеме и уменьшить сопротивление информации;
2. если решение инициировано группой, то оно является логическим выводом из дискуссии, его значение возрастает, т. к. оно превращается в групповую норму.

Эффективность групповой деятельности. Здесь может быть задан разный масштаб исследования проблемы – эффективность работы в целом или же эффективность при решении частного вопроса. Часто психологи склоняются к мнению, что на эффективность групповой деятельности влияет сплоченность группы, стиль руководства и др. обозначенные явления.

Основные психологические показатели эффективности работы в группе: удовлетворенность членов группы от ее работы, учет продуктивности деятельности, а также непосредственное влияние продуктивности и удовлетворенности на развитие группы в целом.

Литература

1. Андреева, Г.С. Социальная психология / Г.С. Андреева. – М. : Аспект Пресс, 2001. – 384 с.
2. Выготский, Л.С. Собрание сочинений : в 6 т. Л.С. Выготский. – М. : Педагогика, 1984. – Том 1 – 6.
3. Гиппенрейтер, Ю.Б. Введение в общую психологию / Ю.Б. Гиппенрейтер. – М. : Изд-во АСТ, 2008. – 352 с.
4. Годфруа, Ж. Что такое психология : в 2 т. Ж. Годфруа. – М. : Изд-во «Мир», 1996. – Том 1 – 2.
5. Гомезо, М.В., Домашенко, И.А. Атлас по психологии / М.В. Гомезо, И.А. Домашенко. – М. : Российское педагогическое агентство, 1998. – 272 с.
6. Залевский, Г.В. Введение в клиническую психологию / Г.В. Залевский. – Томск: ТМЛ-Пресс, 2010. – 224 с.
7. Изард, К. Психология эмоций / К. Изард. – Спб. : Изд-во Питер, 2008. – 474 с.
8. Леонтьев, А.Н. Деятельность, сознание, личность / А.Н. Леонтьев. – М. : Смысл, 2004. – 431 с.
9. Небылицын, В.Д. Избранные психологические труды / В.Д. Небылицын. – М. : Педагогика, 1990. – 403 с.
10. Нуркова, В.В., Березанская, Н.Б. Психология / В.В. Нуркова, Н.Б. Березанская. – М. : Юрайт-Издат, 2004. – 484 с.
11. Пиз, А. Язык телодвижений / А. Пиз. – М. : ЭКСМО Пресс, 2000. – 400 с.
12. Психология индивидуальных различий. Тексты / под ред. Ю.Б. Гиппенрейтер, В.Я. Романова. – М. : Изд-во МГУ, 1982. – 320 с.

13. Психология личности. Тексты / под ред. Ю.Б. Гиппенрейтер, А.А. Пузыря. – М. : Изд-во Моск. ун-та, 1982. – 288 с.
14. Рубинштейн, С.Л. Общая психология / С.Л. Рубинштейн. – Спб. : Изд-во Питер, 2002. – 720 с.
15. Сагалакова, О.А., Труевцев, Д.В. Метакогнитивные стратегии регуляции при социальном тревожном расстройстве / О.А. Сагалакова, Д.В. Труевцев. – Томск: Изд-во Том. ун-та, 2014. – 210 с.
16. Сагалакова, О.А., Труевцев, Д.В. Психология социального тревожного расстройства / О.А. Сагалакова, Д.В. Труевцев. – Томск: Изд-во Том. ун-та, 2014. – 248 с.
17. Холмогорова, А.Б. Клиническая психология В 4 т. Т. 1. : Общая патопсихология / под ред. А.Б. Холмогоровой. – М. : Издательский центр «Академия», 2010. – 464 с.
18. Хрестоматия по психологии / под ред. А.В. Петровского. – М. : Просвещение, 1987. – 447 с.
19. Человек в трудной жизненной ситуации / под ред. Н.З. Кайгородовой. – Барнаул: Изд-во Алт.Ун-та, 2015. – 340 с.
20. Ярошевский, М.Г. История психологии от античности до середины 20 века / М.Г. Ярошевский. – М. : Академия, 1997. – 416 с.

Приложение 1

Ролевая игра «Потерпевшие кораблекрушение»

Представьте себе, вы дрейфуете на яхте в южной части Тихого океана. В результате пожара большая часть яхты и ее груза уничтожена. Яхта медленно тонет. Ваше местонахождение неясно из-за поломки основных навигационных приборов, но примерно вы находитесь на расстоянии тысячи километров от ближайшей земли.

Ниже дан список 15 предметов, которые остались целыми и не поврежденными после пожара. В дополнение к этим предметам вы располагаете прочным надувным плотом и веслами, достаточно большим, чтобы выдержать вас, экипаж и все перечисленные ниже предметы. Имущество оставшихся в живых людей составляют пачка сигарет, несколько коробок спичек и пять однодолларовых банкнот.

Выберете порядок очередности предметов, которые вы возьмете с собой. Предметы стоит выбирать по мере надобности для выживания в открытом море. Самому важному предмету будет присвоен номер 1, не важному – номер 15.

1. Сектант.
2. Зеркало для бритья.
3. Канистра с 25 литрами воды.
4. Противомоскитная сетка.
5. Одна коробка с армейским рационом.
6. Карты Тихого океана.
7. Надувная плавательная подушка.
8. Канистра с 10 литрами нефтегазовой смеси.
9. Маленький транзисторный радиоприемник.
10. Репеллент, отпугивающий акул.
11. Два квадратных метра непрозрачной пленки.
12. Один литр рома крепостью 80%.
13. 450 метров нейлонового каната.

14. Две коробки шоколада.

15. Рыболовная снасть.

Сравнить ответы с предложенными экспертами ЮНЕСКО и вычислите разность между номером, который присвоили ему вы. Сложите абсолютные значения этих разностей для всех предметов. Если сумма больше 30, то участник или подгруппа «утонула».

ОТВЕТЫ ЭКСПЕРТОВ ЮНЕСКО.

Согласно мнению экспертов, основными вещами, необходимыми человеку, потерпевшему кораблекрушение в океане, являются предметы, служащие для привлечения внимания, и предметы, помогающие выжить до прибытия спасателей. Навигационные средства имеют сравнительно небольшое значение: если даже маленький спасательный плот и в состоянии достичь земли, невозможно на нем запасти достаточное количество воды или пищи для жизни в течении этого периода. Следовательно, самым важным для вас являются зеркало для бритвы и канистра нефтегазовой смеси. Эти предметы могут быть использованы для сигнализации воздушным и морским спасателям. Вторыми по значению являются такие вещи, как канистра с водой и коробка с армейским рационом.

Информация, которая дается ниже, очевидно, не перечисляет все возможные способы применения данного предмета, а скорее указывает, какое значение имеет данный предмет для выживания.

1. Зеркало для бритвы.

Важно для сигнализации воздушным и морским спасателям.

2. Канистра с нефтегазовой смесью.

Важна для сигнализации. Может быть зажжена банкнотом и спичкой и будет плыть по воде, привлекая внимание.

3. Канистра с водой.

Необходима для утоления жажды.

4. Коробка с армейским рационом.

Обеспечивает основную пищу.

5.Непрозрачная пленка.

Используется для сбора дождевой воды и для защиты от непогоды.

6.Коробка шоколада.

Резервный запас пищи.

7.Рыболовная снасть.

Оценивается ниже, чем шоколад, потому что в данной ситуации «синица» в руках лучше «журавля» в небе. Нет уверенности, что вы поймаете рыбу.

8.Нейлоновый канат.

Можно использовать для связывания снаряжения, чтобы оно не упало. За борт.

9.Плавательная подушка.

Спасательное средство на случай, если кто-то упадет за борт.

10.Репеллент, отпугивающий акул.

Назначение очевидно.

11.Ром, крепостью 80%.

Содержит 80% алкоголя – достаточно для использования в качестве антисептика, в других случаях имеет малую ценность, поскольку употребление внутрь может вызвать обезвоживание.

12.Радиоприемник.

Имеет незначительную ценность, т. к. нет передатчика.

13.Карты Тихого океана.

Бесполезны без дополнительных навигационных приборов. Для вас важнее знать, не где находитесь вы, а где находятся спасатели.

14.Противомоскитная сетка.

В Тихом океане нет moskitov.

15.Сектант.

Без таблиц и хронометра относительно бесполезен.

Основная причина более высокой оценки сигнальных средств по сравнению с предметами поддержания жизни (пищей и водой) заключается в том, что без средств сигнализации почти нет шансов быть обнаруженными и спасенными. К

тому же в большинстве случаев спасатели приходят в первые 36 часов, а человек может прожить этот период без пищи и воды.

Приложение 2

Социометрия

Данная методика позволяет выяснить взаимоотношения в группе между участниками общения. Также позволяет выявить лидеров в группе, определить динамику внутригрупповых взаимоотношений, чтобы в последствии, возможно, каким-то образом регулировать сплоченность в группе и эффективность ее деятельности.

Инструкция:

Сейчас вам будет предлагаться вербально (вслух) список членов вашей группы. Ваша задача, отвечая на предъявляемый вопрос, отмечать цифрами от -2 до +2 каждого члена группы. (-2 – это максимальное не желание, а +2 – максимальное принятие.) Тайну ваших ответов вам гарантирую. Итак, подпишите свою фамилию и начнем.

Вопросы:

1. Если вашу группу будут расформировывать, с кем бы Вы хотели продолжить совместно учиться (работать) в новом коллективе?
2. Кого бы Вы из своей группы пригласили для веселого проведения времени: на дискотеку, выпить пиво, сходить в кино или в кафе?
3. С кем бы из группы Вы пошли бы в многодневный туристический поход?
4. А теперь, опять же из присутствующих здесь, выберите 5 человек, с которыми Вы очень хотели бы учиться вместе.
5. Тоже самое, только 5 человек для шумной вечеринки.

Приложение 3

Темпинг-тест.

Направлен на выявление способностей нервных клеток выдерживать напряжение, определение силы – слабости нервной системы.

За 30 секунд, по 5 секунд в каждой клетке, поставить точки шариковой ручкой.

Для правой руки.

1	2	3
10 клеток на 10 клеток		
6	5	4

Для левой руки.

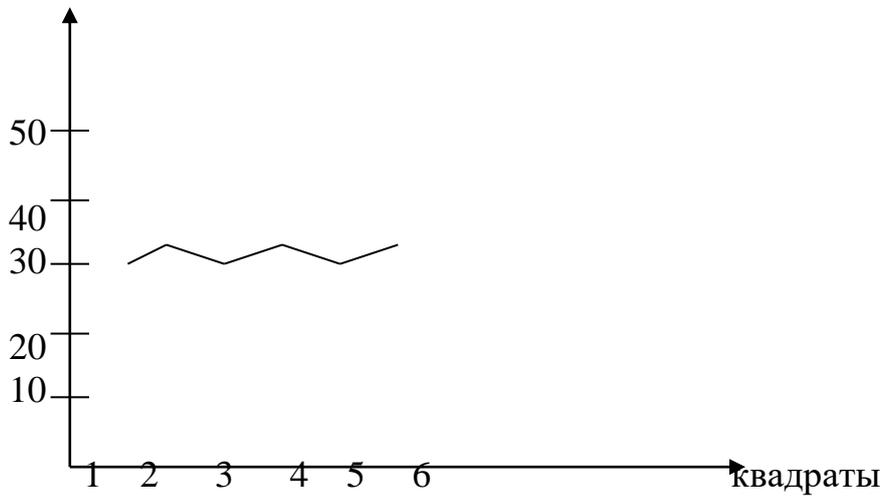
3	2	1
10 клеток на 10 клеток		
4	5	6

Посчитать количество точек в каждом квадрате и нарисовать график зависимости между числом точек и количеством квадратов, отдельно для каждой руки.

Прямой тип.

Разброс точек 1-2, средний тип нервной системы.

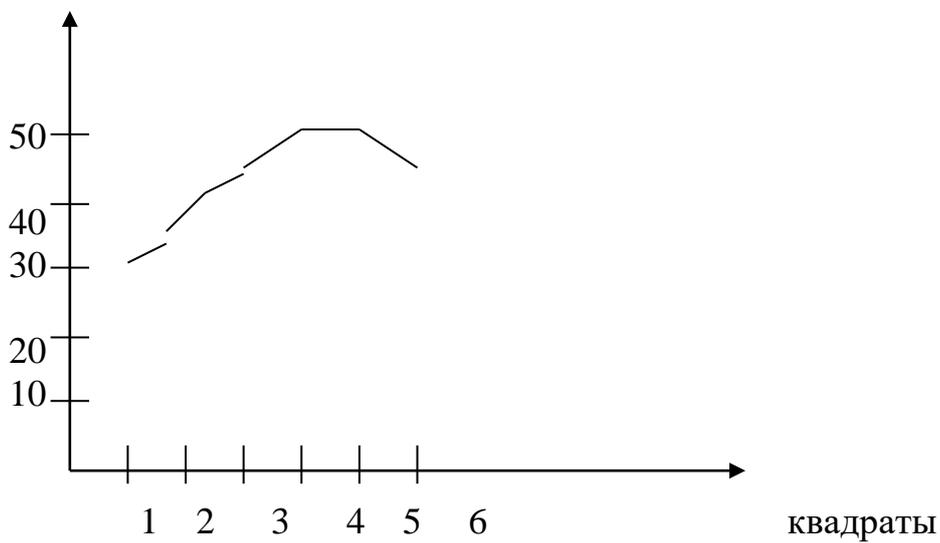
Число
Точек



Сильный тип нервной системы.

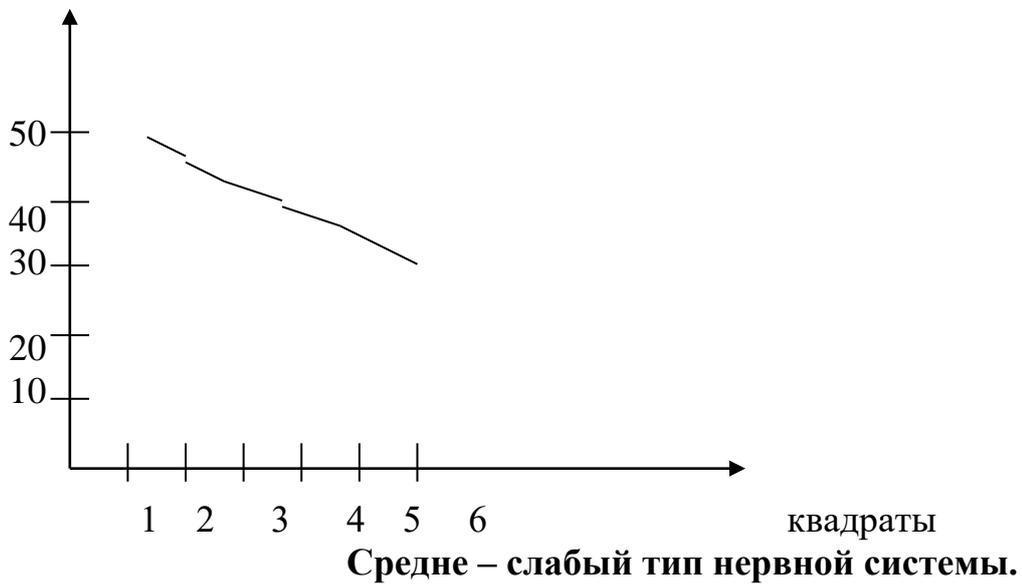
Правый конец прямой поднят по отношению к левому на 1/2.

Число
Точек

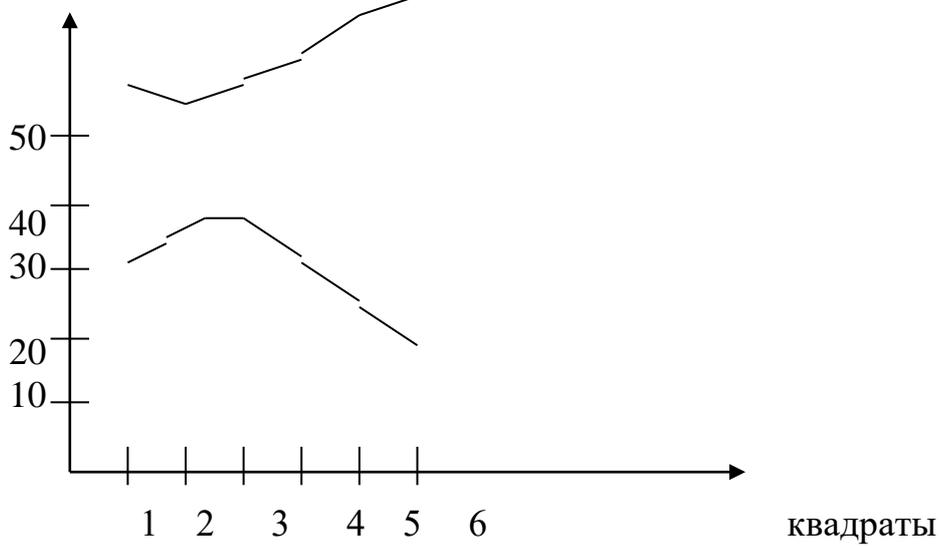


Слабый тип нервной системы.

Число
Точек

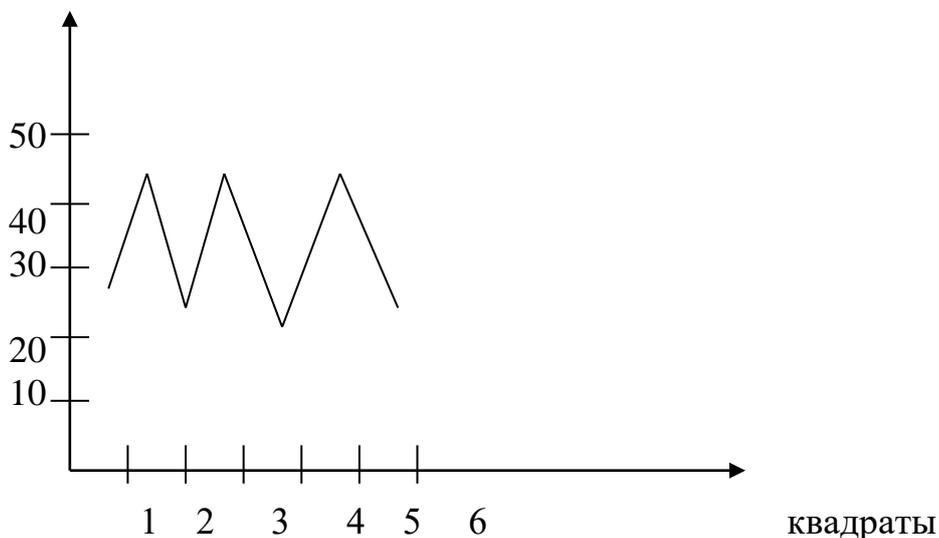


Число
Точек



Неуравновешенность нервных процессов.

Число
Точек



Данная методика после оценки результатов позволяет рассмотреть основные этапы деятельности: вработываемость, процесс выполнения деятельности и процесс пресыщения, истощение деятельности. Все эти параметры деятельности напрямую зависят от типа нервной системы человека, особенностей его темперамента.

Так, постепенное вхождение в деятельность и все большая и большая устойчивость результатов наблюдается у людей с **сильным типом нервной системы**. Им необходимо время для того, чтобы «собраться» и начать какую-то деятельность, но позже, их успехи возрастают, они могут долго заниматься монотонной деятельностью и мало терять ее эффективность.

Люди со **слабым типом нервной системы** легко включаются в какую-либо деятельность, но очень быстро утомляются, эффективность деятельности падает. Происходит компенсация затраченных ресурсов на падение эффективности деятельности.

Средний тип нервной системы отличается такой особенностью, как постоянное выполнение деятельности без особых колебаний, здесь необходимо обращать внимание на скорость выполнения деятельности, она может быть выбрана очень низкой.

Средне – слабый тип нервной системы сочетает в себе особенности среднего типа нервной системы человека, но с постоянным спадом эффективности деятельности – особенность слабого типа.

Средне – сильный тип нервной системы воспроизводит особенности также среднего типа и сочетает их с сильным типом нервной системы, т. е. по ходу деятельности эффективность может начать возрастать.

Скачкообразное выполнение деятельности – подъем и резкий спад эффективности деятельности – можно наблюдать у человека с **неуравновешенностью нервных процессов**.

Необходимо заключить, что среди всех перечисленных типов нервной системы нет положительных и отрицательных, так же как нет правильных и не правильных. Каждый тип обладает определенными достоинствами и недостатками, которые то способствуют повышению эффективности труда, то снижают активность человека, и приводят к падению результатов из-за того или иного параметра, характеризующего деятельность человека. Важно осознавать специфические черты выполнения деятельности, выстраивать оптимально свои ресурсы, тогда можно улучшить результаты.

Приложение 4

Эксперименты по изучению памяти и мышления

Мышление.

Выявление существенных признаков. Из слов, стоящих в скобках подчеркнуть два, которые являются существенными для характеристики первого слова.

1. Сарай (сеновал, лошади, крыша, скот, стены).
2. Кольцо (диаметр, алмаз, проба, округлость, печать).
3. Сад (растение, садовник, собака, забор, земля).
4. Река (берег, рыболов, рыба, тина, вода).
5. Деление (класс, делимое, карандаш, делитель, бумага).
6. Куб (углы, чертеж, сторона, камень, дерево).
7. Чтение (глаза, книга, картина, печать, слово).
8. Игра (карты, игроки, штрафы, наказания, правила).

Смысловые акценты выделены прошлым опытом, следовательно, реакции могут быть неопределенными на слова. Должна быть тревога перед словом, его необходимо точно подобрать.

Память. Смысловая организация информации.

На запоминание информации влияет ее смысловая организация. Бессвязный текст запоминать сложнее. Первый раз текст читать без подчеркнутых двух предложений одному человеку, а второй раз весь текст – другому человеку.

Первый вариант – не смысловой текст – запоминать сложнее.

Текст: «Фермер хотел загнать своего мула в хлев, но мул заупрямился. Тогда фермер попросил собаку лаять на мула, чтобы загнать его в стойло. Собака отказалась лаять, поэтому фермер попросил кошку оцарапать собаку, чтобы заставить ее лаять. Но кошка не соглашалась царапать собаку без молока. Поэтому фермер попросил у коровы немного молока. Корова дала

фермеру молока, фермер напоил молоком кошку, кошка оцарапала собаку,
собака залаяла на мула и загнала его в хлев.»