

*МИНИСТЕРСТВО НАУКИ И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ
РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ*
федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение
высшего образования
«Курганский государственный университет»

Кафедра психологии

ОСНОВЫ ПСИХОЛОГИИ

Методические указания
для практических занятий и самостоятельной работы студентов
по дисциплине «Психология» направления подготовки
44.03.02 – «Психолого-педагогическое образование»

Курган 2019

Кафедра: «Психология».

Дисциплина: «Психология», направление подготовки 44.03.02 – «Психолого-педагогическое образование».

Составила: канд. пед. наук, доц. Л. В. Мальцева.

Утверждены на заседании кафедры

«1» октября 2018 г.

Рекомендованы методическим советом университета «20» декабря 2017 г.

СОДЕРЖАНИЕ

Введение	4
Тема 1. Психология как наука	5
Тема 2. Методы исследования в психологии	14
Тема 3. Деятельность, ее структура и виды	17
Тема 4. Психические познавательные процессы	22
Тема 5. Психология личности	30
Тема 6. Мотивационно-потребностная сфера личности	31
Тема 7. Характер и темперамент	34
Тема 8. Эмоционально-волевая сфера личности	38
Библиографический список	47

ВВЕДЕНИЕ

Дисциплина «Психология» относится к блоку «Б1. Базовая часть». Она имеет межпредметные связи с философией, биологией, математикой, педагогикой, опирается на общепсихологические теории.

Учебная дисциплина готовит студентов к изучению предметов «Психология дошкольного возраста», «Психология детей младшего школьного возраста», «Психология подростка», «Психолого-педагогическое взаимодействие участников образовательного процесса» и содействует развитию ценностно-смысловой сферы и профессиональной мотивации, закладывает фундамент научно-гуманистического мировоззрения.

Преподавание «Психологии» имеет логические, содержательно-методические взаимосвязи с рядом дисциплин базовой части профессионального цикла: «Психология дошкольного возраста» «Психология развития и возрастная психология», «Педагогика» – для которых освоение данной дисциплины необходимо как предшествующее.

Краткое содержание учебной дисциплины включает основные теоретические подходы к изучению закономерностей функционирования психики и ее компонентов; вопросы личности в психологии и ее сферах (мотивационно-потребностная, когнитивная, эмоционально-волевая, характерологическая); методы исследования в психологии.

Результаты обучения необходимы для выполнения выпускной квалификационной работы в части интерпретации результатов исследования.

Целью освоения дисциплины «Психология» является получение базовых знаний по направлению 44.03.02 – «Психолого-педагогическое образование».

Задачами освоения учебного предмета «Психология» являются: изучение закономерностей развития и функционирования психики и ее компонентов; изучение методов исследования в психологии; изучение направлений психологической науки; изучение содержания различных сфер личности (мотивационно-потребностная, когнитивная, эмоционально-волевая, характерологическая).

ТЕМА 1. ПСИХОЛОГИЯ КАК НАУКА

ОПРЕДЕЛЕНИЕ, ЗАДАЧИ И ОСОБЕННОСТИ ПСИХОЛОГИИ КАК НАУКИ

Психология – это наука о психологической картине мира, которая приоткрывает завесу над тайной мыслью, чувств, восприятия, ощущений и мотивов действий, поступков отдельного человека, нескольких людей или общества в целом.

Слово «психология» в переводе на русский язык буквально означает «наука о душе» (гр. *psyche* – «душа» + *logos* – «понятие», «учение»).

В наше время вместо понятия «душа» используется понятие «психика».

С лингвистической точки зрения «душа» и «психика» – одно и то же. Однако с развитием культуры и особенно науки значения этих понятий разошлись.

В научном употреблении термин «психология» появился впервые в XVI в. Первоначально он относился к особой науке, которая занималась изучением так называемых душевных или психических явлений, т. е. таких, которые каждый человек легко обнаруживает в собственном *сознании* в результате *самонаблюдения*. Позднее, в XVII–XIX вв., сфера исследований психологов значительно расширилась, включив в себя неосознаваемые психические процессы (бессознательное) и *деятельность* человека.

В XX столетии психологические исследования вышли за рамки тех явлений, вокруг которых они на протяжении веков концентрировались. В этой связи название «психология» отчасти утратило свой первоначальный, достаточно узкий смысл, когда оно относилось только к *субъективным*, непосредственно воспринимаемым и переживаемым человеком явлениям *сознания*. Однако до сих пор по сложившейся веками традиции за этой наукой сохраняется ее прежнее название.

С XIX в. психология становится самостоятельной и экспериментальной областью научных знаний. Необходимо отметить, что психология – очень молодая наука. Официальное оформление научная психология получила более 100 лет назад, а именно в 1879 г., когда немецкий психолог *В. Вундт* открыл в г. Лейпциге первую лабораторию экспериментальной психологии.

Появлению психологии предшествовало развитие двух больших областей знания: естественных наук и философии; психология возникла на пересечении этих областей, поэтому до сих пор не определено, считать психологию естественной наукой или гуманитарной.

Психология – это область научного знания, исследующая особенности и закономерности возникновения, формирования и развития психических процессов (ощущение, восприятие, память, мышление, воображение и др.), психических состояний (напряженность, мотивация, фрустрация, эмоции, чувства) и психических свойств (направленность, способности, задатки, характер, темперамент) человека, т. е. психики как особой формы жизнедеятельности, а также психику животных.

Цель психологии – изучить закономерности формирования, функционирования и развития психики.

Задачи психологии:

- 1) качественное изучение психических явлений;
- 2) анализ формирования и развития психических явлений;
- 3) изучение физиологических механизмов психических явлений;
- 4) содействие внедрению психологических знаний в практику жизни и деятельности людей.

Цель изучения психологии – научиться понимать человека во всем многообразии и динамичности его внутреннего (психического) мира.

Ключевым в изучении психологии является понятие **психики человека**, которая представляет сложный внутренний мир со всеми его познавательными процессами, индивидуально-психологическими особенностями личности и системой восприятия окружающего мира. Психика является свойством мозга. **Психика человека** – это субъективное отражение объективного мира (наши чувства, мысли, переживания, воспоминания, желания, намерения и т. д.), которое проявляется в наших поступках и поведении.

Функций психики:

- коммуникативная – обеспечивает возможность общения людей друг с другом;
- познавательная – позволяет человеку познавать окружающий внешний мир;
- регулятивная – обеспечивает регулирование всех видов деятельности человека (игровой, учебной, трудовой), а также всех форм его поведения.

Иными словами, психика человека дает возможность ему выступать в качестве субъекта труда, общения и познания.

В качестве объекта изучения в психологии выступает Человек. Это понятие включает как индивида, так и группу людей, состоящих между собой в различных отношениях (межличностных, деловых, отношениях власти и др.). Человек - самый таинственный объект для психологии.

Психология как наука обладает особыми качествами, которые отличают ее от других дисциплин. Как систему проверенных знаний психологию знают в основном только те, кто ею специально занимается, решая научные и практические задачи. Вместе с тем как система жизненных явлений психология знакома каждому человеку. Она представлена ему в виде собственных ощущений, образов, представлений, явлений памяти, мышления, речи, воли, воображения, интересов, мотивов, потребностей, эмоций, чувств и многого другого. Основные психические явления мы непосредственно можем обнаружить у самих себя и косвенно наблюдать у других людей.

В системе наук, психологии отводится **особое место**.

Во-первых, это наука о самом сложном, что пока известно человечеству. Ведь психика – это «свойство высокоорганизованной материи». Древнегреческий философ Аристотель считал, что среди прочих знаний исследованию о душе следует отвести одно из первых мест, так как «оно – знание о наиболее возвышенном и удивительном» [1].

Во-вторых, психология находится на особом положении потому, что в ней сливаются объект и субъект познания. Когда человек задал себе вопросы: что это за силы, которые дают ему возможность творить, исследовать и подчинять себе мир, какова природа его разума, каким законам подчиняется его

внутренняя, душевная, жизнь? – этот момент и был рождением *психологического знания*. Человек отважился на то, чтобы с помощью мышления начать исследовать само мышление.

В-третьих, особенность психологии заключается в ее уникальных практических следствиях. Психология уже сейчас накопила много фактов, показывающих, как новое знание человека о себе делает его другим: меняет его отношения, цели, его состояния и переживания. Можно сказать, что психология – это наука не только познающая, но и *конструирующая, созидаящая* человека.

Существует **пять отличительных особенностей житейских психологических знаний от научных**.

1 Житейские психологические знания конкретны, они приурочены к определенным ситуациям, людям, прагматическим задачам. Научная же психология стремится к обобщениям. Для этого она использует научные понятия, в которых отражаются наиболее существенные свойства предметов и явлений, общие связи и отношения.

2 Житейские психологические знания носят интуитивный характер, т. к. они приобретаются путем практических проб. Научные психологические знания рациональны и осознаны.

3 Житейские психологические знания передаются в обыденной среде немногим людям с низким коэффициентом полезного действия. Передача научных психологических знаний более эффективна, официальна и имеет огромные возможности.

4 Методы получения знаний в житейской психологии ограничены простым наблюдением и размышлениями. В науке психологии существует набор специальных методов исследования, основным из которых является эксперимент.

5 Научная психология обладает уникальным фактическим материалом экспериментальных и эмпирических исследований, накопленным в течение многих десятилетий в различных психологических отраслях. Житейская же психология отражает лишь жизненный опыт каждого индивида.

Кто же такой психолог? Психолог — это специалист в сфере практической, прикладной психологии (например, юридической, педагогической, медицинской психологии), главная задача которого — оказывать людям своевременную психологическую помощь, облегчать их душевные страдания и направлять на конструктивное решение своих проблем.

Психолог — человек с психологическим образованием, выполняющий профессиональную деятельность в области психологии как науки, психологической помощи или прикладных исследований.

КРАТКИЙ ИСТОРИЧЕСКИЙ ОБЗОР РАЗВИТИЯ ПСИХОЛОГИИ

Людей всегда интересовали проявления их внутренней жизни, и они пытались дать этому объяснение, поэтому история психологического знания достаточно длительна. В ней можно выделить несколько основных этапов, которым соответствовали определенные представления о предмете психологии:

1-й этап – психология как наука о душе (более 2 тысяч лет назад). Ранние античные авторы нередко уделяли в своём творчестве внимание проблемам природы человека, его души и разума. Например, Аристотель выделял растительную, животную и разумную душу; материалист Демокрит считал, что душа состоит из особых более тонких, чем физические тела, атомов; идеалист Платон считал, что душа идеальна и не имеет ничего общего с материей.

До настоящего времени из всего спектра взглядов древних авторов дошла лишь классификация темпераментов Гиппократа, хотя многие идеи Платона оказали влияние на развитие философских основ представлений о психике. В частности, представление о человеке, как существе, раздираемом внутренним конфликтом мотивов, нашло своё отражение в психоаналитических представлениях о структуре личности. Как и у большинства других наук, «дедушкой» психологии справедливо можно назвать Аристотеля, давшего развёрнутый анализ предмета психологического исследования в своём трактате «О душе».

Средневековые работы о психологии в Европе были в целом сконцентрированы на вопросах веры и разума христианскими философами, начиная с Фомы Аквинского, были заимствованы идеи Аристотеля. Из восточных учёных внимание психологическим вопросам уделял Ибн Сина (Авиценна).

В 1590 году Рудольф Гоклениус впервые использует термин «психология» для обозначения науки о душе, первоначально оно означало область богословия. Его современник Оттон Касман считается первым, кто употребил термин «психология» в современном научном смысле.

2-й этап (начался с XVII в.) – **психология как наука о сознании**. При этом под сознанием понималась способность думать, чувствовать, желать. Виднейшими представителями этого этапа были западноевропейские ученые Р. Декарт, Д. Локк и др. Они считали, что тело и душа имеют разную природу – это был новый взгляд на проблему психологии. «Душа и тело живут и действуют по разным законам и имеют разную природу» (Декарт).

В 18 веке немецкий ученый Христиан Вольф первым ввел в науку слово «психология».

Девятнадцатый век стал для психологии веком постепенного зарождения её как научной дисциплины, выделения соответствующих областей из философии, медицины, точных наук. Герман Гельмгольц исследует нервную систему как основу психики.

Однако главное имя в истории оформления психологии как науки – Вильгельм Вундт. Ученик и соратник Гельмгольца, Вундт в 1879 году открыл первую в мире лабораторию экспериментальной психологии в Лейпциге, в которой проходили исследования феноменов сознания методом интроспекции. Этот год считается годом рождения психологии как науки. Это ознаменовало отделение психологии от философии, с одной стороны, и от физиологии, с другой.

В нашей стране первая экспериментальная лаборатория по психологии открылась в 1885 году, ее создал Бехтерев. Затем он же в 1895 году создал лабораторию в г. Санкт-Петербург, а в 1908 году там же открыл Психоневрологический институт.

3-й этап (начало XX в.) – *психология как наука о поведении*. основоположниками данного этапа были американские ученые Д. Уотсон, Э. Торндайк и др. В США активно развивается бихевиоризм – основанная Дж. Уотсоном школа психологии, базирующаяся на работах И. П. Павлова и Э. Торндайка о научении. При этом задачей психологии является наблюдение за тем, что можно увидеть, т. е. поведение, поступки, реакции человека. Мотивы, вызывающие поступки, при этом не учитывались. Человек рассматривался как «чёрный ящик», в который входят стимулы, а выходят реакции на эти стимулы.

Самое начало двадцатого века отмечено бурным ростом нескольких направлений. С одной стороны, активно развивается психоанализ – школа психотерапии, первоначально основанная на работах Зигмунда Фрейда, в которых человек описывался как система из нескольких независимых структур личности, борющихся друг с другом – Оно (Ид), Я (Эго), Сверх-Я (Суперэго). В этом конфликте Оно представляет собой биологические потребности человека, из которых основное внимание психоаналитики уделяли сексуальной потребности, а Сверх-Я представляет собой требования социума, культуры. Развитие этой школы оказало сильное влияние не только на практику, но и на науку, заставив учёных обратить внимание на феномены, находящиеся за пределами сознания, на неосознаваемые аспекты психической деятельности. Идеи первой психоаналитической школы Зигмунда Фрейда развивали также Альфред Адлер и Карл Густав Юнг.

В Германии развивается гештальтпсихология (М. Вертгеймер, К. Коффка, В. Кёлер), являющаяся дальнейшим развитием на пути изучения феноменов сознания. В отличие от предшественников, гештальтисты не пытались выделить «кирпичики», из которых построено сознание, напротив, они полагали основным своим законом, что «целое всегда больше суммы составляющих его частей». В рамках этой школы было открыто много феноменов восприятия и мышления.

Первая мировая война стимулировала развитие прикладных аспектов психологии, в первую очередь – психодиагностики, так как армии требовалось средство оценки возможностей солдат. Разрабатываются тесты интеллекта (А. Бине, Р. Йеркс).

В России в 1912 году был создан психологический институт при МГУ (открыт в 1914 г.), его основал Георгий Иванович Челпанов.

В 1930–1940-е годы Л. С. Выготский формулирует основные принципы культурно-исторической психологии, основанные на марксизме. В рамках этого направления постулировалась необходимость изучать личность непосредственно в процессе развития, протекающем под влиянием истории и культуры. На базе этого направления в дальнейшем была построена теория деятельности.

Постановление 1936 года «О педологических извращениях в системе наркомпросов», ликвидировавшее педологию (науку о комплексном изучении ребенка) на несколько десятилетий практически замораживает развитие психологической науки в СССР.

Вторая мировая война вызывает новый всплеск активности психологов в области прикладных технологий. Особое внимание уделяется социальной психологии и эргономике.

4-й этап (современный) – психология как наука, изучающая факты (явления), закономерности и механизмы психики, основывающаяся на базе материалистического взгляда на мир.

1950–1960-е годы являются эпохой расцвета психологической науки, активного роста во множестве направлений. В современных учебниках большая часть материала посвящена экспериментам и исследованиям, проведённым именно в этот период.

Теория бихевиоризма не могла дать ответы на вопросы, которые ставила перед наукой развивающаяся промышленность и военные технологии. Вследствие подобного запроса начинает развиваться область, которая позднее получит название «когнитивная психология», ведёт свои исследования механизмов внимания Д. Бродбент, публикует знаменитую статью про «Магическое число семь плюс-минус два» Дж. Миллер.

Активно развиваются техники модификации поведения на основе теории бихевиоризма. Дж. Вольпе разрабатывает технику систематической десенсибилизации, которая оказывается весьма эффективной в лечении различных видов фобий.

На фоне этого появляются гуманистическая психология и психотерапия как попытка преодолеть сведение человека к автомату или животному (теории бихевиоризма и психоанализа). Гуманистические психологи предлагают рассматривать человека как существо более высокого уровня, наделённое свободой воли и стремлением к самоактуализации.

Происходит бурное развитие социальной психологии в США.

В конце 60-х годов вместе с ростом популярности Нью-Эйдж-культуры психология испытывает сильное влияние со стороны мистики. На волне успеха исследований психоделических веществ и новых областей сознания возникает трансперсональная психология, а также развивается ряд школ тренингов личностного роста, из которых некоторые со временем превращаются в религиозные культы (саентология, лайфспринг).

В нашей стране в 1966 году создаются факультеты психологии в МГУ и ЛГУ, а также кафедра психиатрии и медицинской психологии в РУДН, что демонстрирует прекращение 30-летних гонений на психологов. В заметной степени это было связано с появлением спроса на психологов на производстве и в армии. В СССР активно развивается инженерная психология. Однако в силу объективных причин отечественной психологии приходится оставаться крайне идеологизированной в соответствии с марксистско-ленинскими построениями, – данное обстоятельство придаст её дальнейшему развитию определённую специфику.

В 1970–1980-е годы происходит бурный рост когнитивной психологии. В этот период психология устанавливает активные связи с лингвистикой, возникает психолингвистика. Другое направление практически ориентированных исследований представлено новой отраслью – космической психологией, возник-

шей как естественное продолжение исследований в авиационной психологии. Внутри социальной психологии начинают отпочковываться и превращаться в самостоятельные области отдельные направления: психология управления, политическая психология, этнопсихология и т. д. Возникает новое направление – психология научного творчества.

Успешно развивались сравнительная и зоопсихология, нейро- и патопсихология, специальная психология (тифлосурдопсихология) и психология аномального развития, военная и юридическая психологии, педагогическая психология и история психологии, психология спорта. Ряд работ посвящен изучению психологии взрослого человека, проблемам акмеологии и геронтопсихологии.

ПРЕДМЕТ И ОСНОВНЫЕ ПОНЯТИЯ ПСИХОЛОГИИ

Предметом изучения психологии является психика человека и животных, включающая в себя многие субъективные явления.

ПСИХИКА — общее понятие, обозначающее совокупность всех психических явлений, изучаемых в психологии.

К ним относятся **психические процессы, свойства и состояния, психические образования человека, его общение и деятельность** (рисунок 1).

К психическим процессам относятся, например, познавательные процессы (ощущения, восприятие, внимание, память, воображение, мышление и речь), с помощью них человек познает мир.

К психическим свойствам и состояниям личности относятся потребности, мотивы, цели, воля, чувства и эмоции, склонности и способности, знания и сознание. Они регулируют общение человека с другими людьми, непосредственно управляют действиями и поступками.

К психическим образованиям относятся умения, навыки, привычки.

Также в круг явлений, изучаемых психологией, входят и отношения между людьми в различных человеческих объединениях — больших и малых группах, коллективах.

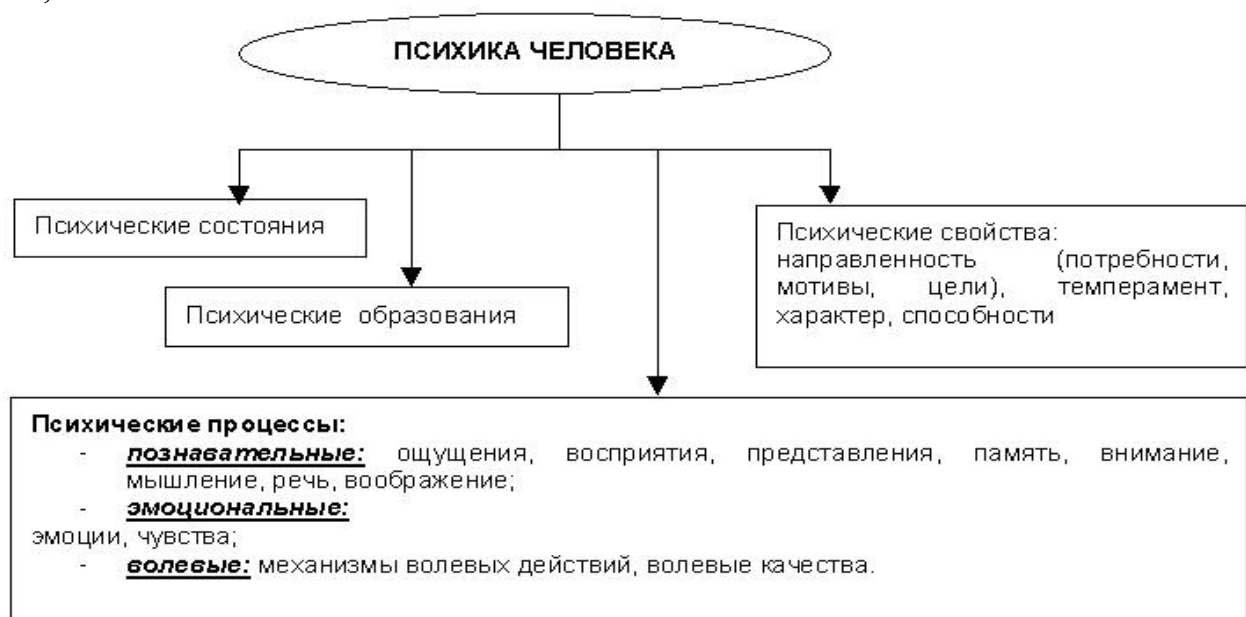


Рисунок 1 – Классификация психических явлений

ОТРАСЛИ ПСИХОЛОГИИ

Существует много разных классификаций наук, в большинстве из них психология занимает промежуточную позицию между несколькими категориями. Связано это с широким спектром вопросов, которыми занимается психология, и методов, которые при этом используются.

С одной стороны, психология – естественная наука, активно использующая экспериментальные методы для проверки гипотез. Многие методы статистических расчётов, которые на данный момент считаются общепринятыми, первоначально были разработаны психологами (Ч. Спирмена, Л. Терстоуна).

С другой стороны, в трудах представителей гуманистической психологии практически нет места измерениям, расчётам и экспериментам — работы этой школы можно смело отнести к гуманитарному знанию. В некоторых классификациях, помимо гуманитарных и естественных наук, выделяются также общественные (социология, политология); заметную часть современной психологии можно отнести к этой группе. Советский психолог Б. Г. Ананьев указывал на место психологии как ядра системы наук о человеке.

В настоящее время психология представляет собой весьма разветвленную систему наук. В ней выделяется много отраслей, представляющих собой относительно самостоятельно развивающиеся направления научных исследований.

Их можно разделить на фундаментальные и прикладные. Фундаментальные, или базовые, отрасли психологических наук имеют общее значение для понимания и объяснения психологии и поведения людей. Прикладными называют отрасли науки, достижения которых используются на практике.

Рассмотрим некоторые отрасли психологии, связанные с образованием.

Генетическая психология изучает наследственные механизмы психики и поведения, их зависимость от генотипа.

Дифференциальная психология выявляет и описывает индивидуальные различия людей, их предпосылки и процесс формирования.

Возрастная психология – отрасль психологической науки, которая изучает специфические закономерности психического развития человека на разных возрастных стадиях.

Генетическая, дифференциальная и возрастная психология вместе взятые являются научной основой для понимания законов психического развития ребенка.

Социальная психология изучает человеческие взаимоотношения, явления, возникающие в процессе общения и взаимодействия людей друг с другом в группах.

Педагогическая психология – отрасль психологической науки, изучающая закономерности психической деятельности, условия формирования личности в процессе обучения, воспитания, овладения знаниями, навыками, умениями; особенности взаимодействия и взаимоотношений учащихся и педагогов, их возрастные и индивидуальные особенности, пути оптимизации учебно-воспитательного процесса, образования и самообразования.

Патопсихология имеет дело с отклонениями от нормы в психике и поведении человека. Ее задача – объяснить причины возможных психических

нарушений и обосновать методы их предупреждения и лечения. Такие знания необходимы там, где педагог имеет дело с так называемыми трудными, в том числе педагогически запущенными, детьми или людьми, нуждающимися в психологической помощи.

Юридическая психология рассматривает усвоение человеком правовых норм и правил поведения, и также нужна для воспитания.

Психодиагностика ставит и решает проблемы психологической оценки уровня развития детей и их дифференциации.

СВЯЗЬ ПСИХОЛОГИИ С ПЕДАГОГИЧЕСКОЙ НАУКОЙ И ПРАКТИКОЙ

Приступая к педагогической работе с детьми, прежде всего, нужно разобраться в том, что ребенку дано от природы и что приобретается под воздействием среды, что в психологии и поведении человека является врожденным, органически обусловленным и что – приобретенным, социально обусловленным.

Развитие человеческих задатков, превращение их в способности – одна из задач обучения и воспитания, решить которую без знания психологии нельзя. В структуру задатков и способностей входят многие процессы, свойства и состояния человека. По мере их развития совершенствуются и сами способности, приобретая нужные качества. Знание психологической структуры развитых способностей, законов их формирования необходимо для правильного выбора методов обучения и воспитания.

Довольно рано, еще в дошкольном возрасте, обнаруживаются существенные индивидуальные различия между детьми. С их учетом должна строиться практика педагогического воздействия. Достоверную информацию об этих различиях позволяет получить *дифференциальная психодиагностика*. И здесь опять требуется участие профессионального психолога.

Обучение и воспитание ценны тогда, когда ведут к повышению уровня психологического развития детей. Надо уметь определять этот уровень и сопоставлять его с некоторой нормой для того, чтобы судить о том, правильно или неправильно идет развитие. Такая научно обоснованная норма устанавливается психологами, они же разрабатывают и проверяют, предлагая школе, методы психологического *тестирования* уровня развития детей. Систематическое применение тестов позволяет судить о том, как развивается ребенок, и своевременно предпринимать необходимые педагогические меры, направленные на исправление имеющихся недостатков.

Одна из частных задач педагогической практики, которая ставится и решается в ходе такой работы, – выявление нормально развивающихся детей (находящихся в пределах возрастной нормы), детей с задержками развития (отстающих) и ускоренно развивающихся (одаренных). Две последние категории детей требуют особого внимания к себе: отстающие – потому, что плохо усваивают школьный материал, а одаренные – по причине неполного использования своих возможностей для развития.

Психолого-педагогическая проблема особой сложности, которая не может быть правильно решена без участия психолога, – это определение причин отста-

вания ребенка от своих сверстников в учебе и развитии. Другая проблема – создание благоприятных условий для развития одаренных детей. И здесь учителю требуется квалифицированная психологическая помощь.

В педагогике давно и много говорится о необходимости индивидуализации обучения, т. е. построении его с учетом уровня психологического развития, достигнутого ребенком, и его индивидуальных возможностей. Точно определить уровень развития и возможности ребенка без участия психолога также практически невозможно. Только с помощью научно проверенных приемов психодиагностики устанавливается индивидуальность ребенка в тех ее проявлениях, которые скрыты от внешнего наблюдения, от учителей, родителей и самого ребенка. Такие индивидуальные различия могут касаться любых психических процессов, свойств и состояний.

Практика обучения и воспитания чаще всего имеет дело не с отдельными детьми, а с *группами* детей. Между членами таких групп обычно складываются довольно сложные человеческие взаимоотношения. Следовательно, для того чтобы разумно организовать воспитательный процесс, педагог должен знать, какие взаимоотношения сложились между детьми в группе. Здесь нужны *социально-психологические* теоретические и методические познания.

В настоящее время в нашей стране создана и развивается психологическая служба в системе образования. Работающие в ней специалисты призваны заниматься этими проблемами профессионально, в тесном сотрудничестве с педагогами. Но для того чтобы такое сотрудничество было продуктивным, сам педагог должен владеть элементарными основами психологических знаний.

ТЕМА 2. МЕТОДЫ ИССЛЕДОВАНИЯ В ПСИХОЛОГИИ

Методы научных исследований – это те приемы и средства, с помощью которых ученые получают достоверные сведения, используемые далее для построения научных теорий и выработки практических рекомендаций. Сила науки во многом зависит от совершенства методов исследования.

Благодаря применению методов естественных и точных наук психология выделилась в самостоятельную науку и стала активно развиваться.

Перечислим методы, которые используются в современной психологии для сбора так называемых *первичных данных*, т. е. информации, подлежащей дальнейшему уточнению и обработке.

Наблюдение – это регистрация фактов поведения. *Внешнее* наблюдение – это способ сбора данных о психологии и поведении человека путем прямого наблюдения за ним со стороны. *Внутреннее* наблюдение, или самонаблюдение, применяется тогда, когда психолог-исследователь ставит перед собой задачу изучить интересующее его явление в том виде, в каком оно непосредственно представлено в его сознании. Внутренне воспринимая соответствующее явление, психолог как бы наблюдает за ним (например, за своими образами, чувствами, мыслями, переживаниями) или пользуется аналогичными данными, сообщаемыми ему другими людьми, которые сами ведут интроспектирование по его заданию.

Свободное наблюдение не имеет заранее установленных рамок, программы, процедуры его проведения. Оно может менять предмет или объект наблюдения, его характер в ходе самого наблюдения в зависимости от пожелания наблюдателя. *Стандартизированное* наблюдение, напротив, заранее определено и четко ограничено в плане того, что наблюдается. Оно ведется по определенной, предварительно продуманной программе и строго следует ей, независимо от того, что происходит в процессе наблюдения с объектом или самим наблюдателем.

При *включенном* наблюдении (оно чаще всего используется в общей, возрастной, педагогической и социальной психологии) исследователь выступает в качестве непосредственного участника того процесса, за ходом которого он ведет наблюдение. Вариант включенного наблюдения: исследуя взаимоотношения людей, экспериментатор может включиться сам в общение с наблюдаемыми людьми, не прекращая в то же время наблюдать за складывающимися между ними взаимоотношениями. *Стороннее* наблюдение в отличие от включенного не предполагает личного участия наблюдателя в том процессе, который он изучает.

Каждый из названных видов наблюдения имеет свои особенности и применяется там, где он может дать наиболее достоверные результаты.

Опрос представляет собой метод, при использовании которого человек отвечает на ряд задаваемых ему вопросов.

Устный опрос применяется в тех случаях, когда желательно вести наблюдение за поведением и реакциями человека, отвечающего на вопросы. Этот вид опроса позволяет глубже, чем письменный, проникнуть в психологию человека, однако требует специальной подготовки, обучения и, как правило, больших затрат времени на проведение исследования.

Письменный опрос позволяет охватить большее количество людей. Наиболее распространенная его форма – анкета. Но ее недостатком является то, что с помощью анкеты нельзя глубоко изучить проблему, можно вскрыть лишь ее верхний слой.

Свободный опрос – разновидность устного или письменного опроса, при которой перечень задаваемых вопросов и возможных ответов на них заранее не ограничен определенными рамками. Опрос данного типа позволяет достаточно гибко менять тактику исследования, содержание задаваемых вопросов, получать на них нестандартные ответы. В свою очередь *стандартизированный* опрос, при котором вопросы и характер возможных ответов на них определены заранее и обычно ограничены достаточно узкими рамками, более экономичен во времени и в материальных затратах, чем свободный опрос.

Тесты являются специализированными методами психодиагностического обследования, применяя которые можно получить точную количественную или качественную характеристику изучаемого явления. От других методов исследования тесты отличаются тем, что предполагают четкую процедуру сбора и обработки первичных данных, а также своеобразие их последующей интерпретации. С помощью тестов можно изучать и сравнивать между собой психологию разных людей, давать дифференцированные и сопоставимые оценки.

Варианты теста: тест-опросник и тест-задание. *Тест-опросник* основан на системе заранее продуманных, тщательно отобранных и проверенных с точки зрения их валидности и надежности вопросов, по ответам на которые можно судить о психологических качествах испытуемых.

Тест-задание предполагает оценку психологии и поведения человека на базе того, что он делает. В тестах этого типа испытуемому предлагается серия специальных заданий, по итогам выполнения которых судят о наличии или отсутствии и степени развития у него изучаемого качества.

Недостаток данных тестов состоит в том, что при их использовании испытуемый по желанию может сознательно повлиять на получаемые результаты.

Третий тип тестов – *проективные*. В основе таких тестов лежит механизм проекции, согласно которому неосознаваемые собственные качества, особенно недостатки, человек склонен приписывать другим людям.

Специфика *эксперимента* как метода психологического исследования заключается в том, что в нем целенаправленно и продуманно создается искусственная ситуация, в которой изучаемое свойство выделяется, проявляется и оценивается лучше всего. Основное достоинство эксперимента состоит в том, что он позволяет надежнее, чем все остальные методы, делать выводы о причинно-следственных связях исследуемого явления с другими феноменами, научно объяснять происхождение явления и развитие. Однако организовать и провести настоящий, отвечающий всем требованиям психологический эксперимент на практике бывает нелегко, поэтому в научных исследованиях он встречается реже, чем другие методы.

Имеются две основные разновидности эксперимента: естественный и лабораторный. Друг от друга они отличаются тем, что позволяют изучать психологию и поведение людей в условиях, отдаленных или приближенных к действительности. *Естественный* эксперимент организуется и проводится в обычных жизненных условиях, где экспериментатор практически не вмешивается в ход происходящих событий, фиксируя их в том виде, как они разворачиваются сами по себе. *Лабораторный* эксперимент предполагает создание некоторой искусственной ситуации, в которой изучаемое свойство можно лучше всего изучить.

Данные, получаемые в естественном эксперименте, лучше всего соответствуют типичному жизненному поведению индивида, реальной психологии людей, но не всегда точны. Результаты лабораторного эксперимента, напротив, выигрывают в точности, но зато уступают в степени естественности — соответствия жизни.

Кроме перечисленных методов, предназначенных для сбора первичной информации, в психологии широко применяются различные способы и приемы обработки этих данных, их логического и математического анализа для получения вторичных результатов, т. е. фактов и выводов, вытекающих из интерпретации переработанной первичной информации. Для этой цели применяются, в частности, разнообразные методы *математической статистики*, без которых зачастую невозможно получить достоверную информацию об изучаемых явлениях, а также методы *качественного анализа*.

ТЕМА 3. ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ, ЕЕ СТРУКТУРА И ВИДЫ

Пока человек живет, он постоянно действует, что-то делает, чем-то занят – трудится, учится, занимается спортом, играет, общается с людьми, читает и т. д. Словом, он проявляет активность – внешнюю (движения, операции, мышечные усилия) или внутреннюю (психическая активность, которая наблюдается даже у неподвижного человека, когда он размышляет, читает, припоминает и т. д.)

ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ – это специфический вид активности человека, направленный на достижение сознательно поставленных целей, связанных с удовлетворением его потребностей и интересов; на познание и творческое преобразование окружающего мира, включая самого себя и условия своего существования.

В процессе деятельности человек познает мир, создает материальные условия жизни, пищу, одежду, жилище, духовные продукты (наука, литература, музыка, живопись).

Необходимые условия человеческой деятельности – психические процессы. С одной стороны, все виды деятельности неразрывно связаны с вниманием, восприятием, памятью, мышлением, воображением, без которых не может осуществляться никакая деятельность человека. С другой стороны, все психические процессы протекают, формируются и регулируются в деятельности. Так осуществляется взаимосвязь психических процессов и деятельности человека.

Деятельность обычно рассматривают с точки зрения ее структуры. Прежде всего, различают **цели и мотивы деятельности**.

Всякая деятельность человека определяется целями, задачами, которые он перед собой ставит. Если нет цели, то нет и деятельности. Деятельность вызывается определенными мотивами, причинами, которые побудили человека поставить перед собой ту или иную цель и организовать деятельность по ее достижению. Цель – это то, ради чего действует человек; мотив – это то, почему действует человек.

Мотивы человеческой деятельности могут быть различными:

- *органическими* (удовлетворение естественных потребностей организма);
- *функциональными* (удовлетворяются с помощью разного рода культурных форм активности, например игр и занятий спортом);
- *социальными* (порождают различные виды деятельности, направленные на то, чтобы занять определенное место в обществе, получить признание и уважение со стороны окружающих людей);
- *духовными* (лежат в основе тех видов деятельности, которые связаны с самосовершенствованием человека).

В качестве цели деятельности выступает ее продукт. Предметом деятельности называется то, на что она непосредственно направлена.

Всякая деятельность имеет определенную структуру. Человеческая деятельность состоит из действий и поступков.

Действия – это элементарная часть деятельности, в которой достигается простейшая цель, не разлагаемая на более простые. Каждое действие имеет начало и конец, смысловое завершение и направлено на достижение относи-

тельно близких целей. Действие всегда в той или иной степени осознано.

Поступками называются действия, которые подчинены нравственным принципам, морали. Социальное значение их осознается человеком. Поэтому поступки людей по своему содержанию бывают благородными и недостойными, положительными и отрицательными. Вместе с тем поступок – это еще и способ осуществления какого-либо конкретного действия. Сколько есть различных способов выполнения действия, столько можно выделить различных поступков.

Единство действий и поступков, совершающихся в игре, учении и труде, представляет собой деятельность человека. В ней человек формируется и проявляет себя как личность, обладающая сознанием.

ВИДЫ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

Учеными выделяются следующие виды деятельности: игра, учение, труд и общение. Хотя виды деятельности не существуют изолированно, в разные периоды жизни человека они имеют неодинаковое значение. Для одного периода жизни ведущей деятельностью является игра, для другого – учение, а для третьего – труд. Таким образом, можно говорить о видах деятельности, которые являются ведущими в тот или иной период развития личности.

Игра. Игра не создает общественно значимого продукта. В игре начинается формирование человека как субъекта деятельности, и в этом ее огромное, непреходящее значение. В первых играх ребенка отчетливо выступает руководящая роль взрослых. Взрослые «обыгрывают» игрушку. Подражая им, ребенок начинает играть самостоятельно. Затем инициатива организации игры переходит к ребенку. Но и на этом этапе руководящая роль взрослых остается.

С развитием ребенка игра изменяется. В первые два года жизни ребенок овладевает движениями и действиями с окружающими предметами, что приводит к возникновению функциональных игр, где перед ребенком раскрываются неизвестные для него свойства предметов и способы действия с ними.

Более сложными являются конструктивные игры, в которых дети осмысливают назначение предметов и их взаимодействие. В них ребенок что-то создает: строит дом, печет пирожки. Функциональные и конструктивные игры относятся к разряду манипулятивных, в них ребенок осваивает окружающий предметный мир, воссоздает его в доступных для него формах.

Отношения между людьми осмысливаются в сюжетных играх. Ребенок играет в «дочки-матери», в «магазин», беря на себя определенную роль. Сюжетно-ролевые игры возникают в 3-4 года. До этого возраста дети играют рядом, но не вместе. Сюжетно-ролевые игры предполагают коллективные отношения. В коллективных сюжетных играх, которые к 6-7 годам становятся более длительными, дети следят за замыслом игры, за поведением товарищей. Постепенно в игры вводятся правила, накладывающие ограничения на поведение партнеров.

Игры по правилам широко представлены в жизни школьников и взрослых. В спортивных состязаниях, в решении кроссвордов и других играх, требующих умственного напряжения, человек переключается на другой вид деятельности, совершенствует свои умственные и физические силы, получает эмоцио-

нальную разрядку.

Являясь основным видом деятельности ребенка дошкольного возраста, игра не исключает и других видов деятельности. С 3-4 лет ребенок знакомится с трудом по самообслуживанию. Он должен умываться, одеваться, убирать игрушки. В 5-6 лет трудовыми обязанностями ребенка становится уход за комнатными растениями, помощь старшим в уборке комнаты и т. д. В детском саду дети охотно дежурят в столовой, в живом уголке, в игровой комнате.

В жизнь дошкольника включаются и элементы учения. Они связаны с дидактическими играми, развивающими познавательные способности детей. Все перечисленные виды деятельности: игра, элементы труда и учения – готовят ребенка к школе.

Учение – это процесс систематического овладения знаниями, навыками, умениями, необходимыми для выполнения трудовой деятельности. В учебной деятельности участвуют непременно два лица: учитель и учащийся. Это процесс активного овладения знаниями, умениями и навыками под руководством учителя. Учение должно быть развивающим. Ученик овладевает не только знаниями, но и способом самостоятельно мыслить, добывать знания. Хорошо организованное обучение носит воспитывающий характер. В процессе обучения формируется личность ученика: ее направленность, волевые черты характера, способность и т. д.

В первые годы школьного обучения нередко мотивом является не долг или интерес к знаниям, а стремление получить хорошую отметку, обрадовать родителей. В средней школе развивается дифференцированный интерес к предметам. В связи с этим возникает мотив приобретения знаний. Учебная деятельность в средней школе требует от учащегося большей ответственности и сознательного отношения к учению.

Труд – деятельность, направленная на создание общественно полезного продукта, удовлетворяющего материальные и духовные потребности людей.

Труд занимает особое место в жизни человека. В процессе физического и умственного труда люди воздействуют на природу и создают все, что необходимо для удовлетворения их материальных и духовных потребностей. В этом сущность трудовой деятельности. Поэтому труд является решающим условием формирования личности и ее сознания.

Однако это вовсе не значит, что труд автоматически, сам по себе, формирует личность. Более того, непосильный, изнурительный труд, как известно, вызывает у человека отрицательное к нему отношение, порождает тенденцию уклониться от него.

Вследствие продуктивного, творческого характера своей деятельности, человек создал знаковые системы, орудия воздействия на себя и природу.

Общение – это форма деятельности, осуществляемая между людьми как равными партнерами и приводящая к возникновению психического контакта, который проявляется в обмене информацией, взаимопереживании и взаимопонимании.

Общение принадлежит к базовым категориям психологической науки, имеющим важное теоретическое и прикладное значение. Анализ проблемы об-

щения ведётся с позиций различных научных подходов. Одни исследователи рассматривают его как частный случай, особый вид деятельности. Другие трактуют общение как самостоятельно существующее психологическое явление, специфическую форму активного взаимодействия субъектов. В принципе обе точки зрения не исключают друг друга, и большинство исследователей рассматривает общение как системный процесс многофункциональной и деятельностной природы.

Общение как вид деятельности характеризуется определенным предметом, потребностями, мотивами и целями, конкретным содержанием, функциями, манерой и стилем.

Содержанием общения является информация, передаваемая в межиндивидуальных контактах от одного человека к другому. Это могут быть знания, идеи, указания, сведения о внутреннем мотивационно-потребностном или эмоциональном состоянии человека, сообщения об окружающей обстановке в природной или социально-производственной среде.

Общение всегда предполагает, что конечный его результат должен включать изменение поведения и деятельности вступивших в психологический контакт партнеров. Будучи по своей сущности временным процессом, общение как взаимодействие людей разворачивается в системе их последовательных реакций на действия друг друга, то есть образцы поведения одного человека обязательно оказывают влияние на поступки другого.

Рассматривая основные виды деятельности как условия формирования сознания личности, необходимо учитывать, что в жизни труд, учение и игра часто взаимно переплетаются. Так, в игре немало элементов учения, а в учении — труда. В свою очередь и в труде, как правило, содержатся элементы учения. Но как бы тесно ни переплетались игра, учение и труд, они все-таки имеют свои существенные различия, которые определяются целями каждого вида деятельности и способами их достижения.

Таким образом, всякая деятельность — это соединение внутренних и внешних, психических и поведенческих действий и поступков.

КОМПОНЕНТЫ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

Автоматизированные, сознательно, полусознательно и бессознательно контролируемые компоненты деятельности называются, соответственно, умениями, навыками и привычками.

Умения — это элементы деятельности, позволяющие что-либо делать с высоким качеством, например, точно и правильно выполнять какое-либо действие, операцию, серию действий или операций. Умения обычно включают в себя автоматически выполняемые части, называемые навыками, но в целом представляют собой сознательно контролируемые части деятельности, по крайней мере, в основных промежуточных пунктах и конечной цели.

Навыки — это полностью автоматизированные, инстинктоподобные компоненты умений, реализуемые на уровне бессознательного контроля. Если под действием понимать часть деятельности, имеющую четко поставленную сознательную цель, то навыком также можно назвать автоматизированный компо-

нент действия.

Большое значение в формировании всех типов умений и навыков имеют упражнения. Благодаря им происходит автоматизация навыков, совершенствование умений, деятельности в целом. Упражнения необходимы как на этапе выработки умений и навыков, так и в процессе их сохранения. Без постоянных, систематических упражнений умения и навыки обычно утрачиваются, теряют свои качества.

Привычка представляет собой, так называемый, непродуктивный элемент деятельности. Если умения и навыки связаны с решением какой-либо задачи, предполагают получение какого-либо продукта и достаточно гибки, то привычки являются негибкой (часто и неразумной) частью деятельности, которая выполняется человеком механически и не имеет сознательной цели или явно выраженного продукта. Привычка может в определенной степени сознательно контролироваться. Но от умения она отличается тем, что не всегда является разумной и полезной (дурные привычки). Привычки, как элементы деятельности, представляют собой наименее гибкие ее части.

ПСИХИЧЕСКАЯ ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ

Психическая деятельность человека определяется не только количеством и качеством впечатлений, осмысленных образов и понятий, но и существенно более высоким уровнем потребностей, выходящим за пределы чисто биологических потребностей. Человек желает уже не только «хлеба», но и «зрелищ» и соответствующим образом строит свое поведение. Его действия, поведение становятся как следствием получаемых впечатлений и порождаемых ими мыслей, так и средством активного их добывания.

Психическая деятельность человека состоит не только в построении более сложных нервных моделей окружающего мира (основе процесса познания), но и в производстве новой информации, разных форм творчества. Несмотря на то, что многие проявления психического мира человека оказываются оторванными от непосредственных стимулов, событий внешнего мира и кажутся не имеющими под собой реальных объективных причин, нет сомнения, что начальными, запускающими их факторами являются явления и предметы, отражающиеся в структурах мозга на основе универсального нейрофизиологического механизма – рефлекторной деятельности. Эта идея, высказанная И. М. Сеченовым в виде тезиса «Все акты сознательной и бессознательной деятельности человека по способу происхождения – суть рефлексы», остается общепризнанной [6].

Психическая деятельность чрезвычайно разнообразна по содержанию. Наиболее простой её вид – стереотипная деятельность, осуществляемая на уровне условных *рефлексов*, вырабатываемых на привычные, повторяющиеся в определённой последовательности раздражители (привычки человека, простые трудовые навыки). Самый сложный вид психической деятельности – творчество (отличается неповторимостью, оригинальностью и общественно-исторической уникальностью). В результате творческой деятельности создаётся качественно новый продукт (произведение искусства, изобретение и т. п.).

В основе психической деятельности лежит механизм удовлетворения потребностей разных уровней (физиологических, психологических, социальных, духовных) через самореализацию личности.

Психическая деятельность совершенствуется и усложняется благодаря процессу познания. В результате познания человек овладевает знаниями об окружающем мире и о себе, умением применять полученные знания в своей деятельности, особенно трудовой, и более эффективно приспосабливается к изменениям внешней среды.

Процесс психической деятельности включает 5 этапов:

- 1) получение информации и её оценка;
- 2) выбор цели, которую следует достичь в результате деятельности;
- 3) планирование деятельности, т. е. выбор средств и методов, с помощью которых возможно достижение цели;
- 4) собственно деятельность с использованием избранных средств и методов;
- 5) оценка полученных результатов (степени достижения цели).

Если результаты деятельности не дают удовлетворения, человек подвергает ревизии (пересмотру) все её этапы с точки зрения объёма полученной информации, адекватности её оценки, правильного выбора цели и т. п.

Через процессы познания и собственный опыт (метод проб и ошибок) психическая деятельность становится более эффективной, зрелой. Человек обретает способность делать оптимальный вывод из множества вариантов, адекватно оценивать ситуацию, контролировать эмоции, нести ответственность за свои поступки.

Итак, деятельность – это динамическая система взаимодействий человека с миром, в процессе которых происходит возникновение в объекте психического образа.

ТЕМА 4. ПСИХИЧЕСКИЕ ПОЗНАВАТЕЛЬНЫЕ ПРОЦЕССЫ

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

Психические процессы, с помощью которых формируются образы окружающей среды, а также образы самого организма и его внутренней среды, называются *познавательными психическими процессами*.

Именно познавательные психические процессы обеспечивают получение человеком знаний об окружающем мире и о самом себе. Каждый из этих процессов имеет собственные характеристики и собственную организацию и вносит свой особый вклад в формирование внутренне связанной, динамичной, но в то же время целостной картины мира. Протекая одновременно, эти процессы взаимодействуют друг с другом слаженно и незаметно для нас. Благодаря этому мы воспринимаем и понимаем мир не как нагромождение цветов, оттенков, форм, звуков, запахов, и не как картинку, изображенную на экране, а именно как мир, находящийся вне нас и явно воспринимаемый, а также и скрытый, не восприни-

маемый в данный момент. С помощью органов чувств мы воспринимаем только часть пространства, но мы знаем, что пространство окружающего нас мира целостно и непрерывно.

Удивительное заключается в том, что организм строит весь этот богатый образ мира и располагает его вне себя, пользуясь впечатлениями, *получаемыми только с сенсорной поверхности*, соприкасающейся с окружающим миром. Сенсорная (от латинского *sensus* — «чувство, ощущение») поверхность тела является тем экраном, на который проецируется окружающий мир.

В обыденной жизни мы не отдаем себе отчета в том, что, в частности, зрительно воспринимаемый нами мир — всего лишь его образ. Образы окружающих нас объектов представляются нам настолько достоверными, что мы отождествляем их с самими объектами, и только в особых условиях это обстоятельство начинает нами осознаваться, да и то лишь частично.

Образы окружающего мира представляют собой сложнейшие психические образования. Принятое в психологии деление единого психического процесса на отдельные познавательные процессы (ощущение, восприятие и др.) является, таким образом, условным. В то же время в основе этого деления лежат объективные специфические особенности каждого из этих процессов, отличающие их друг от друга по тому вкладу, который они вносят в построение целостного образа.

Рассмотрим теперь более подробно те основные познавательные психические процессы, которые участвуют в построении образов окружающего мира.

ОЩУЩЕНИЯ – отражение в сознании человека отдельных свойств и качеств предметов и явлений, непосредственно воздействующих на органы чувств.

Физиологическая основа ощущений – деятельность анализаторов.

Анализатор (по И. П. Павлову) – функциональная единица, ответственная за прием и анализ сенсорной информации какой-либо одной модальности.

Анализатор состоит из 3 частей:

- 1) рецептор;
- 2) проводящий нервный путь;
- 3) центральный корковый отдел.

Механизм возникновения ощущений

Раздражитель действует на рецептор и вызывает процесс возбуждения. Возбуждение по проводящим нервным путям передается в кору головного мозга, где и возникает ощущение.

Свойства ощущений

Адаптация – повышение или понижение чувствительности анализаторов в результате непрерывного или длительного воздействия раздражителя.

Контраст – изменение чувствительности анализатора под влиянием предшествующего или сопутствующего раздражения.

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

Синестезия – слияние качеств различных сфер чувствительности, при ко-

тором качество одной модальности переносится на другую.

Пороги ощущения

1 Абсолютный верхний порог – максимальная величина раздражителя, сверх которой это раздражение перестает ощущаться.

2 Разностный порог ощущения – минимальная разница в интенсивности двух однородных раздражителей, которую человек способен ощутить.

3 Абсолютный нижний порог – минимальная величина или сила раздражителя, которая способна вызвать в анализаторе нервное возбуждение, достаточное для возникновения ощущения.

Виды ощущений

Экстерорецептивные – возникающие при воздействии на рецепторы, расположенные на поверхности тела.

Интерорецептивные – обусловленные обменными процессами во внутренней среде организма.

Проприорецептивные – возникающие при воздействии на рецепторы, расположенные в мышцах, сухожилиях и суставных сумках; свидетельствуют о движениях и относительных положениях частей тела.

ВОСПРИЯТИЕ – это отражение в сознании человека непосредственно воздействующих на его органы чувств предметов и явлений в целом, а не отдельных их свойств, как это происходит при ощущении. Результатом восприятия является целостный образ. Восприятие не простая сумма ощущений, а качественно новая ступень познания окружающего мира.

Физиологическая основа восприятия – согласованная деятельность нескольких анализаторов, протекающая при участии ассоциативных отделов коры головного мозга.

Свойства восприятия

Избирательность – способность человека воспринимать те предметы, которые представляют для него наибольший интерес.

Предметность – способность человека отражать окружающую действительность как воздействие конкретных её предметов, относящихся к определенному классу явлений.

Апперцепция – зависимость восприятия от прошлого опыта человека.

Осмысленность показывает, что воспринимаемые человеком предметы, явления имеют для него определенное значение, смысл.

Константность – это постоянство восприятия, которое обуславливается знанием физических свойств предмета, а так же тем, что предмет воспринимается в кругу других известных человеку предметов.

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

Виды восприятия

Восприятие пространства включает в себя расстояние до объекта и между ними, взаимное расположение объектов, объем, удаленность и направление.

Восприятие времени включает в себя восприятие последовательности яв-

лений, восприятие темпа и ритма.

Восприятие движения – отражение во времени изменения положения объекта или самого наблюдателя в пространстве.

Преднамеренное восприятие – восприятие, в основе лежит сознательно поставленная цель. Оно связано с волевыми усилиями человека и существует в форме наблюдения – целенаправленного и систематического восприятия предмета.

Непреднамеренное восприятие – обычное восприятие действительности. Предмет воспринимается без специально поставленной задачи, волевые усилия не требуются.

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

Физиологическая основа внимания

Внимание функционирует по принципу доминанты. В коре больших полушарий возникает господствующий очаг возбуждения, которому соседние участки коры отдают свою энергию.

Свойства внимания

Концентрация – степень сосредоточенности внимания на объекте.

Объем – количество объектов, которые могут быть охвачены вниманием одновременно.

Переключение – намеренный перенос внимания с одного объекта на другой (осознанность отличает перенесение внимания от его отвлечения).

Распределение – возможность удерживать в сфере внимания одновременно несколько объектов.

Устойчивость – длительность сосредоточения внимания на объекте.

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

Виды внимания

Произвольное – это целенаправленное сосредоточение состояния сознания, поддержание определенного уровня которого связано с наличием волевых усилий.

Непроизвольное – внимание, при котором отсутствует сознательный выбор направления и регуляции.

Послепроизвольное – вид внимания, при котором в наличии сознательный выбор объекта внимания, но отсутствует напряжение, характерное для произвольного внимания.

ПАМЯТЬ – психический познавательный процесс, заключающийся в запоминании, сохранении и последующем возможном воспроизведении в сфере сознания или в процессе деятельности того, что человек делал, переживал, воспринимал.

Физиологическая основа памяти – следы бывших ранее нервных процессов, сохраняющихся в коре больших полушарий головного мозга в результате пластичности нервной системы.

Процессы памяти

Запоминание – это процессы фиксации в памяти определенной информации

об окружающем мире и переживаемого в связи этим психического состояния.

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

Воспроизведение – процесс воссоздания образа предмета, воспринимаемого ранее, но отсутствующего в данный момент.

Узнавание – отнесение воспринимаемого объекта к категории уже известных, воспроизведение образа при повторном восприятии объекта.

Забывание – невозможность восстановления ранее воспринимаемой информации.

Виды памяти

Двигательная – запоминание, сохранение и воспроизведение различных движений. Является основой для формирования различных двигательных, а также практических и трудовых навыков.

Образная – память на образы восприятия. Является основой представлений. Выделяют зрительную, осязательную, слуховую, обонятельную и вкусовую.

Эмоциональная – память на чувства. Способность запоминать и воспроизводить чувства.

Словесно-логическая – запоминание и воспроизведение мыслей или понятий. Специфичный для человека вид памяти, т. к. главную роль играет 2-ая сигнальная система.

Мгновенная – доли секунды.

Кратковременная – от нескольких секунд до нескольких минут.

Оперативная – способность человека сохранять текущую информацию, необходимую для выполнения того или иного действия.

Долговременная – длительное хранение информации.

Генетическая – обусловлена генотипом и передается из поколения в поколение.

Преднамеренная – при участии силы воли.

Непреднамеренная – без участия силы воли.

Механическая – запоминание без осознания логических связей между различными частями материала.

Смысловая – запоминание, основанное на понимании внутренних логических связей между отдельными частями материала.

Свойства памяти

Объем – характеристика памяти, отражающая количественные показатели и возможности запечатляемой, сохраняемой и воспроизводимой информации.

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

Точность – способность человека качественно и продуктивно отражать основное содержание информации.

Длительность – характеристика памяти, свидетельствующая о способности человека определенное время удерживать в своем сознании нужную информацию.

МЫШЛЕНИЕ – высший психический познавательный процесс, отра-

жающий существенные связи между предметами или явлениями.

Физиологическая основа мышления: сложная аналитико-синтетическая деятельность коры больших полушарий головного мозга. В осуществлении процессов мышления принимает участие вся кора головного мозга.

Виды мышления

Наглядно-действенное – практическая преобразовательная деятельность, осуществляемая человеком с реальными предметами.

Наглядно-образное – мыслительный процесс, непосредственно связанный с восприятием окружающей действительности и без нее совершаться не может.

Абстрактно-логическое – это мышление, пользуясь которым человек в процессе решения задач обращается к понятиям, выполняет действия в уме, непосредственно не имея дела с опытом, получаемым при помощи органов чувств.

Теоретическое – мышление на основе теоретических рассуждений и умозаключений.

Практическое – вид мышления, направленный на решение практических задач.

Дискурсивное – мышление, опосредованное логикой рассуждений, а не восприятия.

Интуитивное – основано на непосредственных чувственных восприятиях и непосредственном отражении воздействий предметов и явлений объективного мира.

Репродуктивное – основано на образах и представлениях, почерпнутых из каких-то определенных источников.

Продуктивное – вид мышления, связанный с созданием или открытием чего-либо нового.

Формы мышления

Понятие – мысль, в которой отражаются общие существенные признаки предметов и явлений.

Суждение – отражение связей между понятиями.

Умозаключение отражает связь между суждениями, в результате которых получают новые суждения.

Мыслительные операции

Анализ – мысленное разделение объекта на части с последующим сравнением.

Синтез – объединение отдельных компонентов в целое.

Обобщение – выделение общих существенных свойств в объектах, подвергаемых сравнению.

Сравнение – выявление сходства или различия между предметами.

Конкретизация – выявление у предмета характерных именно для него черт.

Способы мышления

Индукция – рассуждение от единичных фактов к общим выводам.

Дедукция – рассуждение от общих фактов к единичным выводам.

ВООБРАЖЕНИЕ – психический познавательный процесс, в результате которого создаются новые образы, идеи, программируются ситуации и их воз-

можное развитие на основе имеющихся представлений, знаний, накопленного опыта, а порой и при отсутствии необходимой полноты знаний в данной области.

Физиологическая основа воображения – остаточные (следовые) процессы возбуждения и торможения, иррадиации и концентрации, положительной и отрицательной индукции, анализа и синтеза в корковых отделах различных анализаторов. У человека происходит образование новых систем временных связей на основе ранее сформированных, которые оставляют необходимую базу образов воображения.

Виды воображения

Непроизвольное (пассивное) – образы возникают спонтанно, помимо воли и желания человека.

Произвольное (активное) – человек усилием воли, по собственному желанию вызывает у себя соответствующие образы.

Творческое (продуктивное) – предполагает создание принципиально новых представлений.

Воссоздающее (репродуктивное) – предполагает создание образа предмета на основе описания.

Мечта – построение образов желаемого будущего, пока еще неосуществленного, а иногда и неосуществимого.

Механизмы воображения

Агглютинация – «склеивание» различных в повседневной жизни несоединимых качеств, черт.

Гиперболизация – увеличение или уменьшение предмета, изменение его отдельных частей.

Схематизация – отдельные представления сливаются, различия сглаживаются, а черты сходства проступают четко.

Типизация – выделение существенного, повторяющегося в однородных образах.

Заострение – подчеркивание каких-либо отдельных признаков.

Этапы творческого воображения

1 Подготовка – сбор материала.

2 Созревание – самый длительный этап, когда происходит добывание недостающих сведений, относящихся к данной идее.

3 Озарение (инсайт) – неожиданное понимание стоящей проблемы и нахождение её решения.

4 Проверка – формирование окончательного результата.

РЕЧЬ – система используемых человеком звуковых сигналов, письменных знаков и символов для представления, переработки, хранения и передачи информации. Речь – одно из средств коммуникативной деятельности человека, общения, опосредованное языком.

Язык – система условных символов, с помощью которых передается определенные значения и смысл.

Физиологическая основа речи

Энергетическая система дыхательных органов, необходимая для возникновения звука, – легкие и диафрагма.

Генераторная система – звуковые вибраторы (голосовые связки гортани), при колебании которых образуются звуковые волны.

Резонаторная система – носоглотка, череп, гортань и грудная клетка.

Вторая сигнальная система – система способов регуляции психической активности живых существ в окружающем мире, свойства которого воспринимаются головным мозгом в виде сигналов, представленных в знаковой форме. Первая сигнальная система – непосредственное воздействие внутренней и внешней среды на рецепторы. Вторая сигнальная система состоит только из слов. Работа второй сигнальной системы заключается, прежде всего, в анализе и синтезе обобщенных речевых сигналов. В качестве мозговых центров речи, участвующих в её анализе и синтезе, выступают:

- левое полушарие головного мозга;
- слухоречевая зона коры больших полушарий – центр Вернике;
- зона Брока.

Свойства речи

Выразительность связана с эмоциональной насыщенностью речи, которая может быть яркой, энергичной или, наоборот, вялой и бедной.

Воздейственность – влияние речи на мысли, чувства, волю и поведение других людей, на их убеждения.

Содержательность определяется количеством выраженных в речи мыслей, чувств, желаний и т. п., их значительностью и значимостью для человека, а так же соответствием их действительности.

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

Функции речи

Функция выражения. Благодаря речи, человек может полнее передавать свои чувства, переживания и отношения; данная функция расширяет возможности общения.

Функция воздействия – способность человека посредством речи побуждать людей к действию, влиять на их чувства, мысли, убеждения, установки и т. п.

Функция сообщения – обмен информацией (знаковой или символической) между людьми.

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

Виды речи

Внутренняя – не выполняет функций общения, а обслуживает процесс мышления.

Письменная – общение посредством письма.

Устная – слышимая речь, кем-то произносимая.

ТЕМА 5. ПСИХОЛОГИЯ ЛИЧНОСТИ

ПОНЯТИЕ И ОБЩЕЕ ПРЕДСТАВЛЕНИЕ О ЛИЧНОСТИ

Каждый человек появляется на свет как индивид, при этом он приходит в мир, имеющий определенную систему общественных отношений, включается во всевозможные социальные группы (семью, компанию друзей, школьный класс, спортивную секцию и т. п.), и все это вместе создает переплетение отношений, формирующих его как личность. Следовательно, личность – это продукт общественно-исторических условий и социальной среды, в которых происходило психическое развитие индивида. Однако личность не является пассивным продуктом социальной среды. Иными словами, формирование личности происходит при ее постоянной активной позиции.

Таким образом, индивидом является любой человек, однако далеко не каждый индивид является **личностью**. Человек не рождается личностью, ею он становится в процессе своего психического развития.

В психологии под этим термином понимают социальное существо, включенное в систему общественных отношений и являющееся субъектом познания и преобразования мира. Следовательно, только взрослый, нормальный человек является личностью.

Личность – это человек, взятый в системе таких его психологических характеристик, которые социально обусловлены, проявляются в общественных по природе связях и отношениях, являются устойчивыми, определяют нравственные поступки человека, имеющие существенное значение для него самого и окружающих.

Наряду с понятиями «человек», «личность» в науке нередко употребляются термины «индивид», «индивидуальность».

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

Способности понимаются как индивидуально устойчивые свойства человека, определяющие его успехи в различных видах деятельности.

Темперамент включает качества, от которых зависят реакции человека на других людей и социальные обстоятельства.

Характер содержит качества, определяющие поступки человека в отношении других людей.

Волевые качества охватывают несколько специальных личностных свойств, влияющих на стремление человека к достижению поставленных целей.

Эмоции и мотивация – это, соответственно, переживания и побуждения к деятельности.

Социальные установки – убеждения и отношения людей.

Поведение человека характеризуется относительно постоянной особенностью, которую можно назвать **психическим складом личности** (ПСЛ). Индивидуальность и психический склад личности – это не одно и то же, индивидуальность подчеркивает особенность, неповторимость каждой личности, а ПСЛ – единство психических особенностей конкретной личности. ПСЛ – это отно-

сительно постоянная характеристика человека, он может изменяться при изменении внешних условий.

В последние десятилетия усиливается тенденция к целостному рассмотрению личности с позиций разных теорий и подходов. В основании почти всех теорий личности лежит предположение о том, что личность как социально-психологический феномен представляет собой жизненно устойчивое в своих основных проявлениях образование.

Устойчивость личности характеризует последовательность ее действий и предсказуемость ее поведения, придает ее поступкам закономерный характер.

Ощущение устойчивости собственной личности и личности другого – важное условие внутреннего благополучия человека и установления нормальных взаимоотношений с окружающими людьми. Если бы в каких-то существенных для общения с людьми проявлениях личность не была устойчивой, то людям трудно было бы взаимодействовать друг с другом, добиваться взаимопонимания: ведь каждый раз они вынуждены были бы заново приспособляться к человеку, и были бы не в состоянии предсказывать его поведение. Исследования показывают, что весьма стойкими во времени являются не только личностные качества, оцениваемые со стороны, но и самооценки. Было также установлено, что личностная устойчивость характерна далеко не для всех людей. Некоторые из них со временем обнаруживают довольно драматичные изменения своей личности, причем настолько глубокие, что окружающие люди их как личностей совсем не узнают. Наиболее существенные изменения подобного рода могут происходить в течение подросткового, юношеского и раннего взрослого возраста, например в диапазоне от 20 до 40–45 лет.

Наибольшей стабильностью обладают особенности, связанные с врожденными анатомо-физиологическими задатками, свойствами нервной системы. К ним относятся темперамент, эмоциональная реактивность, экстраверсия – интроверсия и некоторые другие качества.

Однако зачастую не меньшую ценность и жизненную значимость, чем постоянство поведения человека, имеет, напротив, его изменчивость, адаптивность. Она свидетельствует о другой ценной способности человека – его умении приспособляться к изменяющимся условиям жизни, менять себя как личность, если в этом есть необходимость. Такого рода качество представляется весьма ценным для личности в тех случаях, когда в обществе происходят радикальные изменения, требующие от каждого человека значительной модификации своих взглядов, установок, ценностных ориентаций и т. п. Поэтому изменчивость при определенных обстоятельствах необходимо рассматривать как положительное личностное свойство человека. Если человек сегодня иной, чем вчера, значит, он развивается.

ТЕМА 6. МОТИВАЦИОННО-ПОТРЕБНОСТНАЯ СФЕРА ЛИЧНОСТИ

Среди всех понятий, которые используются в психологии для объяснения побудительных моментов в поведении человека, основными являются понятия мотивации и мотива.

Термин «мотивация» представляет более широкое понятие, чем термин «мотив».

Мотивацию можно определить как совокупность причин психологического характера, объясняющих поведение человека, направленность и активность. Представление о мотивации возникает при попытке объяснения, а не описания поведения. Это поиск ответов на вопросы типа «почему?», «зачем?», «для какой цели?», «ради чего?», «какой смысл?...». Обнаружение и описание причин устойчивых изменений поведения и есть ответ на вопрос о мотивации содержащих его поступков.

Мотив в отличие от мотивации – это то, что принадлежит самому субъекту поведения, является его устойчивым личностным свойством, изнутри побуждающим к совершению определенных действий.

Одним из важных является понятие **потребности** – состояние нужды человека или животного в определенных условиях, которых им недостает для нормального существования и развития. Потребность как состояние личности всегда связана с наличием у человека чувства неудовлетворенности, связанного с дефицитом того, что требуется организму (личности). Потребность активизирует организм, стимулирует поведение, направленное на поиск того, что требуется, приводит в состояние повышенной возбудимости отдельные психические процессы и органы, поддерживает активность организма до тех пор, пока соответствующее состояние нужды не будет полностью удовлетворено.

Известный американский психолог А. Маслоу в 1954 г. создал иерархическую модель мотивации, предложив следующую классификацию человеческих потребностей

- 1 Потребности физиологические (органические) – голод, жажда, половое влечение и др.
- 2 Потребности в безопасности – чувствовать себя защищенным, избавиться от страха.
- 3 Потребности в принадлежности и любви – принадлежать к общности, находиться рядом с людьми, быть принятым ими.
- 4 Потребности уважения (почитания) – компетентность, одобрение, признание, авторитет, достижение успехов.
- 5 Познавательные потребности – знать, уметь, понимать, исследовать.
- 6 Эстетические потребности – гармония, симметрия, порядок, красота.
- 7 Потребности в самоактуализации – реализация своих целей, способностей, развитие собственной личности.

В соответствии со своей моделью А. Маслоу утверждал, что высшие потребности могут направлять поведение индивида лишь в той мере, в какой удовлетворены его более низшие потребности.

Второе после потребности по своему мотивационному значению понятие – **цель** – тот непосредственно осознаваемый результат, на который в данный момент направлено действие, связанное с деятельностью, удовлетворяющей потребность. Цель является основным объектом внимания, занимает объем кратковременной и оперативной памяти; с ней связаны разворачивающийся в данный момент времени мыслительный процесс и большая часть всевозможных

эмоциональных переживаний. Рассмотренные мотивационные образования: мотивы, потребности и цели – являются основными составляющими мотивационной сферы человека.

Потребности лежат в основе направленности личности.

Направленность личности – сложное личностное образование, определяющее все поведение личности, отношение к себе и окружающим (что человек хочет, к чему стремится, так или иначе понимая мир; чего избегает, против чего готов бороться). Она определяет избирательность отношений и активности человека и включает в себя различные побуждения (интересы, желания склонности и т. д.).

Направленность как система отношений личности к действительности представляет собой следующую триаду:

- отношение к другим людям как членам коллектива;
- отношение к труду и результатам, продуктам труда;
- отношение к самому себе, своей личности.

Она включает в себя влечения, желания, интересы, склонности, идеалы, взгляды, убеждения человека, его мировоззрение, особенности характера и самооценки. Иными словами, направленность личности человека – это совокупность устойчивых мотивов, ориентирующих деятельность личности и относительно независимых от наличных ситуаций.

В соответствии с этим различают направленность на взаимодействие (ВД), деловую направленность на задачу (НЗ) и личную направленность, или направленность на себя (НС).

Неудовлетворённые потребности, выступая в качестве мотивов поведения, могут приобретать различные формы в зависимости от степени осознания цели и содержания: установки, влечения, желания, склонности, стремления, убеждения, мировоззрения.

К *неосознанным мотивам* относятся установки и влечения.

Установка – это не осознаваемое личностью состояние готовности к определённой деятельности, с помощью которой может быть удовлетворена та или иная потребность. Установка как не осознаваемая готовность воспринимать окружающий мир под определённым углом зрения и реагировать определённым образом, без полного объективного анализа конкретной ситуации, формируется как на основе личного прошлого опыта человека, так и под влиянием других людей.

Влечение – недостаточно осознанная потребность, когда человеку не ясно, что влечёт его, каковы его цели, что он хочет. Влечение – это этап формирования осознанного мотива. Неосознанность влечения проходяща, временна, то есть потребность, в нем представленная, либо угасает, либо осознаётся.

Некоторые авторы к неосознанным мотивам относят также гипнотические внушения, но они носят искусственный характер, сформированный «извне», в то время как установки и влечения формируются естественным путём в течение жизни человека.

К *осознанным* мотивам поведения относятся: интересы, склонности, желания, стремления, намерения, убеждения и мировоззрения.

Интерес – это избирательное отношение личности к объекту в силу его жизненного значения и (или) эмоциональной привлекательности. Интересы являются эмоциональным проявлением познавательной потребности человека, они дают о себе знать как положительный эмоциональный фон, который окрашивает процесс познания. Интересы человека определяются общественно-историческими и индивидуальными условиями его жизни. Интересы людей чрезвычайно разнообразны.

Склонность – это мотив, в котором ярко выражена потребность личности в определённой деятельности. Довольно часто постоянный, устойчивый и действенный интерес перерастает в склонность.

Желание – это мотив, в основе которого лежит осознанная по содержанию потребность, но она не выступает ещё в качестве сильного побуждения к действию. Этот мотив часто направлен на объект, в возможности достижения которого человек не очень уверен, или необходимость в котором у него не очень сильна.

Стремление – это побуждение, где выражена потребность в таких условиях существования, которые в данный момент отсутствуют, но могут быть созданы в результате специально организованной деятельности личности. Стремления могут приобретать различные психологические формы, такие как мечта – созданный фантазией образ желаемого; страсть – мотив, в котором выражена потребность, обладающая непреодолимой силой; идеал – мотив, в котором выражена потребность подражать или следовать примеру, принятому личностью за образец.

Намерение – это стремление, при котором осознаются условия, в которых человек испытывает потребность, и средства их достижения.

Убеждения – это система осознанных потребностей личности, побуждающих её поступать в соответствии со своими взглядами, принципами, мировоззрением.

Мировоззрение – это система взглядов человека на мир, его закономерности. Мировоззрение личности, прежде всего, отражает общественное бытие. Это отражение совершается в процессе жизни, в реальных отношениях людей, в их деятельности. Мировоззрение служит высшим регулятором поведения. Придавая стойкость и твёрдость характеру, оно сказывается на всём облике человека, на всей совокупности особенностей поведения, действий, привычек и склонностей.

ТЕМА 7. ХАРАКТЕР И ТЕМПЕРАМЕНТ

ТЕМПЕРАМЕНТОМ называют совокупность свойств, характеризующих динамические особенности протекания психических процессов и поведения человека, их силу, скорость, возникновение, прекращение и изменение. Свойства в основном биологически обусловлены и являются врожденными. Тем не менее, темперамент оказывает существенное влияние на формирование характера и поведения человека, иногда определяет его поступки, его индивидуальность, поэтому полностью отделить темперамент от личности нельзя. Он

выступает как бы связующим звеном между организмом, личностью и познавательными процессами.

Выделяют *три сферы проявления* темперамента:

- *общую активность;*
- *особенности моторной сферы;*
- *свойства эмоциональности.*

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

Проявления темперамента в *моторной сфере* можно рассматривать как частные выражения общей активности (темп, быстрота, ритм и общее количество движений).

Когда говорят об *эмоциональности* как проявлении темперамента, то имеют в виду впечатлительность, чувствительность, импульсивность и т. п.

Наиболее серьезная попытка подвести физиологическую базу под темперамент связана с именем И. П. Павлова, а также с именами советских психологов Б. М. Теплова и В. Д. Небылицына, идеи которых продолжают разрабатывать их ученики. Эта физиологическая концепция получила в школе Павлова название «учение о свойствах нервной системы». Таких основных свойств нервной системы И. П. Павлов выделил три: *силу, уравновешенность и подвижность*. Затем к ним были добавлены еще два – *динамичность и лабильность*. В настоящее время представления об основных свойствах нервной системы продолжают меняться и уточняться.

Далее в школе И. П. Павлова были выделены четыре типа высшей нервной деятельности: сильный – уравновешенный – подвижный; сильный – уравновешенный – инертный; сильный – неуравновешенный; слабый.

И. П. Павлов считал возможным приписать каждому из этих типов название соответствующего темперамента по Гиппократу: сангвинический, флегматический, холерический и меланхолический. Однако на данный момент эта информация уже давно устарела и преодолена дальнейшим развитием исследований, как в школе Павлова, так и в советской дифференциальной психологии. Во всяком случае, уже сам Павлов признал: основные типы нервной системы не соответствуют основным типам темперамента (в психологическом смысле). По его мнению, различные комбинации свойств нервной системы могут дать 24 разных типа.

Исследования ученых показали, что если существуют физиологические основы индивидуальных различий поведения, то их следует искать, прежде всего, в центральной нервной системе. Однако ЦНС не существует отдельно от организма. Ее особенности – частичное проявление своеобразия каждого организма вообще; оно обнаруживается также и в особенностях его морфологии, и в деятельности его эндокринных систем, и в общем гуморальном фоне и т. п.

Итак, подводя итог развитию «учения о темпераментах», можно констатировать следующее. Начало состояло в том, что Гиппократом были постулированы четыре типа темперамента, которые понимались в сугубо физиологиче-

ском смысле. Позже с ними были сопоставлены четыре психологических типа темперамента, что положило начало психологической линии. Дальнейшие поиски реальных органических основ темперамента все время соотносились с этими психологическими типами. Одна из последних попыток этого рода – учение о типах ВНД Павлова. Типы нервной системы некоторое время рассматривались как физиологическая основа темперамента. Однако развитие науки привело к тому, что и это представление стало достоянием истории.

В настоящее время четыре типа темперамента уже нигде не фигурируют – ни в плане психологическом, ни в плане физиологическом. Выделяются «динамические аспекты» поведения: это общая активность, включая ее моторные проявления, и эмоциональность. Темперамент (в психологическом смысле) – это совокупность соответствующих динамических свойств поведения, своеобразно сочетающихся в каждом индивидуе.

Таким образом, хотя темперамент и характер в психологии различаются, четкой границы между ними не проводится. В самом общем и приблизительном смысле темперамент продолжает пониматься либо как «природная основа», либо как «динамическая основа» характера.

Итак, темперамент – динамическая характеристика личности во всех ее действенных проявлениях и чувственная основа характера. Преобразуясь в процессе формирования характера, свойства темперамента переходят в черты характера, содержание которого неразрывно связано с направленностью личности.

ХАРАКТЕР

Говоря о характере (что в переводе с греческого означает «чеканка», «печать»), обычно понимают те свойства личности, которые накладывают определенный отпечаток на все ее проявления и выражают специфическое для нее отношение к миру и к другим людям.

Именно в этом смысле мы обычно говорим, что у человека плохой характер или хороший, благородный и т. п. Мы говорим иногда в том же смысле, что такой-то человек бесхарактерный, желая этим сказать, что у него нет такого внутреннего стержня, который определял бы его поведение. Другими словами, бесхарактерный человек – это человек, лишенный внутренней определенности; каждый поступок, им совершаемый, зависит больше от внешних обстоятельств, чем от него самого. Человек с характером, напротив, выделяется, прежде всего определенностью своего отношения к окружающему, выражающейся в определенности его действий и поступков; о человеке с характером мы знаем, что в таких-то обстоятельствах он так-то поступит. «Этот человек, – говорят часто, – должен был поступить именно так, он не мог поступить иначе – такой уж у него характер».

Знать характер человека – это знать те существенные для него черты, из которых вытекает, которыми определяется весь образ его действий. Черты характера – это те существенные свойства человека, из которых с определенной логикой и внутренней последовательностью вытекает одна линия поведения, одни поступки и которыми исключаются, как не совместимые с ними, им противоречащие другие.

Поскольку в характере сосредоточены стержневые особенности лично-

сти, все индивидуальные отличия в нем приобретают особенную значимость и выраженность. Характер – это единство личности, опосредующее все ее поведение.

Характер в узком смысле слова определяется как *совокупность устойчивых свойств индивида, в которых выражаются способы его поведения и способы эмоционального реагирования.*

Черты характера отражают то, как действует человек, а черты личности – то, ради чего он действует.

Иногда мы слышим фразу: «У него нормальный характер!». Существует ли нормальный характер, и если да, то как он проявляется? Человек обладает нормальным характером, если он не излишне живой – и не излишне заторможенный, не излишне замкнутый – и не излишне открытый, не излишне тревожный – не излишне беззаботный и т. д. Иными словами, нормальный характер – это «золотая середина» целого ряда качеств. Обратимся к соображениям ученых, которые заставляют подвергнуть сомнению само понятие «нормальный характер». Эти авторы обращают внимание на внутреннюю противоречивость словосочетания «нормальный характер». По существу, оно означает «неотличающуюся индивидуальность» или «нехарактерную характерность». Ведь характер – это уже само по себе отличие, особенность, индивидуальность. Иными словами, «нормального» характера не бывает? Нет, совсем не так. В случае гармоничного (с точки зрения характера) человека для описания его индивидуальности необходимо перейти с языка свойств характера на язык свойств личности. И тогда обнаружится масса уникальных его особенностей, среди которых и свойства его мотивационной сферы, и его нравственность, и мировоззрение, и его внутренние проблемы, и достигнутый уровень развития личности, и потенциал ее дальнейшего роста, и многое другое.

Наиболее интересные и жизненно правдивые описания характера («типологии характера») возникли на стыке двух дисциплин: психологии и психиатрии. Они принадлежат талантливым клиницистам, которые в своих типологиях обобщили многолетний опыт работы с людьми – опыт наблюдения за их поведением, изучения их судеб, помощи им в жизненных трудностях. Здесь встречаются такие имена, как К. Юнг, Э. Кречмер, П. Б. Ганнушкин, К. Леонгард, А. Е. Личко и др.

Первые работы этого направления содержали небольшое число типов. Так, Юнг выделил два основных типа характера: экстравертированный (направленный на внешний мир) и интровертированный (направленный на себя, свой внутренний мир). Кречмер также описал всего два типа: циклоидный и шизоидный. Со временем же число типов увеличилось. У Ганнушкина уже порядка семи типов (или «групп») характеров; у Леонгарда и Личко – десять-одиннадцать.

Акцентуация характера (от лат. *accentus* – «ударение») – *находящаяся в пределах клинической нормы особенность характера, при которой отдельные его черты чрезмерно усилены, вследствие чего обнаруживается избирательная уязвимость в отношении одних психогенных воздействий при сохранении хорошей устойчивости к другим.*

ТЕМА 8. ЭМОЦИОНАЛЬНО-ВОЛЕВАЯ СФЕРА ЛИЧНОСТИ

ЭМОЦИИ И ЧУВСТВА

Эмоции и чувства составляют особую, очень важную сторону внутренней жизни человека. Все мы в каждый момент находимся в определенном эмоциональном состоянии, переживаем те или иные чувства. Эмоциональные проявления человека очень разнообразны: радость, горе, страх, гнев, удивление, грусть, тревога, восхищение, презрение и т. д. Мир эмоциональных переживаний пронизывает все стороны жизни: отношения с окружающими людьми, деятельность, общение и познание. Одна из сфер человеческой деятельности – искусство – непосредственно обращена к эмоциям и чувствам человека.

Таким образом, *эмоции* (от лат. *emovere* – «волновать, колебать») – *это особый класс психических процессов и состояний, связанных с потребностями и мотивами и отражающих в форме переживаний значимость действующих на субъекта явлений и ситуаций.*

Говоря о переживаниях человека, как правило, применяют два термина – «чувства» и «эмоции». В обыденной речи понятия «чувства» и «эмоции» практически не различаются. В то же время существует точка зрения, согласно которой чувства и эмоции – различные и во многом противоположные по отношению друг к другу субъективные состояния. Так, например, швейцарский психолог Э. Клапаред писал: «Чувства в нашем поведении полезны, тогда как эмоции целесообразными не являются» [3].

Согласно традициям отечественной психологии принято выделять чувства как особый подкласс эмоциональных процессов. В отличие от эмоций, отражающих кратковременные переживания, чувства долговременны и могут оставаться на всю жизнь.

Чувства возникают как обобщение многих эмоций, направленных на определенный объект. Чувства выражаются через эмоции в зависимости от того, в какой ситуации находится объект их выражения. Например, мать, любящая своего ребенка, переживает по отношению к нему в разных ситуациях разные эмоции: она может злиться на него, испытывать гордость за него, нежность к нему и т. д. Данный пример показывает, что:

- во-первых, эмоции и чувства – это не одно и то же;
- во-вторых, нет прямого соответствия между чувствами и эмоциями: одна и та же эмоция может выражать разные чувства и одно и то же чувство может выражаться в разных эмоциях.

Возникновение и проявление эмоций и чувств связаны со сложной комплексной работой коры и подкорковых структур головного мозга, а также вегетативной нервной системы. Исследователи обнаружили в подкорковых структурах, в гипоталамусе, особые образования, которые были названы центрами удовольствия, страдания, агрессии и успокоения.

Физиологические компоненты эмоционального реагирования:

- *вегетативно-соматические реакции*, сопровождающие эмоциональные состояния: расширение периферических сосудов и ускорение пульса в состоянии гнева, и наоборот, сужение сосудов, замедление и ослабление пульса при

переживании страха; изменения темпа и ритма дыхания, размера зрачков, уровня кровяного давления, секреторной и моторной динамики желудочно-кишечного тракта, потоотделения. Так, например, на изменении вегетативных реакций при эмоциогенных фразах основана проверка подозреваемых с помощью полиграфа («детектора лжи»);

- *биохимические изменения.* Вегетативная нервная система осуществляет регуляцию биохимической динамики организма двумя в значительной степени различными, но взаимосвязанными компонентами – симпатическим и парасимпатическим. Деятельность симпатической нервной системы связана с выделением адреналиноподобных веществ. Симпатический нерв вызывает расширение зрачка, учащение сердцебиения, повышение кровяного давления, торможение деятельности кишечника, увеличение содержания сахара в крови, повышение мышечной работоспособности, усиление обмена веществ. Парасимпатический эффект, вызываемый другим веществом – ацетилхолином, характеризуется сужением зрачков, расширением сосудов, замедлением пульса и усилением перистальтики и секреции желудка, выделением обильного горячего пота, ослаблением обмена веществ. Экспериментальные исследования показывают, что в состоянии страха возрастает концентрация адреналина при незначительном изменении норадреналина, в состоянии гневного раздражения или тревоги резко возрастает количество и адреналина, и норадреналина, астенические эмоции (грусть, тоска) сопровождаются отчетливым снижением того и другого.

Экспрессивные компоненты эмоционального реагирования выражаются в следующем:

- выразительные движения всего тела – пантомимика. Пантомимические изменения в походке, осанке, жестах обычно возникают непроизвольно, как внешние проявления общего эмоционального состояния человека. Наиболее важным компонентом пантомимики является жест – выразительное движение рук, служащее одним из средств уточнения речевой коммуникации. Жесты подразделяются на иллюстративные, поясняющие и выделяющие какую-либо мысль, и выразительные, выявляющие эмоциональное состояние человека. Некоторые виды жестов в процессе общественно-исторической практики человека приобрели определенное символическое значение. Например, сложенные в кольцо большой и указательный палец – жест «о'кей» – означает «все хорошо»; он понимается и применяется представителями разных культур;

- движения лицевых мышц – мимика. Наибольшей способностью выражать различные эмоциональные оттенки обладает лицо человека. Еще Леонардо да Винчи говорил, что брови и рот по-разному изменяются при различных причинах плача. П. Экман и К. Изард описали мимические признаки базовых эмоций, выделив три зоны лица: область лба и бровей, область глаз и нижнюю часть лица. Мимические проявления эмоций представляют собой синтез непроизвольных и произвольных способов реагирования, в большой степени зависящие от особенностей культуры, в которой воспитывается человек;

- вокализация: тембр голоса и интонация, звуковые средства экспрессии. Из звуковых средств экспрессии наиболее характерными являются смех и плач. Смех является выразителем нескольких эмоций, в разных ситуациях он имеет

неоднозначные оттенки и смысл.

В повседневной жизни именно благодаря экспрессивным компонентам эмоционального реагирования мы, как правило, достаточно точно воспринимаем и оцениваем изменения в эмоциональном состоянии, в настроении окружающих людей.

В психологии принято выделять ряд *функций* эмоций.

1 *Отражательно-оценочная функция.* Эмоции оценивают значимость предметов и ситуаций для достижения целей и удовлетворения потребностей субъекта; являются той системой сигналов, посредством которой субъект узнает о значимости происходящих, прошлых и будущих событий.

2 *Побудительная функция.* Из оценки происходящего вытекает побуждение к действию. По мнению С. Л. Рубинштейна, «...эмоция в себе самой включает влечение, желание, стремление, направленное к предмету или от него» [6].

3 *Активирующая функция* непосредственно связана с побудительной. Эмоции обеспечивают оптимальный уровень деятельности центральной нервной системы и ее отдельных структур. Эмоциональные состояния по-разному влияют на динамику протекания деятельности, на ее темп и ритм. Эмоции радости, уверенности в успехе придают человеку дополнительные силы, побуждают к более интенсивной и напряженной работе. Для достижения наивысшего результата деятельности нежелательны ни слишком слабые, ни излишне сильные эмоциональные возбуждения. Слишком слабая эмоциональная возбужденность не обеспечивает должной мотивации деятельности, а слишком сильная разрушает ее, дезорганизует и делает неуправляемой. Для каждого человека имеется собственный оптимум эмоциональной возбудимости, обеспечивающий максимум эффективности в работе.

4 *Регулирующая функция.* Эмоции влияют на направление и осуществление деятельности субъекта. Возникновение того или иного эмоционального отношения к объекту, предмету, явлению влияет на мотивацию на всех этапах протекания деятельности. Оценивая ход и результат деятельности, эмоции придают субъективную окраску происходящему вокруг нас и в нас самих. Это значит, что на одно и то же событие разные люди могут эмоционально реагировать различно.

5 *Синтезирующая функция.* Эмоции соединяют, синтезируют в единое целое отдельные сопряженные во времени и пространстве события и факты. А. Р. Лурия показал, что совокупность образов, прямо или случайно связанных с ситуацией, породившей сильное эмоциональное переживание, образует в сознании субъекта прочный комплекс. Актуализация одного из элементов влечет, иногда против воли субъекта, воспроизведение в сознании других его элементов.

6 *Смыслообразование.* Эмоции служат сигналом смыслообразующей силы мотива. Так, например, А. Н. Леонтьев писал: «День, наполненный множеством действий, казалось бы, вполне успешных, тем не менее, может испортить человеку настроение, оставить у него некий неприятный эмоциональный осадок. На фоне забот дня этот осадок едва замечается, но вот наступает минута, когда че-

ловек, как бы оглядывается и мысленно перебирает прожитый день, в эту-то минуту, когда в памяти всплывает определенное событие, его настроение приобретает предметную отнесенность, возникает аффективный сигнал, указывающий, что именно это событие и оставило у него эмоциональный осадок. Может статься, например, что это его негативная реакция на чей-то успех в достижении общей цели, единственно ради которой, как ему думалось, он действовал, и вот оказывается, что это не вполне так и что едва ли не главным для него мотивом было достижение успеха для себя» [4].

7 *Защитная функция.* Такое сильное эмоциональное переживание, как страх, предупреждает человека о реальной или мнимой опасности, способствуя тем самым лучшему продумыванию возникшей ситуации, более тщательному определению вероятности достижения успеха или неудачи. Тем самым страх защищает человека от неприятных последствий, а возможно, и от гибели.

8 *Экспрессивная функция.* Эмоции за счет своего экспрессивного компонента принимают участие в установлении контакта с другими людьми в процессе общения с ними и воздействия на них.

По степени активации немецкий философ И. Кант выделил два вида эмоциональных состояний:

- стенические эмоции – переживания, повышающие активность личности,
- астенические – переживания, снижающие активность личности.

Эмоции могут быть приятными и неприятными, положительными и отрицательными. Можно различать эмоции по их интенсивности, длительности, степени осознанности причин, их вызвавших.

В зависимости от модальности, качества переживаний К. Изардом были выделены десять фундаментальных эмоций

1 *Интерес-возбуждение* – чувство захваченности, любопытства, это наиболее часто испытываемая положительная эмоция, выступающая исключительно важным видом мотивации в развитии навыков, знаний, мышления.

2 *Радость* характеризуется чувством уверенности и значительности, ощущением способности справиться с трудностями и наслаждаться жизнью. Радость сопровождается удовлетворенностью собой, окружающими людьми и миром, возникает при реализации своих возможностей.

3 *Удивление* является преходящей эмоцией: оно быстро наступает и столь же быстро проходит. В отличие от других эмоций удивление не мотивирует поведение в течение долгого времени. Функция удивления состоит в подготовке субъекта к успешным действиям, к новым или внезапным событиям.

4 *Страдание* представляет собой наиболее распространенную отрицательную эмоцию. Оно обычно является доминирующим при горе и депрессии. Психологические причины страдания включают многие проблемные ситуации каждодневной жизни. Переживание страдания описывается как уныние, упадок духа, обескураженность, одиночество, чувство изоляции. Страдание сообщает человеку и тем, кто его окружает, что ему плохо, и побуждает человека предпринять определенные действия: сделать что-то для уменьшения страдания, устранить его причину или изменить свое отношение к объекту, служащему причиной. Самой тяжелой формой страдания является горе.

5 *Гнев* – сильная отрицательная эмоция, возникающая в ответ на препятствие в достижении человеком страстно желаемой цели. Среди причин гнева – личное оскорбление, разрушение состояний интереса или радости, обман, принуждение сделать что-либо против желания. При переживании гнева человек ощущает свою силу и хочет напасть на источник гнева. Чем сильнее гнев, тем более сильным и энергичным чувствует себя субъект, тем большую потребность в физическом действии он ощущает. В ярости мобилизация энергии настолько велика, что человек чувствует, что он взорвется, если не проявит каким-либо способом свой гнев.

6 *Отвращение* как эмоциональное состояние связано с переживанием необходимости устранить объект или изменить его. Оно есть результат резкого несогласования в сознании человека ценностно значимого, нормального и уродливо-несовершенного, происходящего на фоне этого нормального. Отвращение могут вызвать как материальные предметы, так и социальные действия, поступки других людей. Отвращение, как и гнев, может быть направлено на себя, снижая при этом самооценку и вызывая самоосуждение.

7 *Презрение* – это чувство превосходства над другим человеком, группой или предметом, их обесценивание. Презирающий человек как бы отстраняется, создает расстояние между собой и другими. Презрение, как гнев и отвращение, в известной мере оказывается чувством враждебности: человек враждебно относится к тому, кого он презирает.

8 *Страх* является наиболее сильной и опасной из всех эмоций, которая оказывает большое влияние на сознание и поведение человека. Причинами страха могут быть события, условия или ситуации, сигнализирующие об опасности. Страх переживается как предчувствие беды, неуверенности, полной незащищенности. Со страхом связаны чувства недостаточной надежности, чувство опасности и надвигающегося несчастья, при которых человек ощущает угрозу своему существованию. Ощущение страха может варьировать от неприятного предчувствия до ужаса.

9 *Стыд* как эмоция повергает человека в такое состояние, когда он кажется себе маленьким, беспомощным, скованным, эмоционально расстроенным, глупым, никуда не годным. Он сопровождается временной неспособностью мыслить логично и эффективно, а нередко – ощущением неудачи, поражения. Стыд может вызвать презрение к самому себе.

10 *Вина* возникает при совершении неправильных действий. Обычно люди чувствуют вину, когда осознают, что нарушили правило и переступили границы своих собственных убеждений. Они могут также чувствовать вину за отказ от принятия на себя ответственности. Вина связана, прежде всего, с осуждением своего поступка самим человеком независимо от того, как к этому поступку отнеслись или могут отнестись окружающие. Вина включает такие реакции, как раскаяние, осуждение самого себя и понижение самооценки. Вина возникает в ситуациях, в которых человек чувствует личную ответственность. Переживание вины состоит из мучительного чувства неправоты по отношению к другим или самому себе.

Формы проявления эмоций также весьма разнообразны и могут быть представлены в следующей классификации.

1 *Аффект* – сильное и относительно кратковременное эмоциональное состояние, связанное с резким изменением важных для субъекта жизненных обстоятельств и сопровождаемое резким изменением в сознательной деятельности и выраженными двигательными проявлениями. Аффективное состояние сопровождается существенным снижением возможности сознательного контроля субъекта за своими действиями. Он развивается при неспособности субъекта найти адекватный выход из опасных, чаще всего неожиданно сложившихся ситуаций. Аффект может подготавливаться исподволь: повторение ситуаций, вызывающих резко отрицательное эмоциональное состояние, ведет к аккумуляции аффекта, который может разрядиться в бурном неуправляемом взрыве. Сильные аффекты захватывают всю личность, что сопровождается снижением способности к переключению внимания, сужением поля восприятия. Аффективные проявления положительных эмоций – восторг, воодушевление, безудержное веселье; отрицательных – ярость, гнев, ужас, отчаяние. После аффекта часто наступает упадок сил, равнодушие ко всему окружающему или раскаяние в содеянном.

2 *Собственно эмоции* – более длительные и менее интенсивные состояния по сравнению с аффектами. Эмоции имеют ситуативный характер, т. е. выражают оценочное отношение человека к наличной или возможной ситуации, к своей деятельности и к своим действиям.

3 *Чувство* – одна из основных форм переживания человеком своего отношения к предметам и явлениям действительности. Оно отличается относительной устойчивостью и постоянством. Чувства человека возникают как обобщение эмоций – становление и развитие чувств выражает формирование устойчивых эмоциональных отношений. В отличие от ситуативных эмоций и аффектов, отражающих ситуативное значение предметов в конкретно сложившихся условиях, чувства выделяют явления, имеющие постоянную мотивационную значимость. Несовпадение ситуативных и устойчивых эмоциональных переживаний получило в психологии наименование амбивалентность чувств.

4 *Настроение* – устойчиво и относительно слабо выраженное эмоциональное состояние, определяется тем, как складываются взаимоотношения человека с окружающими, как он воспринимает события своей жизни. Настроение характеризуется положительным эмоциональным тоном (веселое, жизнерадостное, повышенное, эйфория) и отрицательным (грустное, подавленное, пониженное, дисфория, депрессия). Оно придает эмоциональную окраску всему поведению человека, выражается во всех его проявлениях. Если у человека хорошее настроение, то и восприятие чего-то, представление о чем-то имеет положительную окраску.

5 *Страсть* – сильное, глубокое, абсолютно доминирующее эмоциональное переживание. Она выражается в сосредоточенности, собранности помыслов и сил, в направленности их на единую цель. Страсть захватывает всего человека, она может быть пагубной, а может быть великой. То, что не связано с доминирующей страстью, представляется человеку второстепенным.

6 *Стресс* возникает в экстремальной ситуации, требующей от человека мобилизации нервно-психических сил. Первоначально понятие стресса (от англ. stress – «давление, напряжение») возникло в физиологии для обозначения неспецифической биологической реакции организма («общего адаптационного синдрома», физиологического стресса) в ответ на любое неблагоприятное воздействие среды. Позднее оно стало использоваться и для описания эмоционально-психических состояний человека в экстремальных условиях – психологический стресс. Последний иногда еще подразделяют на стресс эмоциональный (в ситуациях угрозы, обиды, опасности) и информационный (при информационных перегрузках).

Стрессовые состояния – это особые эмоциональные состояния, возникающие в ответ на экстремальные воздействия и требующие от человека мобилизации всех ресурсов организма, в том числе и нервно-психических сил. Небольшой уровень стресса даже полезен и необходим для любой физической или психической активности.

ВОЛЯ

Термин «воля» отражает ту сторону психической жизни, которая выражается в способности человека действовать в направлении сознательно поставленной цели, преодолевая при этом различные препятствия.

Воля – это форма психического отражения, в которой отражаемым является объективная цель, стимулы ее достижения, возникающие объективные препятствия; отраженным становится субъективная цель, борьба мотивов, волевое усилие; результатом является действие и удовлетворение достижением цели.

Преодоление препятствий требует волевого усилия – особого состояния нервно-психического напряжения, мобилизующего силы человека. Чаще всего в жизни человека воля проявляется в следующих типичных ситуациях, когда:

- необходимо сделать выбор между двумя или несколькими одинаково привлекательными, но требующими противоположных действий мыслями, целями, чувствами, установками, несовместимыми друг с другом;
- несмотря ни на что надо целенаправленно продвигаться по пути к намеченной цели;
- следует воздержаться от исполнения принятого решения в силу изменившихся обстоятельств.

Воля не является изолированным свойством психики человека, поэтому она должна рассматриваться в тесной связи с другими сторонами его психической жизни, прежде всего – с мотивами и потребностями. Воля особенно нужна тогда, когда непосредственно побуждающие к деятельности мотивы и потребности относительно слабы или есть сильные, конкурирующие с ними мотивы и потребности. Волевой человек подавляет одни свои мотивы и потребности ради удовлетворения других. Можно сказать, что воля заключается в способности действовать в соответствии с целью, подавляя непосредственные желания и стремления.

Могучим двигателем воли являются чувства. Равнодушный ко всему человек не может быть человеком сильной воли, потому что воля предполагает

осознание своих чувств, их оценку и власть над ними. «Рабы своих страстей» (игроки, наркоманы и т. п.) – всегда безвольные люди. Волевое действие само по себе способно породить новое сильное чувство – чувство удовлетворения от выполненного долга, преодоленного препятствия, достигнутой цели, на фоне которого часто забывается старое, подавленное чувство.

Глубока связь воли и с мышлением. Волевое действие – это действие обдуманное: прежде чем заставить себя поступать так, как необходимо в данных обстоятельствах, человек должен понять, осознать, продумать свои действия. Прежде чем преодолевать внешние препятствия, стоящие на пути к цели, надо найти оптимальные пути, обдумать замысел действия и составить его план.

Как социальное новообразование психики человека, обусловленное развитием трудовой деятельности, воля может быть представлена как *особое внутреннее действие*, включающее внешние и внутренние средства. Все действия человека могут быть разделены на произвольные и произвольные.

Результаты любого волевого действия имеют для человека два следствия: первое – это достижение конкретной цели; второе связано с тем, что человек оценивает свои действия и извлекает уроки на будущее относительно способов достижения цели, затраченных усилий.

Воля как один из сложнейших психических процессов создает у человека определенные психические состояния – активность, собранность, готовность к деятельности.

В процессе жизненной практики из проявлений воли в отдельных поступках складывается волевая организация личности. Волевые свойства становятся неотъемлемым признаком личности. В психологии выделяют следующие волевые свойства личности:

- *целеустремленность* – волевое свойство личности, проявляющееся в подчинении человеком своего поведения устойчивой жизненной цели, целевая направленность принимаемых решений и их исполнения;
- *решительность* – волевое свойство личности, которое проявляется в быстром и продуманном выборе цели и определении способов ее достижения. Решительность необходима особенно в сложных ситуациях, связанных с риском. Противоположность этому качеству – нерешительность;
- *смелость* – способность к преодолению страха и растерянности, учитывающая грозящие опасности. Смелый человек осознает свои возможности и достаточно продумывает действия;
- *настойчивость* – волевое свойство личности, которое проявляется в способности доводить до конца принятые решения, достигать поставленные цели. От настойчивости следует отличать упрямство, где признается лишь собственное мнение, хотя оно может быть и ошибочным;
- *выдержка* (самообладание) – волевое свойство личности, которое проявляется в способности сдерживать психические и физические проявления, мешающие достижению цели. Противопоставляется импульсивности – склонности действовать по первому побуждению, поспешно, не обдумывая своих поступков;
- *мужество* – сложное волевое свойство личности, предполагающее нали-

чие не только смелости, но и настойчивости, выдержки, уверенности в себе. Это не кратковременное состояние, а длительное систематическое преодоление внутренних и внешних трудностей при решении больших и сложных жизненно важных задач;

- *инициативность* – волевое свойство, благодаря которому человек действует творчески, это отвечающая времени и условиям активная и смелая гибкость действий и поступков человека;
- *самостоятельность* – волевое свойство, проявляющееся в умении самостоятельно ставить цели, находить пути их достижения и выполнять принятые решения. Противоположное качество – внушаемость. Внушаемый человек легко поддается чужому влиянию, не умеет критически относиться к чужим советам и противостоять им;
- *дисциплинированность* – это волевое свойство личности, заключающееся в сознательном подчинении своего поведения общественным правилам и нормам.

Волевые процессы обеспечивают выполнение двух взаимосвязанных **функций**: побудительной и тормозной.

Побудительная – непосредственно связана с мотивационными факторами и заключается в инициировании того или иного действия, деятельности по преодолению объективных и субъективных препятствий.

Тормозная – состоит в сдерживании мотивов и желаний, несогласующихся с главными целями деятельности, идеалами, ценностями, взглядами, мировоззрением личности.

В своем единстве тормозная и побудительная функции воли обеспечивают преодоление трудностей на пути к достижению цели, т. е. обеспечивают волевою регуляцию поведения человека.

В волевых действиях личность и ее психические процессы проявляются, формируются и развиваются. В связи с этим выделяют еще одну функцию воли – генетическую. Она способствует повышению уровня осознаваемости и организованности других психических процессов, а также формированию так называемых волевых свойств личности: самостоятельности, решительности, настойчивости, самообладания, целеустремленности и др.

БИБЛИОГРАФИЧЕСКИЙ СПИСОК

- 1 Гиппенрейтер, Ю. Б. Введение в общую психологию. Курс лекций. / Ю. Б. Гиппенрейтер – Москва : АСТ, 2008.
- 2 Годфруа, Ж. Что такое психология: в 2 томах. / Ж. Годфруа – Москва : Мир, 2005.
- 3 Немов, Р. С. Психология : учеб. для студ. высш. пед. учеб. Заведений : в 3 кн. / Р.С. Немов – 4-е изд. – Москва : Гуманит. изд. центр «ВЛАДОС», 2003. – Кн. 1. – 688 с.
- 4 Психологический словарь / под ред. В. В. Давыдова и др. – Москва, 1983.
- 5 Психологический словарь. / под общ. ред. А. В. Петровского и М. Г. Ярошевского. – 2-е изд., доп. и испр. – Москва, 1990.
- 6 Рубинштейн, С. Л. Основы общей психологии. / С. Л. Рубинштейн – Санкт-Петербург : Питер, 2007.

Интернет – ресурсы

- 1 Психология. В 3-х кн. Кн. 2. / Р. С. Немов – Москва : ВЛАДОС, 2007. – Доступ из ЭБС «Консультант студента».
- 2 Психология : учебник / И. В. Островская – 2-е изд., испр. – Москва : ГЭОТАР - Медиа, 2013. – Доступ из ЭБС «Консультант студента».
- 3 Психология / Л. Ж. Караванова – Москва : Дашков и К, 2017. – Доступ из ЭБС «Консультант студента».
- 4 Психология в схемах / С. В. Коваленко – Москва : ФЛИНТА, 2014. – Доступ из ЭБС «Консультант студента».

Мальцева Лариса Валентиновна

ОСНОВЫ ПСИХОЛОГИИ

Методические указания
для практических занятий и самостоятельной работы студентов
по направлению подготовки
44.03.02 – «Психолого-педагогическое образование»

Редактор Л. П. Чукомина

Подписано в печать 24.10.19	Формат 60*84 1/16	Бумага 65г/м ²
Печать цифровая	Усл. печ. л. 3,0	Уч. - изд. л.3,0
Заказ 158	Тираж 25	Не для продажи

БИЦ Курганского государственного университета.
640020, г. Курган, ул. Советская, 63/4.
Курганский государственный университет.