

ФГБОУ ВО «Воронежский государственный
технический университет»

Л.В. Коваль

И.А. Сухоруких

ПСИХОЛОГИЯ И ПЕДАГОГИКА
Часть 1

Утверждено Редакционно-издательским советом
университета в качестве учебного пособия

Воронеж 2016

ББК 76.0
УДК 659.4

Коваль Л.В. Психология и педагогика: учеб. пособие. [Электронный ресурс]. – Электрон. текстовые, граф. данные (1,07 Мб) / Л.В. Коваль, И.А. Сухоруких. – Воронеж: ФГБОУ ВО «Воронежский государственный технический университет», 2016. Ч. 1. – 1 электрон. опт. диск (CD-ROM). – Систем. Требования: ПК 500 и выше; 256 Мб ОЗУ; Windows XP; Adobe Acrobat; 1024x768; CD-ROM; мышь. – Загл. с экрана.

Учебное пособие включает теоретическое содержание курса «Психология и педагогика», контрольные вопросы, библиографический список и глоссарий.

Издание соответствует требованиям ФГОС ВО по всем направлениям подготовки бакалавров, изучающих дисциплину «Психология и педагогика».

Библиогр.: 24 назв.

Рецензенты: кафедра моделирования и организации
социальных систем Российской академии
народного хозяйства и государственной
службы при Президенте РФ
(Воронежский филиал) (канд. пед. наук,
проф. Е.М. Лещенко);
канд. пед. наук, доц. Л.Н. Звягина

© Коваль Л.В., Сухоруких И.А., 2016

© Оформление. ФГБОУ ВО «Воронежский
государственный технический университет», 2016

ВВЕДЕНИЕ

Одной из важнейших задач учебной дисциплины «Психология и педагогика» является выработка у студентов способности осуществлять научный подход к определению содержания, а также наиболее целесообразных приемов, форм, методов, средств, психолого-педагогических технологий самосовершенствования и влияния на потенциальных подчиненных в целях повышения своей и их профессиональной компетентности. Вместе с тем данный курс, каким бы глубоким и разносторонним ни было его содержание, не в состоянии дать исчерпывающие рекомендации на каждый конкретный случай, с которым может встретиться выпускник высшего образовательного учреждения в своей практической деятельности. В этой связи основной упор в изучении дисциплины делается на формирование у студентов умения методически верно строить служебные и межличностные отношения, правильно организовывать совместную практическую деятельность членов коллектива, творчески применять передовой опыт обучения, воспитания, самосовершенствования, оказания психологической помощи.

Целью данного пособия является ознакомление студентов с научно-прикладными знаниями в области психологии и педагогики.

В результате освоения курса студент должен:

- овладеть базовыми умениями педагогического и психологического наблюдения, обобщения, анализа и моделирования;
- применять полученные знания для решения задач профессиональной деятельности в области педагогических и психосоциальных услуг;

- анализировать и оценивать свои профессиональные возможности и ограничения при решении учебных задач в процессе обучения в вузе;

- осознать значимость педагогических и психологических знаний для профессиональной деятельности и повышения уровня психолого-педагогической культуры;

- освоить эффективные модели и технологии познания, развития и активизации творческого потенциала личности и социальной группы.

Учебное пособие состоит из 2-х частей. Первая часть включает 5 глав, в каждой из которых собран необходимый минимум по следующим темам: Психология, как наука; Психика; Психические процессы; Эмоции и чувства; психология личности. В конце каждой темы приведен перечень контрольных вопросов для закрепления.

В учебном пособии освещено три блока проблем: психология познавательных процессов (ощущение и восприятие, внимание, память, воображение, мышление), психология личности (личность, темперамент, характер, способности, чувства и эмоции, воля) и педагогика.

В пособии использованы материалы таких авторов как Столяренко Л.Д., Столяренко В.Е., Рубинштейн С.Л., Леонтьев А.Н., Сластенин В.А., Бордовская Н.В., Реан А.А., Бандурк А.М., Бочаров С.П., Землянская Е.В., Андреева Г.М., Петровский А.В., Маклаков А., Е.И. Рогов, Н. А. Лобан, Дружинин В.Н., Кишкель Е.Н.

Настоящее пособие дает возможность использовать его в качестве базового для самостоятельной работы студентов заочной, ускоренной и дистанционной форм обучения при изучении дисциплины «Психология и педагогика».

1. ПСИХОЛОГИЯ КАК НАУКА. ЗАДАЧИ И МЕТОДЫ ПСИХОЛОГИИ

1.1 Краткая история развития психологии

1.2 Характеристика основных направлений психологии

1.3 Предмет и методы науки «психологии». Отрасли психологии

1.1 Краткая история развития психологии

Известный немецкий психолог конца XIX — начала XX вв. Г. Эббингауз, характеризуя становление психологии как науки, очень кратко и точно отметил, что «психология имеет долгое прошлое и краткую историю». Под историей психологии Г. Эббингауз имел в виду период в изучении психики и психической деятельности, ознаменовавший собой отход от философии, сближение с естественными науками и организацией собственного экспериментального метода, период, когда психология превратилась в отдельную науку. Произошло это в последней четверти XIX в. Однако психологическое знание в течение многих веков развивалось в рамках других непсихологических научных дисциплин, прежде всего философии. За это время менялось понимание объекта, предмета и целей психологии.

Первые научные представления о психике возникли в древнем мире (Индия, Китай, Египет, Вавилон, Греция, Грузия) в недрах философии. Они связаны с учением о душе.

Вопросами о сущности человеческой души люди стали интересоваться одновременно с возникновением человеческого общества. Представления о душе развивались задолго до появления первых философских концепций в рамках религиозных и мифологических систем, в которых душа наделялась таинственным смыслом, не постижимым рациональным путем. Наличием души пытались объяснить такие непонятные явления в жизни человека как сон,

сновидения, смерть, болезнь и др. Основными достижениями данного донаучного изучения души были общие представление об охранительной и активной роли души.

С рождением в первой половине I тыс. до н.э. античной философии произошел поворот к новому видению души, который стал исходной точкой всего последующего научно-психологического знания. Примерно в VII в. до н.э. появляются учения о душе, основной целью которых было выявление методами таких наук как философия, медицина и др. свойств и закономерностей её существования. Душа рассматривалась как источник активности тела, она наделялась функциями познания и регуляции поведения.

Большой вклад в рациональный анализ природы души внесли такие древнегреческие философы как Демокрит, Платон, Аристотель.

Родоначальник материалистического подхода к сущности души древнегреческий философ Демокрит (V- IV 4 вв. до н.э) считал, что душа – это свойство материи, и она сама является материей. Душа, по его мнению, состоит из не являющихся чем-то вечным огненных атомов.

Важнейшие направления развития представлений о душе связаны с именами Платона (427—347 гг. до н.э.) и Аристотеля (384—322 гг. до н.э.).

Платон, будучи родоначальником идеалистического подхода в философии, создал учение, которое исходило из существования особого духовного начала, не зависящего от материи. Он полагал, что душа есть идеальное, а не материальное образование. Душа — это незримое, возвышенное, божественное, вечное начало. Душа - это вместилище сверхъчувственных идей. Индивидуальные души — несовершенные образы единой универсальной мировой души. Душа поселяется в человеке в момент его рождения, и со временем человек начинает вспоминать сверхъчувственные идеи, которые находятся в трансцендентальном

(потустороннем) мире. Всякое знание, согласно Платону, есть воспоминание. Душа вспоминает то, что созерцала до своего земного рождения.

Платон выделял три части души: разум, мужество (воля) и вожделение (мотивация). Разум размещается в голове, мужество — в груди, вожделение — в брюшной полости. Гармоничное сочетание всех трех начал души придает целостность душевной жизни человека.

Душа бессмертна, но ее судьба после смерти тела зависит от образа земной жизни человека. Она может странствовать вблизи земли, отягощенная телесными элементами, а может отправиться в идеальный мир идей, существующий вне материи и вне индивидуального сознания.

Вершиной развития психологии в период античности явился трактат Аристотеля «О душе». Аристотель открыл новую эпоху в понимании души как предмета психологического знания. Аристотель не принимал идею о том, взгляд на душу как на физическое тело. Душа, по Аристотелю, бестелесна, она есть форма живого тела, причина и цель всех его жизненных функций. В то же время он не считал возможным рассматривать душу в отрыве от материи (живых тел). Душа, это не самостоятельная сущность, а форма, способ организации живого тела. Душа организма - это его функция, работа. Главная функция души, по Аристотелю, — реализация биологического существования организма. При этом Аристотель установил иерархию способностей как функций души: а) вегетативная (она имеется и у растений); б) чувственно-двигательная (у животных и человека); в) разумная (присущая только человеку). Функции души становились уровнями ее развития.

В средние века изучение души было тесно связано с религией и подчинено задачам богословия. Душа виделась божественным, сверхъестественным началом. Богословско-идеалистическая интерпретация души нашла отражение в

работах Августина (354—430 гг.). Августин развивал идеи волюнтаризма, считая волю основой души. Воля индивида, зависящая от Божественной, действует в двух направлениях: управляет действиями души и поворачивает ее к себе самой. Все знание заложено в душе, живущей и движущейся по воле Божьей. Оно не приобретается, а извлекается из души благодаря направленности воли.

В эпоху Возрождения разгорелись смелые для того времени споры о бессмертии души между аверроистами и александристами. Аверроисты разделяя разум (ум) и душу, считали его бессмертным. Александристы настаивали на том, что все способности души исчезают вместе с телом.

Итак, на первом этапе своего становления психология представляла собой науку о душе. Как наука о душе психология просуществовала до XVII в.

В XVII в. связи с успехами в развитии естествознания на смену психологии как науки о душе пришла так называемая психология сознания. На втором этапе своего развития психика была приравнена к сознанию.

Ввел понятия сознания французский мыслитель Рене Декарт (1596—1650). Декарт писал о различии души и тела человека. Душа и тело обладают независимыми свойствами: "Тело по своей природе всегда делимо, тогда как дух неделим". Тело обладает протяженности; душа же обладает свойством мышления. Декарт предвосхитил идею рефлекса. Согласно Декарту, от органов чувств по «чувствительным» нервам информация поступает в головной мозг, затем по двигательным нервам животные духи поступают к мышцам, заставляя их напрягаться, что вызывает ответное движение. Простые поведенческие акты возникают без участия души, но разумная душа позволяет человеку управлять своим поведением. У Декарта душа отождествлялась с сознанием с тем, что дано человеку в его мышлении о своем внутреннем

мире. И таким образом, понятие "душа" трансформировалась в понятие "разум", а позднее в понятие "сознание".

Бенедикт (Барух) Спиноза (1632 – 1677), Джон Локк (1632 – 1704) и другие исследователи вслед за Декартом под сознанием понимали способность думать, чувствовать, понимать, руководствовались идеей того, что внутреннее наблюдения дает самое достоверное, знание о собственных психических состояниях и актах. Они изучали функционирование сознания, влияние на сознание эмоций, его связи с ощущениями, восприятием, памятью и т.д.

Становление психологии как самостоятельной науки, относится к 60-70-м годам XIX века. К этому времени назрела потребность в том, чтобы разрозненные знания о психике объединить в научную дисциплину, отличную от других. Оформление психологии как самостоятельной науки в середине XIX в связано с использованием исследователями знаний, полученных экспериментальным путем. Основателем экспериментальной психологии является Вильгельм Вундт (1832 – 1920) В 1879 г. он открыл первую психологическую лабораторию при Лейпцигском университете. В этом же году им был основан первый психологический журнал. В. Вундт изучал физиологию органов чувств и анатомию нервной системы, применяя в качестве основного метода интроспекцию. Сущность интроспективного метода заключается в том, что исследователь создает определенные внешние условия и наблюдает, как при этом протекают процессы. Однако эти наблюдения носили специфический характер, будучи наблюдениями человека за самим собой, над собственным внутренним состоянием, чувствами, мнениями. Естественно, что такое наблюдение лишено главного научного требования – объективности.

В России первая экспериментальная лаборатория была организована в 1885 г. В.М. Бехтеревым.

Развитие психологии во второй половине XIX в. осуществлялось в рамках интроспективной психологии сознания. Возникающие в это время теории ограничивали предмет психологических исследований областью осознаваемых переживаний человека, рассматриваемых в отрыве от окружающей действительности и практической деятельности людей. В результате «психология сознания» оказывалась бессильной перед многими практическими задачами и в начале XX в. под влиянием запросов развития научного объективного знания, с одной стороны, и социально-экономических требований, с другой, наметился кризис интроспективной психологии.

Выходы из кризиса сопровождался изменением методов психологического исследования и предмета психологии, возникновением нескольких конкурирующих концепций, каждая из которых по-своему определяла то, чем должна заниматься психология. В период исканий, длившийся почти до середины XX в., в психология выделилась на несколько направлений, в каждом из которых был свой предмет и свой метод исследования. В это время появились глубинная психология, бихевиоризм, гештальтпсихология, марксистская психология, гуманистическая психология, когнитивная психология и др. В середине XX в. психология вступила в современный этап своего развития, для которого характерно тенденция к объединению, развитие в качестве предмета психологии (психики) в рамках отдельных психологических школ.

В результате этого кризиса психология превращается в науку о психике.

Итак, вначале психология — наука о душе, затем наука о сознании, и, наконец, наука о психике.

1.2 Характеристика основных направлений психологии

Бихевиоризм



Джон Бродес Уотсон

Бихевиоризм от англ. behavior - «поведение». Основоположителем данного направления был Дж. Уотсон (1878-1958). В своей статье «Психология, какой ее видит бихевиорист Дж. Уотсон заявил о необходимости «выбросить за борт» как пережиток алхимии и астрологии все понятия субъективной психологии сознания и перевести их на язык объективно наблюдаемых реакций живых существ на раздражители. Основное положение бихевиоризма:

психология должна не сознание и психику, которые невозможно наблюдать непосредственно, поведение, которое трактуется как все виды реакций организма на стимулы внешней среды.

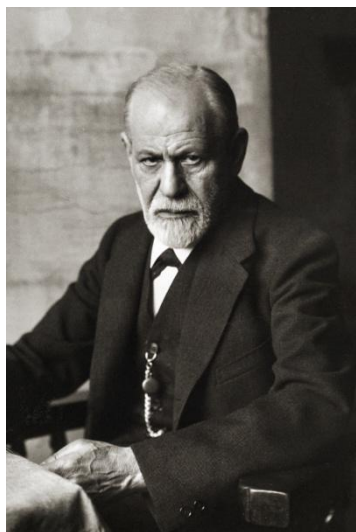
Согласно бихевиоризму человеку присуще относительно небольшое число врожденных поведенческих феноменов (дыхание, глотание и т.п.), над которыми надстраиваются более сложные реакции, вплоть до сложнейших «сценариев» поведения. Выработка новых приспособительных реакций происходит по принципу проб и ошибок, пока не будет найдена адекватная реакция. Удачный вариант закрепляется и в дальнейшем воспроизводится. Тема научения, приобретения навыков путем проб и ошибок стала центральной для этой школы. Они собрали огромный

экспериментальный материал о факторах, определяющих изменение поведения. Бихевиористы проводили эксперименты преимущественно на животных - белых крысах. В качестве экспериментальных устройств вместо физиологических аппаратов стали использовать различные типы лабиринтов и «проблемных ящиков». Запускаемые в них животные научились находить из них выход.

Необихевиоризм

Необихевиоризм возник в 30-е годы XX века как ответ на неспособность классического бихевиоризма объяснить целостность поведения животных и людей. Представителями необихевиоризма были Кларк Л. Халл, Беррес Ф. Скиннер и Эдвард Ч. Толмен. Необихевиористы ввели понятие промежуточных факторов (промежуточных переменных), которые регулируют адаптацию организма к среде.

Психоанализ



Зигмунд Фрейд

лечении истерических расстройств. Внушив

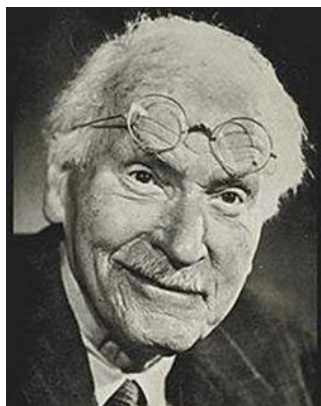
Психоанализ в качестве предмета науки «психология» рассматривает область бессознательного. Психоанализ, или фрейдизм зародился на заре XX в. Основоположником психоанализа был австрийский психолог и психиатр З. Фрейд. Став врачом, и занявшись лечением больных с истерическими расстройствами, он не нашел в науке того времени средств, позволяющих объяснить причины патологических изменений в психике своих пациентов. После стажировки у французского врача Ж. Шарко, Фрейд начал использовать гипноз в

загипнотизированному человеку совершить какое-нибудь действие после пробуждения, он наблюдал, что пациент, не зная истинной причины своего действия, тем не менее, находит причины, мотивы, объясняющие его поступок. Анализируя эффекты постгипнотического внушения у своих пациентов, Фрейд пришел к выводу, что истинные причины сокрыты от сознания, но именно они правят поведением. Движущей силой поведения и развития личности являются неосознаваемые, иррациональные влечения, из которых главными являются сексуальное влечение (либидо) и влечение к разрушению (инстинкт смерти). Для фрейдизма характерно представление об извечном конфликте между сознательным и бессознательным в психике человека.

Фрейд разработал ряд методов, позволявших изучить содержание глубинных бессознательных структур человеческой психики: анализ сновидений, метод свободных ассоциаций, анализ описок, оговорок, забывании.

У Фрейда было множество последователей. Наиболее видными из них стали К. Юнг(1875-1961) и А. Адлер (1870-1937).

К. Юнг ввел понятие «коллективного бессознательного» (архетипов), насыщенного формами, которые никогда не могут быть индивидуально приобретенными, но являются даром далеких предков. Будучи скрытыми от сознания организаторами личного опыта, архетипы обнаруживаются в сновидениях, фантазиях, галлюцинациях, а также творениях культуры.



ав Юнг

А. Адлер главной движущей силой поступков и развития личности считал бессознательное стремление к превосходству. Стремление добиться превос-

ходства над другими есть следствие чувства неполноценности. В сильном чувстве неполноценности или «комплексе неполноценности», согласно Адлеру, скрыт источник неврозов.

Неофрейдизм

Неофрейдизм в отличие от фрейдизма, в формировании бессознательных мотивов решающая роль отводит влиянию социокультурной среды и ее ценностям.



Карен Хорни

Одним из лидеров неофрейдизма выступила К. Хорни (1885-1953). Хорни полагала, что все конфликты, возникающие в детстве, порождаются отношениями ребенка с родителями. Именно из-за характера этих отношений у него возникает базальное чувство тревоги, отражающее беспомощность ребенка в потенциально враждебном мире. Невроз не что иное, как реакция на тревожность. Невротическая мотивация приобретает три

направления: движение к людям (потребность в любви), движение от людей (потребность в независимости) и движение против людей (потребность во власти).

Гештальт-психология

Гештальт-психология (от нем. Gestalt — личность, образ, форма) — одно из направлений в психологии, активно развивавшееся в 1910— 1930-х гг. в Германии. Предметом гештальт-психологии стали закономерности формирования, структурирования и трансформации психического образа

Основными представителями являлись сотрудники Берлинского университета М. Вертгеймер, В. Келер, К. Коффка. Гештальтпсихология была нацелена на изучение феноменов сознания. Однако сознание рассматривалось как некое динамическое целое, как «поле», каждая точка которого взаимодействует со всеми остальными. Единицей анализа этого поля выступал гештальт как целостная образная структура, несводимая к сумме составляющих его ощущений.

Когнитивная психология

В середине XX века под влиянием компьютерной революции появилось такое направление в психологии как когнитивная психология (от лат. «когнитио» - знание, познание). В рамках когнитивной психологии разрабатываются различные теории организации и преобразования знания, модели приема и переработки информации человеком. Представителем данного направления был У. Найссер.

Гуманистическая психология

Гуманизм от латинского «гуманис» - человеческий. Гуманистическая психология возникла 60-е гг. XX века. Основателями данного направления являются **К. Роджерс** (1902-1990), **А. Маслоу** (1908-1970) и **В. Франкл** (1905-1997). Предметом изучения в рамках данного направления выступает человек как активный, свободный, креативный и автономный субъект, целью существования которого является самоактуализация. В качестве основных предметов анализа помимо самоактуализации выступают специфические только для человека проявления, в числе которых личностные ценности и смыслы, любовь, творчество, свобода, ответственность, межличностное общение.



*Карл Рэнсом
Роджерс*



*Абрахам Харольд
Маслоу*



Виктор Франкл

Основные положения гуманистической психологии:

- человек должен изучаться в его целостности;
- каждый человек уникален, поэтому анализ отдельных случаев не менее оправдан, чем статистические обобщения;
- переживания человеком мира и себя в мире являются главной психологической реальностью;
- человеческая жизнь - единый процесс становления и бытия человека;
- человек открыт к непрерывному развитию и самореализации, которые являются частью его природы;
- человек обладает определенной степенью свободы от внешней детерминации благодаря смыслам и ценностям, которыми он руководствуется в своем выборе;
- человек - это активное, творческое существо.

1.3 Предмет и методы науки «психологии». Отрасли психологии

Психология – это наука, которая изучает сущность закономерностей развития, проявления и взаимодействия психических явлений, выраженных в поведении и деятельности индивидов и групп.

Цель психологии как науки: формирование целостного представления о психологической науке и современности.

Основные задачи психологии:

- изучение сущности психических явлений;
- управление психическими явлениями;
- использование полученных знания для повышения эффективности различных отраслей практики;
- развитие и уточнение категориального аппарата психологической науки.

К оценке места психологии в системе наук сложилось два противоположных подхода:

- 1) психология не связана с другими науками;
- 2) психологические явления необходимо объяснять с учетом достижений других наук.

Проблемой места психологии в системе наук в разное время занимались отечественный философ и науковед Б.М. Кедров и швейцарский психолог Жан Пиаже.

Согласно Б.М. Кедрову психология занимает центральное место, объединяющее три группы наук: естественные науки, общественные науки, философские науки. «Треугольник» Кедрова показывает связь психологии с соответствующими дисциплинами, ее интенсивное взаимодействие с ними.

Однако у Кедрова связи психологии с другими науками были односторонними, указывающими исключительно на влияние со стороны других наук на развитие психологии.

Ж. Пиаже, напротив подчеркивает, что связи психологии с другими науками должны быть двусторонними, т.к. психология вносит свой вклад в теорию познания всех наук, пытаясь раскрыть психологические механизмы познания тех или иных сфер действительности. Более того, у Пиаже психология занимает ключевую позицию, поскольку через нее вся система наук обретает целостность и замкнутость.

Методологические принципы.

Генетический принцип (исторический). Сущность генетического принципа в том, что *изучаемое психическое явление* рассматривается как *процесс* и исследователь стремится восстановить все моменты его развития, увидеть и понять, как они сменяют друг друга, делает попытку представить изучаемый психический факт в его конкретной истории.

Принцип детерминизма предполагает:

- 1) в основе психических процессов лежат физиологические действия, протекающие в нервной системе;
- 2) необходимо установить причины тех или иных психических явлений.

Принцип единства сознания и деятельности. В его контексте деятельность и сознание рассматриваются не как две формы проявления чего-то единого, различающиеся по средствам эмпирического анализа, а как две инстанции, образующие нерасторжимое единство.

Методы научного исследования, используемые в психологии. В психологии выделяются четыре группы методов (по Б.Г. Ананьеву):

I группа — организационные методы: сравнительный метод, лонгитюдный метод (многократные обследования одних и тех же лиц на протяжении длительного периода времени); комплексный метод.

II группа — эмпирические методы: наблюдение и самонаблюдение; экспериментальные методы,

психодиагностические методы (тесты, анкеты, опросники, социометрия, интервью, беседа), анализ продуктов деятельности, биографические методы. Однако главными методами психологического исследования являются наблюдение и эксперимент.

III группа — методы обработки данных: количественный (статистический) и качественный (дифференциация материала по группам, анализ) методы.

IV группа — интерпретационные методы: генетический и структурный (устанавливает структурные связи между всеми характеристиками личности) методы.

Отрасли психологии.

В зависимости от того, являются ли задачи научных исследований общими или специфическими, выделяются две сферы научно-психологических знаний: фундаментальная и прикладная психология.

Фундаментальная психология изучает психические явления, характерные для человека (или животных) в целом, общие психологические закономерности, которые имеют место во всех сферах психической жизни. К числу отраслей фундаментальной психологии относятся:

- общая психология;
- психология личности;
- дифференциальная психология;
- психофизиология;
- нейропсихология;
- социальная психология;
- психология развития;
- психология аномального развития (или специальная психология);
- сравнительная психология и зоопсихология.

Общая психология изучает общие закономерности познавательных, эмоциональных процессов и процессов

регуляции деятельности, а также психические состояния человека.

Психология личности изучает социально обусловленных качеств человека, общих закономерностей характера, мотивации, самосознания.

Дифференциальная психология изучает индивидуально-психологические особенности людей, их темперамент, характер, способности, личностные свойства.

Психофизиология изучает взаимосвязь психических явлений с работой организма, с деятельностью нервной системы.

Нейропсихология занимается изучением анатомо-физиологических основ высших психических функций.

Социальная психология изучает психические явления, возникающие в процессе взаимодействия людей друг с другом, понимание людьми друг друга, межличностные отношения и воздействие людей друг на друга.

Психология развития изучает общие закономерности развития различных психических процессов и личностных качеств человека. В рамках психологии развития выделяется детская психология, подростковая психология, психология юношеского возраста, психология взрослого человека, геронтопсихология (психология старости).

Психология аномального развития (или специальная психология) изучает психологические проблемы, связанные с отклонениями от нормального развития. Психология аномального развития включает в себя ряд разделов. Олигофрено-психология изучает патологию психического развития, связанную с врожденными дефектами мозга. Сурдопсихология изучает психологию развития ребенка при серьезных дефектах слуха. Тифлопсихология изучает психологию развития слабовидящих и незрячих детей. Патопсихология изучает болезненные изменения в психике,

закономерности нарушения психической деятельности и свойств личности при психических заболеваниях.

Зоопсихология изучает психику животных. Сравнительная психология занимается сопоставлением психики животных и человека.

Прикладная психология изучает психологические проблемы, характерные для определенных сфер жизни или профессиональной деятельности людей. К отраслям прикладной психологии относятся:

- педагогическая психология;
- медицинская психология;
- психология искусства;
- психология религии;
- психология семьи и др.

Педагогическая психология изучает закономерности обучения и воспитания человека.

Медицинская психология изучает психологические аспекты деятельности врача и поведения больного, психические проявления болезней, роль психики в возникновении и протекании болезней, в их лечении, а также в предупреждении болезней и укреплении здоровья.

Юридическая психология занимается применением психологических знаний к изучению психологических проблем юридической практики. Подразделяется на криминологическую, судебную и пенитенциарную (или исправительную) психологию.

Экономическая психология изучает вопросы, связанные с экономическими отношениями между людьми.

Психология труда изучает психологические особенности людей в связи с их профессиональной деятельностью, закономерности формирования трудовых умений и навыков, выясняет влияния производственной

обстановки на состояние и эффективность деятельности человека.

Политическая психология изучает психологические основы политических процессов, происходящих в обществе. Наиболее важные разделы этой отрасли психологии - психология пропаганды и агитации, проблемы имиджа политического деятеля и власти, изучение массовых социально-психологических процессов.

Психология спорта рассматривает психологические особенности личности и деятельности спортсменов, условия и средства эффективного процесса тренировок, а также психологические проблемы, связанные с соревнованиями.

Психология искусства исследует закономерности творческой деятельности писателей, поэтов, художников, музыкантов, актеров и режиссеров, психологические механизмы создания ими произведений искусства. Изучаются также особенности процесса восприятия и понимания людьми произведений искусства, разрабатываются психологические вопросы эстетического воспитания.

Психология религии - направление исследований психологических проблем религиозного сознания, представлений и чувств верующих людей, а также религиозных традиций, обрядов, культов.

Психология семьи занимается изучением психологических вопросов формирования семьи, анализом межличностных, интимных, экономических, хозяйственно-бытовых отношений супругов, взаимоотношений родителей и детей в семье, стилей семейного воспитания.

Вопросы для самопроверки:

1. Назовите 3 основных этапа в становлении науки «психология».
2. Перечислите основные направления в современной психологии.

3. Кто является родоначальником психоаналитического направления в психологии?

4. Назовите основные методы психологического исследования.

5. Перечислите фундаментальные и прикладные отрасли психологии.

2. ЭВОЛЮЦИОННОЕ РАЗВИТИЕ ПСИХИКИ, ЕЕ РЕФЛЕКТОРНЫЙ ХАРАКТЕР. ПСИХОЛОГИЯ СОЗНАТЕЛЬНОГО И БЕССОЗНАТЕЛЬНОГО

2.1 Сущность психики и ее функции.

2.2 Возникновение и стадии развития психики.

2.3 Развитие форм поведения животных в филогенезе.

2.4 Сознание как высшая форма развития психики и человека.

2.5 Взаимодействие сознательного и бессознательного.

2.6 Самосознание. Самооценка. Уровень притязаний личности.

2.7 Состояния сознания.

2.1 Сущность психики и ее функции

Психика – это особое свойство высокоорганизованной материи, заключающееся в активном отражении субъектом объективного мира и саморегуляции на этой основе своего поведения и деятельности.

Психика возникла на определенном этапе развития живого мира. Предпосылками ее появления было усложнение условий существования. Оно вызвало необходимость формирования особого аппарата – нервной системы, позволяющей более свободно адаптироваться в окружающей обстановке. Психика, таким образом, свойство вторичное производное от нервной системы.

Психика – является отражением объективного мира. **Отражение** – это всеобщее свойство материи. Его сущность состоит в следующем. Взаимодействующие друг с другом материальные тела посредством внутренних изменений своих свойств и состояний более или менее адекватно воспроизводят (отражают) в виде образа, следа, отпечатка свойства и состояния других материальных тел на них воздействующих. Особенность психического отражения состоит в том, что живое существо начинает избирательно (т.е. активно) относится ко всем внешним раздражителям.

Избирательный характер психического отражения позволяет корректировать поведение и деятельность животных в условиях действия массы раздражителей.

Функции психики:

- 1) отражение в виде психических образов;
- 2) порождение новой реальности;
- 3) регуляторная.

Психическая деятельность осуществляется субъектом, субъект – это активный деятель, обладающий своими свойствами, особенностями, поэтому по форме психика всегда субъективна. Но по содержанию психика может быть как объективной, так и субъективной.

По своей природе все психические явления носят рефлекторный характер. Естественнаучное обоснование рефлекторной природы психики является заслугой русских физиологов И.М.Сеченова (1829— 1905) и И.П.Павлова (1849-1936).

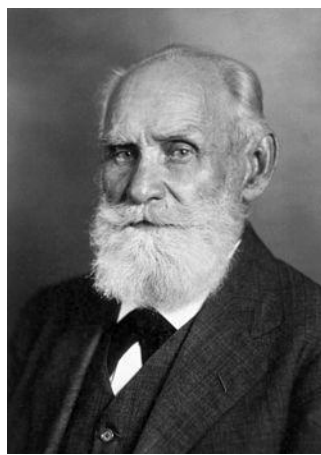
И. М. Сеченов выдвинул идею рефлекторности психики в 1863 году в работе «Рефлексы головного мозга».

Рефлекс – это ответная реакция организма на воздействие из внешней или внутренней среды, осуществляемая посредством нервной системы. И. М. Сеченов выделил в рефлексах три звена: периферическое звено (рецепторы – это нервные окончания на поверхности

организма или внутренних органах), афферентное звено и эфферентное звено (проводящие нервные пути), центральное звено. В рецепторах энергия соответствующих раздражителей преобразуется в нервные импульсы и передается в центральную нервную систему по афферентным (центростремительным) нервным путям. В центральной нервной системе нервное возбуждение преобразуется в психический процесс, благодаря которому происходит отражение соответствующего воздействия. Возникший образ регулирует дальнейшее поведение. Из центральной нервной системы происходит передача нервных импульсов по эфферентным (центробежным) нервным путям на рабочий орган (мышцу). Путь, по которому проходят нервные импульсы от рецептора к исполнительному органу, называют рефлекторной дугой. Это материальная основа рефлекса. Между центральной нервной системой и рабочими, исполнительными органами существуют как прямые, так и обратные связи. Ответная реакция организма несет все обратную связь, которая позволяет судить правильно или не правильно совершенно ответное действие.



Иван Михайлович Сеченов



Иван Петрович Павлов

Научные идеи И.М. Сеченова получили развитие в трудах И.П. Павлова, который открыл пути объективного экспериментального исследования функций коры, разработал метод выработки условных рефлексов и создал учение о высшей нервной деятельности. Павлов в своих трудах ввёл деление рефлексов на безусловные, наследственно обусловленные, и условные, вырабатываемые в течение жизни.

Помимо многочисленных экспериментальных подтверждений условного рефлекса, Павлову принадлежит также и теория динамического стереотипа. Отдельные условные рефлексы в определенной ситуации могут связываться между собой в комплексы, образуя так называемый динамический стереотип. Динамический стереотип – это закрепившаяся система временных нервных связей (условных рефлексов), образовавшаяся в ответ на устойчиво повторяющуюся систему раздражителей и позволяющая выполнять определенные действия без значительного напряжения сознания. Динамический стереотип образуется на действие повторяющихся раздражителей, облегчает формирование новых условных рефлексов на схожие раздражители. Динамическому стереотипу присуща устойчивость, он обеспечивают длительное сохранение опыта действий в привычных условиях, его трудно разрушить. Сломать динамический стереотип можно, хотя это и сопровождается сильными эмоциональными переживаниями.

Совокупность взглядов И.П.Павлова на закономерности регулирования мозгом взаимодействия животных и человека с внешней средой именуется учением о двух сигнальных системах. Вся психическая деятельность животных осуществляется на уровне первой сигнальной системы. Образ предмета является для животного сигналом какого-то безусловного раздражителя, что ведет к изменению поведения по типу условного рефлекса. У человека сигналы первой

сигнальной системы (конкретные образы, представления) также играют весьма важную роль, регулируя и направляя его поведение.

Сигналами второй сигнальной системы являются слова, т.е. «вторые сигналы». При помощи слов могут быть замещены сигналы первой сигнальной системы. Слово может вызывать те же действия, что и сигналы первой сигнальной системы, т.е. слово — это «сигнал сигналов».

Психика выступает как свойство живой высокоорганизованной материи. Одна из фундаментальных закономерностей организации мозга проявляется в межполушарной асимметрии психических процессов. Речь идет о функциональной асимметрии мозга. Функциональная асимметрия мозга — разделение психических функций между правым и левым полушариями головного мозга человека.

Наиболее важные результаты в исследовании межполушарной асимметрии были получены в 60-х гг. XX в американским нейрофизиологом Роджером Сперри. Сперри и его коллеги из Калифорнийского технологического института провели опыты с пациентами, которым для избавления от эпилепсии произвели хирургическую операцию, разрушившую связи между левым и правым полушарием. Ученые экспериментально обосновали тот факт, что при осуществлении одних психических функций ведущим является левое полушарие, других — правое. За открытия, касающиеся функциональной специализации полушарий головного мозга Сперри в 1981 г. получил Нобелевскую премию.

Специализация полушарий. Левое полушарие отвечает за оперирование логическими и абстрактными понятиями; последовательную мыслительную деятельность; локальное восприятие образов; вербально-символические функции, восприятие речи (смыслового контекста); установление сходства и идентичности, положительные эмоции, бессознательные психические процессы, чувство единения,

интровертированный характер общения прогнозирование будущих состояний.

Правое полушарие отвечает за музыкальный слух, эмоциональную окраску речи; целостное восприятие образов; пространственно-интуитивную обработку информации, конкретное мышление, зрительное восприятие и узнавание, отрицательные эмоции, бессознательные психические процессы, чувство единения, экстравертированный характер общения, взаимодействие с опытом и с актуально протекающими событиями.

Полушария мозга по-разному воспринимают и обрабатывают одну и ту же информацию. Однако полушария осуществляют совместную деятельность, обмениваясь информацией через специализированные проводящие пути.

Асимметрия мозга приводит к двум типам доминирования: левополушарное и правополушарное. У подавляющего большинства людей доминирует левое полушарие. Правополушарное доминирование, а также отсутствие доминирования полушария встречается у небольшого процента людей.

У каждого человека степень доминирования и характер распределения функций между полушариями индивидуальны. Процесс, посредством которого различные психические функции связываются с левым либо правым полушариями головного мозга, в онтогенезе происходит нелинейно, с чередующимся доминированием правого и левого полушарий, постепенным переходом от дублирования функций к их специализации. В первые 2–3 года жизни под воздействием эмоциональных контактов с матерью у ребенка доминирует правое полушарие. В возрасте 3–5 лет начинает формироваться преобладание левого полушария головного мозга, происходит дальнейшее развитие речевой функции, формируется способность к аналитическому мышлению. В подростковом вновь начинает преобладать правое полушарие.

Функциональная специализация полушарий формируется в онтогенезе вплоть до 14–15 лет (по другим данным до 18–20 лет), достигая наибольшей выраженности к зрелому возрасту, а затем постепенно нивелируется по мере старения.

2.2 Возникновение и стадии развития психики

Все живые существа обладают биологической формой отражения, которая называется «раздражимостью». **Раздражимость** – это способность живого организма реагировать на биологически значимые (биотические) раздражители изменением своего состояния или движением. У растений это главная форма отражения. Растения реагируют усиленным обменом веществ на биотические воздействия..

В ходе развития простой раздражимости возникает новая форма отражения – чувствительность, присущая только животным организмам. **Чувствительность** – это способность животных реагировать не только на биологически значимые раздражители, но и на нейтральные (абиотические раздражители), если они сигнализируют о появлении жизненно важных раздражителей. Чувствительность – это первый признак появления психики, это зачаточная форма психического отражения.

Стадии развития психики:

Развитие психики у животных проходит ряд этапов.

Первый этап – *стадия элементарной (сенсорной) чувствительности*. На этой стадии находятся кишечно-полостные (с диффузной, или сетевидной нервной системой), членистоногие с ганглиозной, или узловую нервную системой. На стадии элементарной чувствительности животное отражает отдельные свойства и качества предмета, но нет отражения объекта в целом.

Второй этап – *стадия перцептивной психики*. Эта стадия развития психики у позвоночных с трубчатой нервной системой. На разных уровнях стадии перцептивной психики

стоит большинство существующих ныне позвоночных животных. На стадии предметного восприятия отражение действительности осуществляется в виде целостных образов.

Психика большинства млекопитающих животных остается на стадии перцептивной психики, однако наиболее высокоорганизованные из них поднимаются еще на одну степень развития: происходит переход **на стадию интеллекта**. На третьей стадии развития психического отражения находятся антропоиды и дельфины. Животные, находящиеся на высшей интеллектуальной стадии развития психики, может отражать связи и отношения между предметами.

2.3 Развитие форм поведения животных в филогенезе

Развитие психического отражения в животном мире тесно связано с развитием форм поведения.

На стадии элементарной сенсорной психики господствующей формой поведения выступает поведение, основанное на инстинкте. **Инстинкт** – это врожденная видовая форма поведения, это сложные акты реагирования на определенные условия среды, направленные на удовлетворение биологических потребностей, и основанные на безусловных рефлексах.

Для инстинктов характерно:

1. Относительная стереотипность; различные индивидуальные акты инстинктивного поведения у различных индивидов одного и того же вида остаются в основном как бы в рамках одной общей им структуры. Так, птенцы, вылупившиеся в инкубаторе и воспитанные в вольере, никогда не издавшие, как их родители или вообще птицы того же вида строят гнезда, всегда строят гнезда в основном того же типа, что и их предки.

2. Под инстинктами обычно разумеют далее действия или более или менее сложные акты поведения, которые появляются сразу как бы готовыми, независимо от выучки, от индивидуального опыта, будучи наследственно закрепленным продуктом филогенетического развития. Так, только что вылупившийся из яйца утенок, будучи брошен в воду, начинает плавать, цыпленок клюет зерна. Это умение не требует упражнения, выучки, личного опыта.

3. Основными механизмами, посредством которых осуществляются инстинктивные действия, являются рефлексy (безусловные). Инстинкты имеют цепной характер. Животное при наличии биологической потребности реагирует на ключевой раздражитель, который и вызывает определенную серию реакций.

4. Инстинктивные действия отличаются часто большой объективной целесообразностью, т. е. приспособленностью или адекватностью по отношению к определенным, жизненно важным для организма ситуациям, совершаясь. Есть много примеров высокой целесообразности инстинкта. Пчела строит свои соты так, как если бы она владела математическими методами для разрешения задач на максимум и минимум: на наименьшем пространстве с минимумом материала она строит соты, имеющие при данных условиях максимальную вместимость. Однако наряду с данными, говорящими о высокой целесообразности инстинкта, есть факты, свидетельствующие о его не целесообразности. Так, пчела столь же старательно будет закупоривать ячейку соты, в которой проткнуто дно, как если бы все было в порядке, несмотря на полную бесцельность этой операции (из наблюдений Г. С. Рогинского). Нецелесообразность инстинкта вызвана тем, что инстинктивное поведение реализуется животным без осознания цели, без предвидения результата, чисто автоматически, и, соответственно, животное не может

корректировать свое поведение, чтобы адаптироваться к новым условиям.

У позвоночных животных, обладающих перцептивной формой отражения, совершенствуются индивидуально-изменчивые формы поведения. Появляется навик.

Навик – это индивидуально приобретенная (в онтогенезе) форма поведения, основанная на выработке условных рефлексов и действующая автоматически. Инстинкты являются видовой наследственной формой поведения, навик приобретаются посредством индивидуального опыта.

Навики вырабатываются как в естественных условиях, так и ходе дрессировки.

Понимание не играет роли в выработке навика; он создается в результате случайных движений — ***по методу проб и ошибок***; животное производит случайные движения, из них механически отбираются и закрепляются правильные решения.

Закрепившееся в виде навика действие будет производиться *только* в тех условиях, которым оно адекватно.

Навик – этот изменчивая форма поведения. Изменчивость заключается в том, что без соответствующего подкрепления навик угасает. Но повторено навик вырабатывается быстрее.

Существует несколько форм взаимодействия инстинкта и навика:

1. Навик может подавлять инстинкты (дрессированная собака не будет брать пищу из рук незнакомца).

2. Навик может являться вспомогательным средством для инстинкта в изменившихся условиях (например, в брачные танцы птиц могут включаться драки).

3. Инстинкт может подавлять навик, например, это случай аффективного поведения у человека, при котором

происходит резкое сужение сознания и у человека на первый план выходят инстинкты.

Вершиной для животных является *интеллектуальное поведение*. Оно обеспечивает наиболее полное приспособление к окружающей действительности.

Особенности интеллектуального поведения:

1. После многократных неудач в попытках решения задачи животное догадывается, что нужно сделать, наступает инсайт (озарение).

2. Впервые найденное правильное решение задачи затем уже не требует предварительных проб, а сразу используется животным.

3. Найденное животным решение может переноситься в новую ситуацию, лишь отчасти сходную с той, где решение было найдено. В отличие от навыка (способы действия), могут отделиться от той деятельности, в которой они первоначально возникли, и использоваться в совсем других ее видах.

4. У животных появляется способность к решению двухфазных задач, когда решение требует подготовительной фазы. Например, нужно раньше достать палку, а потом достать плод. Доставание палки приводит к овладению палкой, а не плодом, а значит вне связи со следующей фазой это действие лишено какого бы то ни было биологического смысла. Вторая фаза — употребление палки — является уже фазой осуществления деятельности в целом, направленной на удовлетворение данной биологической потребности животного.

В ходе развития все эти формы поведения животных (инстинкт, навык, интеллектуальное поведение) не наслаиваются внешним образом друг на друга, а друг в друга переходят.

2.4 Сознание как высшая форма развития психики и человека

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

Если на всем протяжении истории животного мира общими законами, которым подчинялись законы развития психики, были законы биологической эволюции, то развитие психики человека начинает подчиняться законам общественно исторического развития.

Сознание развивается у человека только в социальных контактах, и хотя сознание и имеет длительную предысторию в эволюции животного мира, впервые оно возникает у человека в процессе становления труда и общественных отношений.

Индивидуальное сознание формируется и развивается в процессе реального включения в жизнь общества: как человек он не может существовать вне этой жизни, вне системы общественных отношений. Не овладев этой формой, человек не может развиваться как человек, как член общества, как личность.

Сущность различий психики животных и человека:

1. Возможности психического отражения животными окружающей их действительности ограничены, так как включают лишь те стороны и свойства предметов, которые связаны с удовлетворением их биологических потребностей.

2. В отличие от животных, у человека наряду с первой сигнальной системой имеется вторая сигнальная система. **Первая сигнальная система** — это совокупность условных рефлексов, выработавшихся на раздражители внешней среды. **Сигналами второй сигнальной системы являются слова,**

имеющие определенное значение, т.е. слова – это «вторые сигналы». При помощи слов могут быть замешены сигналы первой сигнальной системы. Слово может вызывать те же действия, что и сигналы первой сигнальной системы, т.е. *слово — это «сигнал сигналов».*

3. У животных психика выполняет функцию ориентирования во внешнем мире, но это не значит, что благодаря психике перед животным предстает внутренняя картина мира. У человека же возникает внутренняя картина мира, которая существует для него.

Отличие сознательной деятельности человека от деятельности животных:

1. Сознательная деятельность человека не обязательно связана с биологическими мотивами.

2. В отличие от поведения животного сознательная деятельность человека не обязательно определяется наглядными впечатлениями от среды. Абстрагируясь от непосредственного впечатления, человек может проникать в глубокие связи и отношения вещей и при этом ориентироваться не на внешние впечатления, а на более глубокие их закономерности.

3. Подавляющее большинство знаний, умений и приемов поведения, которыми располагает человек, не является результатом его собственного опыта, а приобретается в результате усвоения общественно-исторического опыта поколений.

Характеристики сознания.

А.В. Петровский в структуре сознания выделяет следующие четыре основных характеристики.

1. Сознание есть совокупность знаний об окружающем мире. В структуру сознания входят все познавательные процессы: ощущение, восприятие, память, мышление, воображение.

2. Закрепление в сознании различий субъекта и объекта. В истории органического мира только человек выделяет и противопоставляет себя окружающему.

3. Обеспечение целеполагающей деятельности. В конце процесса труда получается результат, который уже в начале этого процесса имелся в представлении человека, т.е. идеально. Человек не только изменяет форму, что дано природой, он осуществляет вместе с тем и свою сознательную цель, которая, как закон, определяет способ и характер его действий и которой он должен подчинить свою волю.

4. В структуру сознания входят также определенные отношения. В сознание человека обязательно входит мир чувств, где отражаются сложные объективные, и прежде всего общественные, отношения, в которые включен человек.

Обязательным условием формирования и проявления всех указанных выше специфических качеств сознания является язык.

Функции сознания: 1) отражательная, 2) порождающая (творчески-креативная), дает возможность преобразовать мир, 3) регулятивно-оценочная, сознание всегда пристрастно, человек так или иначе относится к объекту и на основе этой оценки выбирает способы регулирования деятельности, 4) рефлексивная функция. В качестве объекта рефлексии может выступать: 1) и отражение мира, 2) и мышление о нем 3) способы регуляции человеком своего поведения, 4) и сами процессы рефлексии и б) свое личное сознание.

Структура сознания

Отечественные психологи Л.С. Выготский, А.Н. Леонтьев, В. П. Зинченко в структуре сознания выделяют 2 слоя сознания.

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

На бытийном слое сознания происходит актуализация нужного в данный момент образа и нужной двигательной программы, для того, чтобы образ действия вписался в образ мира.

II. Рефлексивное сознание (сознание для сознания), включающее в себя: 1) значение; 2) смысл.

Значение — содержание общественного сознания, усваиваемое человеком, — это могут быть операционные значения, предметные. Вербальные значения, житейские и научные значения — понятия.

Мир идей, понятий, житейских и научных знаний соотносится со значением (рефлексивного сознания).

Смысл — субъективное понимание и отношение к ситуации, информации. Сознание принадлежит индивиду, а потому оно всегда пристрастно. Поэтому значение выработанное обществом у индивида приобретает свой личностный смысл.

Мир человеческих ценностей, переживаний, эмоций соотносится со смыслом (рефлексивного сознания).

Бытийный слой содержит в себе истоки и начала рефлексивного слоя, поскольку значения и смыслы рождаются в бытийном слое. Выраженное в слове значение содержит: 1) образ, 2) операционное я предметное значение, 3) осмысленное я предметное действие.

2.5 Взаимодействие сознательного и бессознательного

Бессознательное — неперенная составная часть психической деятельности каждого человека. В научном понимании проблема взаимодействия сознательного и бессознательного разделяется на два основных направления: теорию психоанализа (родоначальник З.Фрейд) и теорию неосознаваемой психологической установки. Психоанализ рассматривает сознание и бессознательное как

конфликтующие элементы психической деятельности. Психология установки, напротив, имеет в основе идею целостной психики.

В психической жизни человека З.Фрейд выделял 3 сферы: сознание, подсознание, сверхсознание.

Подсознание – это средоточие слепых инстинктов, стремящихся к немедленному удовлетворению независимо от отношения субъекта к внешней реальности.

Сознание воспринимает информацию об окружающем мире и состоянии организма, сохраняет его и регулирует ответные действия индивида в интересах его самосохранения.

Сверхсознание включает моральные стандарты, запреты и поощрения, усвоенные личностью большей частью бессознательно в процессе воспитания, прежде всего от родителей. Оно проявляется в виде совести и может вызывать чувство страха и вины.

Сторонники неосознаваемой психической установки выделяют: 1) предсознательное — те представления, желания, действия, устремления, которые ушли сейчас из сознания, но могут потом прийти в сознание естественным путем; 2) собственно бессознательное, или вытесненное подсознание — те представления, желания, действия, устремления, которые могут быть переведены в область сознания только с помощью кого-то, т.к. сознание их вытеснило, поставило барьер.

Предсознательное включает подсознание и сверхсознание.

Подсознание – это то, что было когда-то осознаваемо или может стать осознаваемым. Это разного рода автоматизмы и смутно ощущаемые воздействия и т.д.

Языком подсознания являются наши чувственные образы.

Сверхсознание – включает ту информацию, которая порождается нашим мозгом и должна быть подвергнута проверке на соответствие и несоответствие действительности.

Это замысел произведения, гипотезы, озарение и т.п. Сверхсознание проявляется в механизме сновидений, мифов, суеверий. Деятельность сверхсознания обусловлена ранее накопленным опытом, той задачей, которую ставит перед сверхсознанием, сознание, доминирующая потребность.

Языком сверхсознания является сочетание чувственных образов и понятий.

Сознание – внутренняя модель мира, позволяющая человеку не только отражать мир, но и преобразовывать его. Язык сознания понятия и их комбинации.

Бессознательное в узком смысле, вытесненное бессознательное – это те негативные переживания, которые вытесняются сознанием. Бессознательное и сознательное тесно связаны между собой, и любой психический процесс может быть осознан путем вербализации. Под влиянием конфликта с многочисленными социальными запретами, у человека возникает внутренняя напряженность, и в коре мозга возникают изолированные очаги возбуждения. Для того чтобы снять возбуждение, нужно осознать само наличие конфликта и его причины. Осознание невозможно без тяжелых переживаний, поэтому человек ему препятствует, вытесняет психотравмирующую информацию из области сознания. Однако это не означает, что очаги возбуждения разрушаются. Длительное время они могут сохраняться в заторможенном состоянии, такой ущемленный очаг может быть очень глубоко запрятан, но при неблагоприятных условиях он может выявиться и оказывать травмирующее влияние на состояние человека, вплоть до развития психического заболевания.

2.6 Самосознание. Самооценка. Уровень притязаний личности

Венцом развития сознания является формирование **самосознания**, которое позволяет человеку не только отражать внешний мир, но, выделив себя в этом мире, познавать свой

внутренний мир, переживать его и определенным образом относиться к себе.

Главная функция самосознания — сделать доступными для человека мотивы и результаты его поступков и дать возможность понять, каков он есть на самом деле, оценить себя. Если оценка окажется неудовлетворительной, то человек может либо заняться самоусовершенствованием, саморазвитием, либо, включив защитные механизмы, вытеснить эти неприятные сведения, избегая травмирующего влияния внутреннего конфликта.

Самосознание включает **три компонента**:

- 1) познавательный (когнитивный) — знание себя (внешность, способности и т.д.);
- 2) эмоциональный – отношение личности к себе (оценка своих качеств, самоуважение, самопринятие);
- 3) волевой, или поведенческий – осуществляет саморегулирование (практическое отношение к себе).

Проблема самосознания человека чрезмерно сложна. Каждый человек имеет множество образов своего «Я», существующих в разных ракурсах «Я – концепция», «Я – образ» включают все человеческие знания о самом себе. Эти термины нередко заменяют понятие «самосознание».

«Я – концепция» содержит:

1. «Я-реальное» — динамическое образование личности, представление о себе в момент самого переживания, обычно обозначаемое в психологии как.
2. «Я-желаемое» - это образ, которому человек хочет соответствовать, это представление о том, как он (я) будет выглядеть в обстоятельствах.
3. «Я-фантастическое» — то, каким субъект желал бы стать, если бы это оказалось для него возможным
4. «Я-ожидаемое» - это образ того, каким выглядит человек в глазах других по собственному мнению.

5. «Я-представляемое» - это образ того, каким человек хотел бы выглядеть в глазах других людей.

6. «Я-идеальное» субъекта, то, каким он должен был быть, стать, чтобы соответствовать социальным нормам и ожиданиям окружающих.

Любой этот образ есть субъективное представление человека о самом себе. Степень адекватности образа «Я» выясняется при изучении одного из важнейших его аспектов — **самооценки личности**, т.е. оценки личностью самой себя, своих возможностей, качеств и места среди других людей.

Самооценка связана с одной из центральных потребностей человека — потребностью в самоутверждении, со стремлением человека найти свое место в жизни, утвердить себя как члена общества в глазах окружающих и своем собственном мнении.

С помощью самооценки происходит регуляция поведения личности.

Самооценка может быть **оптимальной и неоптимальной**

При **оптимальной, адекватной** самооценке субъект правильно соотносит свои возможности и способности достаточно критически относится к себе, стремится реально смотреть на свои неудачи и успехи, старается ставить перед собой достижимые цели, которые можно осуществить на деле, старается предвидеть, как к этому отнесутся другие люди. Адекватная самооценка является итогом постоянного поиска реальной меры, т. е. без слишком большой переоценки, но и без излишней критичности к своему общению, поведению, деятельности, переживаниям. Такая самооценка является наилучшей для конкретных условий и ситуаций.

Но самооценка может быть и неоптимальной — чрезмерно завышенной или слишком заниженной.

На основе **неадекватно завышенной** самооценки у человека возникает неправильное представление о себе, иде-

ализированный образ своей личности и возможностей, своей ценности для окружающих, для общего дела. В таких случаях человек идет на игнорирование неудач ради сохранения привычной высокой оценки самого себя, своих поступков и дел. Происходит острое эмоциональное «отталкивание» всего, что нарушает представление о себе. Восприятие реальной действительности искажается, отношение к ней становится неадекватным — чисто эмоциональным. Рациональное зерно оценки выпадает полностью. Поэтому справедливое замечание начинает восприниматься как придирка, а объективная оценка результатов работы — как несправедливо заниженная. Неудача предстает как следствие чьих-то козней или неблагоприятно сложившихся обстоятельств, ни в коей мере не зависящих от действий самой личности.

Однако если же высокая самооценка пластична, меняется в соответствии с реальным положением дел — увеличивается при успехе и снижается при неудаче, то это может способствовать развитию личности, так как ей приходится прикладывать максимум усилий для достижения поставленных целей, развивать свои способности и волю

Самооценка может быть и **неадекватно заниженной**, т. е. ниже реальных возможностей личности. Обычно это приводит к неуверенности в себе, робости, невозможности реализовать свои способности. Такие люди не ставят перед собой труднодостижимые цели, ограничиваются решением обыденных задач, слишком критичны к себе.

Слишком высокая или слишком низкая самооценка нарушают процесс самоуправления, искажают самоконтроль, выступают причиной конфликтов. При завышенной самооценке конфликты возникают из-за пренебрежительного отношения к другим людям и неуважительного обращения с ними, слишком резких и необоснованных высказываний в их адрес, нетерпимости к чужому мнению, проявлению высокомерия и зазнайства. Низкая критичность к себе мешает им

даже заметить, как они оскорбляют других высокомерием и непрекаемостью суждений.

При заниженной самооценке конфликты могут возникать из-за чрезмерной критичности этих людей. Они очень требовательны к себе и еще более требовательны к другим, не прощают ни одного промаха или ошибки, склонны постоянно подчеркивать недостатки других, что не многие могут терпеть.

Самооценка тесно связана с уровнем притязаний личности. Понятие «уровень притязаний» ввел Курт Левин. **Уровень притязаний** — это желаемый уровень самооценки личности (уровень образа «Я», проявляющийся в степени трудности цели, которую индивид ставит перед собой). На уровень притязаний оказывает влияние динамика удач и неудач на жизненном пути. Динамика успеха в конкретной деятельности.

Бывают **адекватные уровни притязаний** (человек ставит перед собой те цели, которые реально может достичь, которые соответствуют его способностям и возможностям) и **неадекватные: завышенные** (притязает на то, чего не может достичь) или **заниженные** (выбирает легкие и упрощенные цели, хотя способен на большее). Чем адекватнее самооценка личности, тем адекватнее уровень притязаний.

2.7 Состояния сознания

Франко-канадский психолог Ж. Годфруа все состояния сознания разделил на четыре группы:

- обыденное (бодрствующее) состояние сознания;
- сон без снов;
- сон со сновидениями;
- измененные состояния сознания.

Сон — естественный физиологический процесс пребывания в состоянии с минимальным уровнем активного сознания и пониженной реакцией на окружающий мир.

Выделяют две основные фазы сна: медленный и быстрый сон.

Медленный сон включает 4 стадии:

1 стадия именуется засыпанием, или дремотой. Мышечная активность снижается, глаза могут совершать медленные движения. На этой стадии могут отмечаться спонтанные, произвольные сокращения мышц, вызывающие ощущение, того, что оступился, начал падать и т.д. Дремота сопровождается полусонными мечтаниями, бессвязными («рванными») зрительными образами. В этой же стадии сна у нас могут возникнуть. В этой стадии могут рождаться идеи, способствующие успешному решению той или иной проблемы.

2 стадия именуется неглубоким, или легким сном. На второй стадии медленного сна температура тела снижается примерно на полградуса, дыхание и пульс становятся равномерным, зрительные образы пропадают, на несколько минут происходит отключение сознания.

3-4 стадии именуются дельта, или глубоким сном. На этих стадиях человека разбудить очень сложно, человек полностью расслаблен. Во время глубокого сна чаще всего отмечаются ночные кошмары, о которых человек почти ничего не помнит, возможны приступы сомнамбулизма, детский энурез. Глубокий сон – это восстанавливающий сон, он связан с восстановлением энергизатрат.

На долю медленного сна приходится примерно 75% от всего времени сна.

«Быстрый», или парадоксальный сон. На этой стадии человек находится в полной неподвижности, вследствие резкого падения мышечного тонуса. Однако глазные яблоки очень часто совершают быстрые движения, учащается сердцебиение, повышается артериальное давление и теплоотдача (потливость). Несмотря на то, что быстрый сон ближе к бодрствованию прервать его труднее, чем медленный

сон. Если во время быстрого сна разбудить человека, то, как правило, он отчетливо может припомнить сновидение. Часть прерванного быстрого сна должна восполняться в следующих циклах. Некоторые ученые считают, что на этой фазе сна происходит интеграция информации, накопленной человеком за день, обмен информацией между сознательным и бессознательным. Кроме того, часть исследователей предполагает, что быстрый сон обеспечивает функции психологической защиты.

На долю быстрого сна приходится примерно 25% времени сна.

Фаза медленного и быстрого сна образует один цикл сна. Фаза быстрого сна сменяет фазу медленного сна примерно каждые 90—100 мин. За ночь при полноценном здоровом сне отмечается пять полных циклов сна. В отличие от животных человек не просыпается между циклами сна. Циклы сна повторяются, при этом фаза быстрого сна от цикла к циклу удлиняется, а доля медленного сна уменьшается. Продолжительность быстрого сна к моменту пробуждения может достигать 1 часа.

При нарушениях сна происходит увеличение длительности первых двух стадий медленного сна и уменьшение длительности стадий глубокого сна, необходимых для восстановления организма. Подобные нарушения происходят при отклонении от привычного графика сна, при стрессе, психическом расстройстве.

Одним из состояний сознания является измененное состояние сознания.

Это понятие охватывает довольно широкий круг явлений. Признаками измененного состояния сознания могут быть:

1) перераспределение ролей сознанием и подсознанием в пользу последнего,

2) решением ранее не разрешимых для сознания проблем,

3) изменение ощущения тела, восприятия времени, пространства, собственной личности.

Измененное состояние сознания может быть вызвано как естественным образом (дремота, переутомление, болезнь), так и может быть вызвано искусственно с помощью определенных техник, веществ, выполняющих роль гипер (максимальная интенсивность стимульного поля) и гипо (минимальная интенсивность стимульного поля)- стимулов.

В качестве гиперстимулов может выступать барабанная дробь, звуки трещоток, колоколов или гонгов, танцевальные марафоны до физического изнеможения, мощные дыхательные сессии, различные варианты бичевания и самобичевания, использование психоактивных веществ.

К гипостимулам относится сенсорная изоляция, гипноз, медитация.

Сенсорная изоляция вызывается исключением из окружающей среды индивида максимально большого количества раздражителей. В условиях сенсорной изоляции нарушается протекание перцептивных процессов, возникают зрительные и слуховые галлюцинации, чувство беспричинной тревоги.

Медитация это длительное поддержание концентрированного внимания на объекте медитации, внешнего или внутреннего содержания, сопровождающееся отключением сенсорных систем и внутренней речи. После сеанса медитации отмечается чувство отдыха, уменьшение физического и психического напряжения и утомления, повышается психическая активность и общий жизненный тонус.

Гипноз. Это особое состояние сознания, которое возникает под влиянием суггестии, включая и самовнушение. Можно предположить, что гипнотические изменения сознания

также могут быть объяснены относительным доминированием образных компонентов мышления.

Проявления гипноза:

Способность к направленной регуляции вегетативных функций, что невозможно в обычных состояниях сознания (например, воспаление и некроз ткани при внушении ожога, изменение частоты пульса при внушении эмоций разного рода и т.п.).

Возможность влиять на неконтролируемые сознанием психические процессы — увеличение объема памяти, изменение содержания сновидений, галлюцинаторные представления и т.п.

Повышенная творческая активность как в состоянии гипноза, так и в постгипнотическом состоянии.

Вопросы для самопроверки:

1. Дайте краткую характеристику основных воззрений на психику и ее роль.
2. Что является объективным критерием появления психики?
3. Какие уровни выделяются в психике?
4. Какие факторы влияют на развитие психики?
5. Как развивается деятельность в филогенезе и онтогенезе?
6. Каким образом формируется содержание бессознательного?
7. Назовите основные формы сознания.

3. СЕНСОРНО-ПЕРЦЕПТИВНЫЕ И ВЫСШИЕ ПОЗНАВАТЕЛЬНЫЕ ПРОЦЕССЫ

3.1 Ощущение. Общие свойства ощущений.

3.2 Пороги ощущений. Формы изменения чувствительности.

3.3 Восприятие.

3.4 Понятие и виды мышления.

3.5 Интеллект.

3.6 Воображение и его виды.

3.1 Ощущение. Общие свойства ощущений

Основным источником знаний о внешнем мире и о собственном теле являются ощущения. Они составляют основные каналы, по которым информация о явлениях внешнего мира и о состояниях организма доходит до мозга, давая человеку возможность ориентироваться в окружающей среде и своем теле.

Ощущение — отражение отдельного чувственного качества недифференцированные и неопредмеченные впечатления от окружающего.

В состав каждого ощущения входит движение, иногда в виде вегетативной реакции (сужение сосудов, кожно-гальванический рефлекс), иногда в виде мышечных реакций (поворот глаз, напряжение мышц шеи, двигательные реакции руки и т.д.). Ощущения не являются пассивными процессами — они носят активный характер.

Физиологической основой ощущений является деятельность сложных комплексов анатомических структур, названных И. П. Павловым анализаторами. Анализатор — это анатомо-физиологический аппарат, специализированный для приема воздействий определенных раздражителей из внешней и внутренней среды и переработки их в ощущения. Каждый анализатор состоит из трех частей. 1) Рецептор, или орган

чувств, преобразующий энергию внешнего воздействия в нервные сигналы. Каждый рецептор приспособлен к приему определенных видов воздействия (свет, звук), т. е. обладает специфической возбудимостью к определенным физическим и химическим агентам. 2) Проводящие нервные пути, по которым нервные сигналы передаются в мозг. 3) Мозговой центр в коре полушарий головного мозга. Осознанное переживание ощущения происходит в мозге, а не в рецепторах. Но мозговые импульсы, опосредующие ощущение, вызываются электрическими импульсами соответствующих рецепторов.

Виды ощущений. Существуют разные подходы к классификации ощущений. Одной из старейших классификаций является классификация ощущений по основным модальностям (принадлежность к определенной сенсорной системе). По количеству органов чувств выделяют пять видов ощущений: обоняние, вкус, осязание, зрение и слух. Однако существуют ощущения, которые не связаны с определенной модальностью. Речь идет о так называемых интермодальных ощущениях. Примером интермодальных ощущений может служить ощущение вибрации — это чувствительность к колебаниям, вызываемым движущимся телом. Оно выступает переходной формой между тактильной и слуховой чувствительностью.

Опираясь на принцип модальности, Б. Г. Ананьев выделил одиннадцать видов ощущений. К ним относятся:

- зрительные,
- слуховые,
- обонятельные,
- вкусовые,
- температурные,
- тактильные (кожно-осязательные),
- мышечно-суставные (движения),

- болевые, вестибулярные,
- статико-динамические (равновесие и ускорение),
- общеорганические, или внутренностные (интероцептивные), ощущения.

Систематическая классификация по расположению рецептора и раздражителя была разработана английским физиологом Ч. Шеррингтоном. Он сгруппировал ощущения следующим образом: экстероцептивные, интероцептивные, проприоцептивные, ощущения. Экстероцептивные ощущения обеспечивают получение сигналов из внешнего мира и создают основу для сознательного поведения. Экстероцептивные ощущения подразделяются на две подгруппы: контактные и дистантные ощущения. Контактные – это осязание, вкус. Дистантные – это зрение, слух, обоняние. Интероцептивные ощущения получают сигналы от внутренних органов (болевые, температурные, хеморецепторы, барорецепторы (давление жидкостей)). Они создают общее чувство, которое в норме не осознается. Проприоцептивные получают сигналы, которые сообщают о движении и положении тела (вибрационные, вестибулярные, мышечно-суставные)

Генетическая классификация была предложена английским неврологом Х. Хэдом. Он предложил объединить ощущения по генетическому признаку в две группы: 1) протопатическую (более примитивную, аффективную), к которой относятся органические чувства (голод, жажда и др.); 2) эпикритическую (более тонко дифференцирующую, обьективированную и рациональную), к которой относят основные виды ощущений человека.

Все ощущения могут быть охарактеризованы с точки зрения их свойств. К основным свойствам ощущений относят: качество, интенсивность, продолжительность, пространственную локализацию.

Качество — это основная особенность данного ощущения, отличающая его от других видов ощущений и варьирующая в пределах данного вида ощущений.

Интенсивность ощущения является его количественной характеристикой и определяется силой действующего раздражителя и функциональным состоянием рецептора.

Длительность ощущения есть его временная характеристика. При воздействии раздражителя на орган чувств ощущение возникает не сразу, а спустя некоторое время — так называемый латентный (скрытый) период ощущения. Латентный период различных видов ощущений неодинаков: например, для тактильных ощущений он составляет 130 мс, для болевых — 370, а для вкусовых — всего 50 мс.

Подобно тому, как ощущение не возникает одновременно с началом действия раздражителя, оно и не исчезает одновременно с прекращением его действия. Эта инерция ощущений проявляется в так называемом последействии. Например, зрительные ощущения обладают некоторой инерцией и не исчезают сразу после прекращения действия раздражителя. Различают положительные и отрицательные последовательные зрительные образы. Положительный последовательный образ по светлоте и цветности соответствует первоначальному раздражению, состоит в сохранении следа светового раздражения того же качества, что и действующий раздражитель. Если в полной темноте на некоторое время зажечь яркую лампу, а потом погасить ее, то после этого некоторое время на темном фоне мы видим яркий свет лампы. Наличие положительных последовательных образов объясняет, почему мы не замечаем перерывов между следующими один за другим кадрами кинофильма: они заполнены следами действовавших до этого кадров — последовательными образами от них. Последовательный образ изменяется во времени, положительный образ заменяется отрицательным. При

цветных источниках света последовательный образ переходит в дополнительный цвет.

И. Гете в «Очерке учения о цвете» писал: «Когда я однажды под вечер зашел в гостиницу и в комнату ко мне вошла рослая девушка с ослепительно белым лицом, черными волосами и в ярко-красном корсаже, я пристально посмотрел на нее, стоявшую в полусумраке на некотором расстоянии от меня. После того, как она оттуда ушла, я увидел на противоположной от меня светлой стене черное лицо, окруженное светлым сиянием, одежда же вполне ясной фигуры казалась мне прекрасного цвета морской волны».

Возникновение отрицательных последовательных образов объясняется уменьшением чувствительности данного участка сетчатки к определенному цвету.

Для ощущений характерна пространственная локализация раздражителя. Анализ, осуществляемый пространственными рецепторами, дает нам сведения о локализации раздражителя в пространстве. Контактные ощущения соотносятся с той частью тела, на которую воздействует раздражитель.

3.2 Пороги ощущений. Формы изменения чувствительности

Не всякое раздражение вызывает ощущение. Для возникновения ощущения, раздражитель должен достичь определенной величины. Минимальная величина раздражителя, при которой впервые возникает ощущение, называется абсолютным порогом ощущения. Раздражители, которые не достигают ее, лежат под порогом ощущения. Например, человек не ощущает мелких пылинок на коже.

Величина абсолютного порога характеризует абсолютную чувствительность органов чувств. Чем слабее раздражители, вызывающие ощущения (т.е., чем меньше величина абсолютного порога), тем выше способность органов

чувств реагировать на эти воздействия. Таким образом, абсолютная чувствительность численно равна величине, обратно пропорциональной абсолютному порогу ощущений. Если абсолютную чувствительность обозначить буквой E , а величину абсолютного порога P , то связь абсолютной чувствительности и абсолютного порога может быть выражена формулой $E=1/P$.

Различные анализаторы обладают разной чувствительностью. Порог одной обонятельной клетки человека для соответствующих пахучих веществ не превышает 8 молекул. Чтобы вызвать вкусовое ощущение, требуется по крайней мере в 25000 раз больше молекул, чем для возникновения обонятельного ощущения. У человека очень высока чувствительность зрительного и слухового анализаторов.

Абсолютная чувствительность анализатора ограничивается не только нижним, но и верхним порогом ощущения. Верхним абсолютным порогом чувствительности называется максимальная сила раздражителя, при которой еще возникает адекватное действующему раздражителю ощущение. Дальнейшее увеличение силы раздражителей, действующих на наши рецепторы, вызывает болевое ощущение (сверхгромкий звук, слепящая яркость). Величина абсолютных порогов, как нижнего, так и верхнего, изменяется в зависимости от разных условий: характера деятельности и возраста человека, функционального состояния рецептора, силы и длительности действия раздражения и т.д.

От абсолютной чувствительности надо **отличать относительную, или разностную**, чувствительность, т.е. чувствительность к изменению раздражителя. В первой половине XIX в. немецкий ученый М. Вебер, исследуя ощущение тяжести, пришел к выводу, что, сравнивая объекты и наблюдая различия между ними, человек воспринимает не различия между объектами, а отношение различия к величине

сравниваемых объектов. Например, изменения в освещенности комнаты человек замечает в зависимости от исходного уровня освещенности. Если исходная освещенность составляет 100 лк (люксов), то прибавка освещенности, которая будет впервые замечена, должна составлять не менее 1 лк. Минимальное различие между двумя раздражителями, вызывающее едва заметное различие ощущений, называется **порогом различения**, или разностным порогом. Разностная чувствительность — величина относительная, а не абсолютная, т.е. отношение добавочного раздражителя к основному — величина постоянная. Порог различения характеризуется относительной величиной, постоянной для данного анализатора. Для зрительного анализатора это соотношение составляет приблизительно 1/1000, для слухового — 1/10, для тактильного — 1/30.

Формы изменения чувствительности. Различают такие основные формы изменения чувствительности: адаптация, сенсibilизация.

Адаптация — изменение чувствительности для приспособления к внешним условиям.

А. В. Петровский выделяет три вида **адаптации**:

1) Адаптация как полное исчезновение ощущения при продолжительном действии раздражителя.

2) Адаптация как притупление ощущения под влиянием действия сильного раздражителя.

Эти два вида адаптации объединяют термином «негативная адаптация», так как в результате ее снижается чувствительность анализаторов.

3) Адаптацией также называют повышение чувствительности под влиянием действия слабого раздражителя. Этот вид адаптации определяется как позитивная адаптация. Например, адаптация к тишине.

Сенсibilизация — повышение чувствительности под влиянием внутренних факторов состояния организма. К таким

внутренним факторам следует отнести повышение чувствительности в результате взаимодействия анализаторов и упражнения.

Исследования, проведенные С.В. Кравковым, показали, что ни один орган чувств не может работать, не оказывая влияния на функционирование других органов. Так, оказалось, что звуковое раздражение (например, свист) может обострить работу зрительного ощущения, повысив его чувствительность к световым раздражителям. Таким же образом влияют и некоторые запахи, повышая или понижая световую и слуховую чувствительность. Все анализаторные системы способны в большей или меньшей мере влиять друг на друга. При этом взаимодействие ощущений, как и адаптация, проявляется в двух противоположных процессах — повышении и понижении чувствительности. Общая закономерность состоит в том, что слабые раздражители повышают, а сильные понижают чувствительность анализаторов при их взаимодействии.

Сенсибилизация может быть достигнута и в результате упражнений. Например, как у детей, занимающихся музыкой, развивается звуковысотный слух.

А.Р. Лурия выделяет две стороны повышения чувствительности по типу сенсибилизации: первая носит длительный, постоянный характер и зависит преимущественно от устойчивых изменений, происходящих в организме; вторая — временный характер и зависит от экстренных воздействий на состояние субъекта — физиологических и психологических.

К сенсибилизации в первом случае приводит два пути; во-первых, необходимость компенсации сенсорных дефектов (слепота, глухота); во-вторых, специфические требования некоторых профессий. Так, утрата зрения или слуха в известной мере компенсируется развитием других видов чувствительности. Известны случаи, когда люди, лишенные

зрения, занимались скульптурой, что свидетельствует о высокоразвитом осязании. К этой же группе явлений относится и развитие вибрационных ощущений у глухих. У некоторых людей, лишенных слуха, настолько сильно развивается вибрационная чувствительность, что они даже могут слышать музыку. Для этого они кладут руку на инструмент или поворачиваются спиной к оркестру. У многих слепоглухонемых и у слепых хорошо развита обонятельная чувствительность. Они могут по запаху узнавать знакомых им людей.

Явления сенсibilизации органов чувств наблюдаются у лиц, длительно занимающихся некоторыми специальными профессиями. Так, установлено, что красильщики могут различать до 50—60 оттенков черного цвета; сталевары различают тончайшие оттенки раскаленного потока металла, указывающие на присутствие посторонних примесей..

Взаимодействие ощущений проявляется еще в явлении, называемом синестезией. Синестезия — это возникновение под влиянием раздражения одного анализатора ощущения, характерного для других анализаторов. В психологии хорошо известны факты «окрашенного слуха», который встречается у многих людей, и особенно у многих музыкантов (например, у Скрябина).

3.3 Восприятие

Восприятие — целостное отражение предметов и явлений объективного мира при их непосредственном воздействии в данный момент на органы чувств. Восприятие не является простым суммированием отдельных ощущений.

Восприятие предполагает выделение из комплекса воздействующих признаков основных и наиболее существенных, с одновременным отвлечением от несущественных признаков (цвет, форма, осязательные свойства, вес, вкус и т.п.). Затем происходит объединение

основных существенных признаков и сопоставление воспринятого с прошлым опытом и сложную аналитико-синтетическую деятельность мозга по синтезу целостного образа. Если при таком сопоставлении гипотеза о предлагаемом предмете совпадает с поступающей информацией, возникает узнавание предмета и происходит его восприятие. Если гипотеза не согласуется с реально доходящей до субъекта информацией, поиски нужного решения продолжаются до тех пор, пока субъект не найдет его, т.е. пока он не узнает предмет или не отнесет его к определенной категории. При восприятии знакомых предметов (стакан, стол) узнавание их происходит очень быстро — человеку достаточно объединить два-три воспринимаемых признака, чтобы прийти к нужному решению.

Восприятие включает активный двигательный компонент (ощупывание предметов рукой, движения глаз при рассматривании и т. п.).

Восприятие предмета охватывает высшие уровни психической деятельности, в частности речь. Человек выделяет и объединяет наиболее существенные признаки. Он всегда обозначает воспринимаемый предмет словом, относит его к определенной категории. Воспринимающая деятельность субъекта по своему психологическому строению может приближаться к наглядному мышлению.

Свойства восприятия.

Предметность. Возникающие в процессе восприятия чувственные данные и формирующийся при этом наглядный образ тотчас же приобретают предметное значение, т. е. относятся к определенному предмету.

Целостность. В отличие от ощущения, отражающего отдельные свойства предмета, восприятие дает целостный его образ. Он складывается на основе обобщения знаний об отдельных свойствах и качествах предмета, получаемых в виде различных ощущений. Восприятие целостно, поскольку оно

отражает не изолированные качества раздражителей, а отношения между ними. На целостность восприятия впервые обратили внимание представители гештальтпсихологии, им же принадлежит заслуга установления большинства фактов, доказывающих важность этого свойства восприятия. Например, вычленив сложные отношения между звуками, наш слух позволяет с легкостью узнать мелодию, сыгранную в различных тональностях.

Способность целостного восприятия предметов не является врожденной. Восприятие представляет собой систему перцептивных действий, овладение которыми требует специального обучения и достаточно долгой практики. В этом плане интересно наблюдение, которое провел английский психолог Р. Грегори над человеком, которому зрение было возвращено в 52 года. Зрительное восприятие этого человека было ограничено узнаваемым путем осязания. Он так и не научился читать с помощью зрения, однако узнавал зрительно заглавные буквы и цифры, которые его учили читать в школе для слепых. Рисунки этого человека также свидетельствовали о неспособности воспроизвести что-либо, о чем он раньше не знал через осязание. Например, он не мог нарисовать переднюю часть автобуса, так как не имел возможность исследовать ее руками.

Константность восприятия называется относительное постоянство некоторых свойств предмета при изменении условий его восприятия. В наибольшей степени константность наблюдается при зрительном восприятии цвета, величины и формы предметов.

Константность восприятия цвета — относительная неизменность видимого цвета при изменении освещения (кусочек угля в летний солнечный полдень посылает примерно в 8—9 раз большее количества света, чем мел в сумерки).

Константностью восприятия величины предметов называется относительное постоянство видимой величины

предметов при их различной (но не очень большой) удаленности. Например, размеры человека с расстояния 3,5 и 10 м отражаются сетчаткой глаза одинаково, хотя изображение на ней меняется, видимая величина его остается почти неизменной.

Константность восприятия формы предметов заключается в относительной неизменности ее восприятия при изменении их положения по отношению к линии зора наблюдателя. С каждым изменением положения предмета относительно глаз форма его изображения на сетчатке меняется, но видимая форма предметов остается относительно постоянной — в соответствии с объективной формой самих предметов.

Источником константности восприятия являются активные действия перцептивной системы. Многократное восприятие одних и тех же предметов при разных условиях обеспечивает постоянство перцептивного образа относительно изменчивых условий, а также движений самого рецепторного аппарата.

Благодаря свойству константности человек воспринимает окружающие его предметы как относительно постоянные. Если бы восприятие не было константно, то не было бы вообще восприятия предметов, было бы одно непрерывное мерцание непрерывно сдвигающихся, увеличивающихся и уменьшающихся, сплюсчивающихся и растягивающихся пятен и бликов неопишуемой пестроты. Человек перестал бы воспринимать мир устойчивых предметов. Ориентировка в мире и практическое воздействие на него на основе такого восприятия были бы невозможны. Без константности восприятия человек не смог бы ориентироваться в бесконечно многообразном и изменчивом мире.

Осмысленность восприятия. Осмыслить восприятие — значит выявить предметное значение чувственных данных.

В процессе осмысливания чувственное содержание восприятия подвергается анализу и синтезу, сравнению, отвлечению различных сторон, обобщению. Сознательно воспринимать предмет — значит мысленно назвать его, т.е. отнести к определенной группе, классу, обобщить его в слово. Процесс восприятия представляет собой постоянный поиск наилучшего толкования, имеющихся данных. Осознание значения воспринимаемого уточняет его чувственно-наглядное содержание. Например, стоит попытаться воспроизвести звуковой материал речи людей, говорящих на незнакомом языке, это окажется очень трудно сделать. В то время как никаких трудностей не составит воспроизвести слова на родном языке. Знакомое значение слов помогает дифференцировать звуковую массу в нечто членораздельное.

Апперцепция. Восприятие зависит не только от раздражения, но и от самого субъекта. Зависимость восприятия от содержания психической жизни человека, от особенностей его личности, называется апперцепцией.

Влияние прошлого опыта личности на процесс восприятия проявляется в опытах с искажающими очками. Участники эксперимента через соответствующие очки видели все окружающие предметы перевернутыми, за исключением предметов, перевернутое изображение которых, как знали люди, физически невозможно. Так, незажженная свеча воспринималась перевернутой, но как только ее зажигали, она виделась нормально ориентированной по вертикали, т. е. пламя было направлено вверх.

Содержание восприятия определяется и поставленной перед человеком задачей, и мотивами его деятельности; в его процессе участвуют установки, эмоции, которые могут изменять содержание восприятия. Это необходимое условие ориентировки человека в окружающей среде. Поэтому один и тот же предмет может по-разному восприниматься различными людьми.

3.4 Понятие и виды мышления

Познание окружающей действительности начинается с ощущений и восприятия и переходит к мышлению. Мышление является высшим познавательным процессом.

В психологии под мышлением понимают процесс познавательной деятельности индивида, характеризующийся обобщенным и опосредованным отражением действительности.

Мышление как познавательный процесс имеет ряд специфических признаков. Во-первых, это обобщенное отражение действительности, поскольку мышление есть отражение общего в предметах и явлениях реального мира и применение обобщений к единичным предметам и явлениям. Во-вторых, это опосредованное познание объективной реальности. Человек может выносить суждения о свойствах или характеристиках предметов и явлений без непосредственного контакта с ними, путем анализа информации о взаимодействии объекта познания с другими объектами. Например, увидев сильно качающиеся верхушки деревьев, можно понять, что на улице ветер.

Функция мышления – расширение границ познания путем выхода за пределы чувственного восприятия. Мышление позволяет с помощью умозаключения раскрыть то, что не дано непосредственно в восприятии. В мышлении нет ничего, кроме того, что было дано в ощущении, в восприятии. Но границы чувствительности человеческих органов не являются границами познания, потому что, изучая взаимодействия вещей, человек открывает те свойства, которые во взаимодействии «познающий субъект — объект» не открываются ему.

Мышление порождается не чувственностью, которую оно имеет своим источником, а практической деятельностью человека, практикой. Человек познает действительность, воздействуя на нее, понимает мир, изменяя его. Все

мыслительные операции (анализ, синтез и пр.) возникли сначала как практические операции, а затем стали операциями теоретического мышления. В теоретическом мышлении связь с практикой сохраняется, лишь характер этой связи изменяется. Практика остается основой и конечным критерием истинности мышления. Кроме того, возможность дать обобщенную формулировку и обобщенное решение задачи радикально меняет положение. Мышление не решает одну и ту же задачу каждый раз снова, оно в обобщенной форме раскрывает принцип решения задачи и предвосхищает решение задач, на которые практика может лишь в будущем натолкнуться.

Для мышления человека более существенна взаимосвязь не с чувственным познанием, а с речью и языком. Речь позволяет отвлекаться от познаваемого объекта, выражая то или иное свойство, представление о нем в слове. Кодирование мысли в речевом высказывании имеет решающее значение не только для передачи информации другому человеку, но и для уточнения мысли для самого себя. Развернутая речь является не только средством общения, но и орудием мышления.

Классификации видов мышления

В зависимости от содержания решаемой задачи выделяют предметно-действенное, наглядно-образное и словесно-логическое мышление.

Предметно-действенное мышление – вид мышления, особенности которого проявляются в том, что задачи решаются с помощью реального, физического преобразования ситуации, апробирования свойств объектов. Это исторически первый вид мышления. Эта форма мышления наиболее характерна для детей до 3 лет. Ребенок еще не ставит перед собой цели и не планирует своих действий. Ребенок мыслит действуя. Движение руки на этом этапе опережает мышление. Поэтому этот вид мышления еще называют ***ручным***. Ребенок этого возраста сравнивает предметы, накладывая один на дру-

гой или приставляя один к другому; он анализирует, разламывая по частям свою игрушку; он синтезирует, складывая из кубиков или палочек «дом»; он классифицирует и обобщает, раскладывая кубики по цвету. Предметно-действенное мышление встречается и у взрослых. Оно оказывается необходимым, когда заранее невозможно полностью предусмотреть результаты каких-нибудь действий (работа испытателя, конструктора).

Наглядно-образное мышление – вид мышления, связанный с оперированием образами.

В простейшей форме наглядно-образное мышление проявляется у дошкольников в возрасте 4—7 лет. Здесь практические действия как бы отходят на второй план и, познавая объект, ребенку вовсе не обязательно трогать его руками, но ему необходимо отчетливо воспринимать и наглядно представлять этот объект. Наглядно-образное мышление детей в этом возрасте еще непосредственно и полностью подчинено их восприятию, и потому они пока не могут отвлечься, абстрагироваться с помощью понятий от некоторых наиболее бросающихся в глаза свойств рассматриваемого предмета. В данном случае наглядность как бы опережает мышление, и когда ребенка спрашивают, почему кораблик плавает, то он может ответить, потому что он красный или потому что это Вовин кораблик.

Словесно-логическое мышление - вид мышления, для которого характерно использование понятий, логических конструкций, которые иногда не имеют прямого образного выражения (например, стоимость, честность, гордость и т.д.). Благодаря словесно-логическому мышлению человек может устанавливать наиболее общие закономерности, предвидеть развитие процессов в природе и обществе, обобщать различный наглядный материал. В то же время даже самое отвлеченное мышление никогда полностью не отрывается от наглядно-чувственного опыта. И любое абстрактное понятие

имеет у каждого человека свою конкретную чувственную опору, которая, конечно, не может отразить всей глубины понятия, но в то же время позволяет не отрываться от реального мира. При этом чрезмерное количество ярких запоминающихся деталей в объекте может отвлекать внимание от основных существенных свойств познаваемого объекта и тем самым затруднять его анализ.

3.5 Интеллект

В настоящее время существует, как минимум, три трактовки понятия интеллекта:

1. Биологическая трактовка: "способность сознательно приспосабливаться к новой ситуации".

2. Педагогическая трактовка: "способность к обучению, обучаемость".

3. Структурный подход, сформулированный А. Бине: интеллект, как "способность адаптации средств к цели". С точки зрения структурного подхода интеллект - это совокупность тех или иных способностей.

Большинство исследователей приходили к выводу, что уровень общей интеллектуальной активности константен для индивида. "Ум сохраняет свою мощность неизменной" - отмечал Спирмен. Еще З. Фрейд ввел термин "психической энергии", а впоследствии появилось понятие G-фактора (от слова General), как общего фонда психической активности. А.Ф. Лазурский сформулировал три основных уровня активности:

1. Низший уровень. Индивид неприспособлен, среда подавляет слабую психику малоодаренного человека.

2. Средний уровень. Человек хорошо приспосабливается к среде и находит место, соответствующее внутреннему психологическому складу (эндопсихике).

3. Высший уровень. Характеризуется стремлением переделать окружающую среду.

Уровень способностей и творческая отдача не всегда коррелируют, возникла необходимость определения как интеллектуальной одаренности и продуктивности, с одной стороны, так творческой одаренности и продуктивности, с другой. Это последнее понятие получило название коэффициента креативности (Cr). Оказалось, что эти понятия не всегда взаимосвязаны. В 1960 году Гетцельс и Джексон публикуют данные об отсутствии корреляции между показателями интеллекта и креативности. Творческая одаренность и творческая продуктивность характеризуются несколькими иными параметрами:

- Богатство мысли (количество новых идей в единицу времени)
- Гибкость мысли (скорость переключения с одной задачи на другую)
- Оригинальность
- Любознательность
- Способность к разработке гипотезы
- Иррелевантность - логическая независимость реакции от стимула.
- Фантастичность - оторванность ответа от реальности при наличии определенной логической связи стимула и реакции

Эти вышеперечисленные параметры творческого мышления входят в состав кубической модели Гилфорда - "дивергентное мышление".

3.6 Воображение и его виды

Воображение — это процесс преобразования представлений, отражающих реальную действительность, и создание на этой основе новых представлений.

Воображение находится в тесной связи с другими познавательными процессами: восприятием, памятью, мышлением.

Воображение активно включается в восприятие, обогащая воспринимаемые образы.

Изменение с помощью воображения образов памяти является непременным условием любого творческого процесса. Несмотря на то, что в воображении у человека возникают образы предметов и явлений, ранее не встречавшихся ему, составляющим их элементам всегда можно найти реальные аналоги.

Тесные связи существуют между воображением и мышлением. Подобно мышлению воображение возникает в проблемной ситуации, мотивируется потребностями личности, обусловлено уровнем развития общественного сознания. Однако в отличие от мышления, основным содержанием которого являются понятия, позволяющие обобщенно и опосредованно познавать мир, воображение протекает в конкретно-образной форме, в виде ярких представлений. Еще одной отличительной характеристикой воображения выступает возможность его использования в проблемных ситуациях высокой степени неопределенности, когда исходные данные не поддаются точному анализу. В этом случае воображение выступает как «заместитель» мышления.

Функции воображения

1) Создание новых образов. Воображение всегда есть определенный отход от действительности.

2) Целеполагание и планирование. Благодаря воображению человек имеет возможность еще до начала работы представить себе готовый результат труда и возможности его достижения.

3) Познавательная функция, позволяющая познавать мир в конкретно-образной форме, в виде ярких представлений и обеспечивающая создание программы поведения в тех случаях, когда проблемная ситуация характеризуется неопределенностью.

По степени активности и осознанности человеком создания им новых образов воображение может быть пассивным и активным.

Для пассивного воображения характерно создание образов, которые не воплощаются в жизнь программ, которые не осуществляются или вообще не могут быть осуществлены. Воображение выступает при этом как замена деятельности, ее суррогат, с помощью которого человек отказывается от необходимости действовать.

Пассивное воображение может быть преднамеренным и непреднамеренным. Преднамеренное пассивное воображение создает образы, не связанные с волей. Эти образы получили название грез. В грезах наиболее ярко обнаруживается связь воображения с потребностями, влечениями и установками личности.

Непреднамеренное пассивное воображение наблюдается при ослаблении деятельности сознания, его расстройствах, в полудремотном состоянии, во сне и т.д. Наиболее показательным проявлением пассивного воображения является галлюцинация, при которой человеком воспринимается несуществующий объект. Этот образ настолько яркий, что человек абсолютно убежден в его реальности. Больное воображение рисует чертей, чудовищ, опасные ситуации.

Активное (произвольное) воображение представляет собой процесс преднамеренного построения образов в связи с сознательно поставленной целью в той или иной деятельности. Для такого вида воображения характерно осознание не только цели, но и мотивов деятельности, понимание того, ради чего продуцируются новые образы.

По степени уникальности активное воображение подразделяют на воссоздающее (репродуктивное) и творческое. Воссоздающее воображение характеризуется тем, что в его процессе создаются субъективно новые образы, т.е.

образы, новые для данного индивида, которые объективно уже существуют в определенных предметах культуры. Воссоздание образа может происходить на основе словесного описания, восприятия изображений в виде картин, схем и т.д.

Воссоздающее воображение играет важную роль в жизни человека, проявляясь в учебной деятельности при чтении литературы, изучении географических карт, исторических описаний, рассмотрении чертежей и проектов. Оно позволяет людям обмениваться опытом и помогает каждому человеку овладеть достижениями других людей.

Творческое воображение является самостоятельным созданием новых, оригинальных образов, идей.

Особым видом воображения является мечта как образ желаемого будущего. Мечта позволяет человеку наметить будущее и организовывать поведение для его осуществления. Образы, которые человек создает в своих мечтах, отличаются ярким, живым, конкретным характером и эмоциональной насыщенностью, привлекательностью для субъекта. Мечты могут быть реальными и нереальными. Нереальная мечта практически неотделима от грез.

Для создания новых и преобразования уже существующих образов в воображении используется ряд приемов: комбинирование, агглютинация, акцентирование, гиперболизация.

Комбинирование – сочетание отдельных элементов различных образов предметов в новых более или менее необычных комбинациях. Частным случаем комбинирования является агглютинация – создание новых образов на основе «склеивания» представлений, в повседневной жизни несоединимых. На основе агглютинации были созданы мифологические образы кентавра, русалки и др..

Акцентирование – подчеркивание тех или иных черт на основе выделения, абстрагирования и преобразования

существенных особенностей предмета или явления. Примером акцентирования является шарж или карикатура.

Гиперболизация – увеличение или уменьшение предметов, явлений или образов, изменение количества частей предмета или образа. Например, создание образа одноглазого циклопа.

Вопросы для самопроверки:

1. Каковы основные функции и механизмы ощущений и восприятия?
2. Какова роль внимания в ряду психических процессов?
3. Перечислите основные факторы, определяющие устойчивость внимания.
4. Какова роль воображения в творческой деятельности?
5. Каковы физиологические основы процесса воображения?
6. Дайте общую характеристику процессов памяти.
7. Перечислите виды и уровни памяти.
8. Каковы закономерности процесса забывания?
9. В чем суть взаимодействия мышления и интеллекта?

**4. ИНТЕГРАТИВНЫЕ ПСИХИЧЕСКИЕ ПРОЦЕССЫ:
ВНИМАНИЕ И ПАМЯТЬ**

- 4.1 Понятие и свойства внимания.
- 4.2 Виды внимания.
- 4.3 Характеристика процессов памяти.
- 4.4 Виды памяти.
- 4.5 Приемы запоминания.

4.1 Понятие и свойства «внимания»

Психическая деятельность не может протекать целенаправленно и продуктивно без такого познавательного процесса как внимание.

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

Под направленностью понимается избирательный характер психической деятельности, преднамеренный или непреднамеренный выбор ее объектов. В понятие направленности включается также и сохранение деятельности на известный промежуток времени. Недостаточно только выбрать ту или иную деятельность, чтобы быть внимательным, надо удержать этот выбор, сохранить его.

Сосредоточенность внимания означает углубленность в деятельность, которая сопровождается отвлечением от посторонних объектов.

Внимание проявляется в процессах

- а) сенсорных – зрительное и слуховое;
- б) мнемических – память;
- в) мыслительных;
- г) двигательных;
- д) интеллектуальных.

Внимание не имеет своего собственного познавательного содержания и лишь обслуживает деятельность других познавательных процессов, оно – сторона всех познавательных процессов сознания, и проявляется внутри них. Функции внимания:

- отбор значимых воздействий из большого их количества, из большого объема информации;
- игнорирование, торможение, устранение несущественных, побочных, конкурирующих воздействий или информации;

- сохранение, регуляция и контроль протекания когнитивных процессов.

К основным свойствам внимания относятся: устойчивость (колебание), концентрация, распределение, переключение и объем внимания.

Устойчивость — это временная характеристика внимания, длительность привлечения внимания к одному и тому же объекту. Устойчивость внимания зависит от следующих факторов:

- темпа работы, который должен быть не слишком быстрым, но и не слишком медленным;
- объема работы – устойчивость внимания снижается с увеличением объема воспринимаемой информации;
- характера работы – внимание более устойчиво при разнообразных видах умственного труда, нежели при однообразных монотонных.

Абсолютно устойчивого внимания добиться практически невозможно, в силу своей природы оно подвержено периодическим спадам, что проявляется в такой характеристике внимания как рассеянность.

Устойчивость может определяться периферическими и центральными факторами. Экспериментальные исследования показали, что внимание подвержено периодическим произвольным колебаниям. Колебания внимания выражается в периодической непреднамеренной смене объектов, на которые оно обращено. Колебания внимания происходят даже при сильной сосредоточенности. Утомляемость нервных центров в процессе напряженной умственной работы вызывает торможение, и выключаются некоторые зоны мозга. Особо провоцирует переключение внимания – двойственное изображение.

Периоды таких колебаний, как показали исследования русского психолога Н. Ланге (1858-1921), равны обычно 2—3

с, доходя максимум до 12 с. Если прислушиваться к тиканью часов и пытаться сосредоточиться на нем, то человек будет то слышать, то не слышать их. Однако такие малые периоды колебания внимания ни в коем случае не являются всеобщей закономерностью. В настоящее время доказано, что наиболее существенным условием устойчивости внимания является возможность раскрыть в предмете, на котором оно сосредоточено, новые стороны и связи.

Концентрация внимания – степень сосредоточения на определенной конкретной информации, факте, объекте или явлении, не давая вниманию отвлекаться, переключаться, рассеиваться на другие ситуации, визуальные или аудиальные помехи. Русский и советский физиолог А.А. Ухтомский (1875-1942) полагал, что концентрация внимания связана с особенностями функционирования доминантного очага возбуждения в коре. В частности, концентрация является следствием возбуждения в доминантном очаге при одновременном торможении остальных зон коры головного мозга.

Объем внимания — это количество объектов, которые могут быть охвачены вниманием одновременно. Важной и определяющей его особенностью является то, что он практически не поддается регулированию при обучении и тренировке.

Объем внимания зависит от следующих факторов: индивидуальных способностей; тренированности; знакомством обстановки, факта, объекта; степени изученности объектов; возраста.

Объем внимания взрослого человека достигает в среднем примерно до 4—5, максимум 6 объектов; у ребенка он равен в среднем не более 2—3 объектам. Речь при этом идет о числе друг от друга не зависимых, не связанных между собой объектов (чисел, букв и т. п.). Количество находящихся в поле внимания связанных между собой элементов, объединенных в

осмысленное целое, может быть много больше. Объем внимания является изменчивой величиной, зависящей от того, насколько связано между собой содержание, на котором сосредоточивается внимание, и от умения осмысленно связывать и структурировать материал. При чтении осмысленного текста объем внимания может оказаться отличным от того, который дает его измерение при концентрации на отдельных осмысленно между собой не связанных элементах. Так, хорошо читающий человек может одним взглядом (т.е. в 1/20 долю секунды) прочитать сразу до 20-30 букв, объединенных в несколько хорошо знакомых ему слов. В тот же промежуток времени он с трудом схватывает больше 4-5 связанных друг с другом согласных.

Последнее обстоятельство необходимо учитывать в педагогической практике, систематизируя предъявляемый материал таким образом, чтобы не перегружать объем внимания учащихся.

Распределение внимания – это субъективно переживаемая способность человека удерживать в центре внимания определенное число разнородных объектов одновременно. Именно эта способность позволяет совершать сразу несколько действий, сохраняя их в поле внимания. Хрестоматийным примером служат феноменальные способности Юлия Цезаря, который, согласно преданию, мог одновременно делать семь не связанных между собой дел. Однако еще В. Вундтом было показано, что человек не может сосредоточиваться на двух одновременно предъявляемых раздражителях, человек способен выполнить только один вид сознательной психической деятельности. Человек способен выполнять одновременно два вида деятельности в случае, когда один из видов выполняемой деятельности полностью автоматизирован и не требует внимания. Если же это условие не соблюдается, совмещение деятельности невозможно. На успешность распределения внимания оказывают влияние

следующие факторы: уровень и степень сложности совмещаемых одновременно видов деятельности; уровень автоматизации одного или нескольких видов работы; тренированность, упражнения.

Многие авторы считают, что распределение внимания, по существу, является обратной стороной его переключаемости. Переключаемость, или переключение, внимания – это сознательное и осмысленное перемещение внимания с одного объекта на другой. В целом переключаемость внимания означает способность быстро ориентироваться в сложной изменяющейся ситуации. Легкость переключения внимания у разных людей различна и зависит от целого ряда условий. Это зависит от нескольких факторов: индивидуальных личностно-ориентированных способностей; особенностей и степени автоматизма, предыдущей деятельности; специфики интеллектуального труда; глубины сосредоточенности на предыдущей деятельности; значимости целей умственного труда; тренированности. Переключаемость внимания принадлежит к числу хорошо тренируемых качеств.

Отвлекаемость (отвлечение) внимания — это непроизвольное перемещение внимания с одного объекта на другой. Оно возникает при действии посторонних раздражителей на человека, занятого в этот момент какой-либо деятельностью. Отвлекаемость может быть внешней и внутренней. Внешняя отвлекаемость возникает под влиянием внешних раздражителей; при этом произвольное внимание становится непроизвольным. Наиболее отвлекают предметы или явления, которые появляются внезапно и действуют с меняющейся силой и частотой. В ответ на эти раздражители у человека появляется ориентировочный рефлекс.

Внутренняя отвлекаемость внимания возникает под влиянием сильных переживаний, посторонних эмоций, из-за отсутствия интереса и чувства ответственности за дело, которым в данный момент занят человек.

Рассеянностью называется неспособность человека сосредоточиться на чем-либо определенном в течение длительного времени. Встречается два вида рассеянности: мнимая и подлинная. Мнимая рассеянность — это невнимание человека к непосредственно окружающим предметам и явлениям, вызванная крайней сосредоточенностью его внимания на каком-то, предмете. Мнимая рассеянность — результат большой сосредоточенности и узости внимания. Иногда ее называют «профессорской», так как она нередко встречается у людей этой категории. Внимание ученого может быть настолько сконцентрировано на занимающей его проблеме, что он не слышит обращенных к нему вопросов, не узнает знакомых, отвечает невпопад.

Рассеянность как следствие внутренней сосредоточенности не причиняет большого вреда делу, хотя и затрудняет ориентацию человека в окружающем мире. Хуже подлинная рассеянность. Человек, страдающий рассеянностью этого рода, с трудом устанавливает и удерживает произвольное внимание на каком-либо объекте или действии. Для этого ему требуется значительно больше волевых усилий, чем человеку не рассеянному.

Причиной подлинной рассеянности может быть общее расстройство нервной системы (неврастения), малокровие, болезни носоглотки, затрудняющие поступление воздуха в легкие и, следовательно, обедняющие кислородное питание мозговых клеток. Иногда рассеянность появляется в результате физического и умственного утомления и переутомления, тяжелых переживаний. Одной из причин подлинной рассеянности является перегрузка мозга большим количеством впечатлений.

4.2 Виды внимания

Непроизвольное внимание — непроизвольно, само собой возникающее внимание, вызванное действием сильного,

контрастного или нового, неожиданного раздражителя или значимого и вызывающего эмоциональный отклик раздражителя. Непроизвольное внимание называют также пассивным, вынужденным, так как оно возникает и поддерживается независимо от стоящих перед человеком целей. Возникновение непроизвольного внимания связано с различными физическими, психофизиологическими и психическими причинами.

К первой группе причин относятся характер и качество раздражителя: сила или интенсивность действия раздражителя, качество раздражителя, его новизна, необычность.

Ко второй группе причин, вызывающих непроизвольное внимание, относятся те внешние раздражители, которые соответствуют внутреннему состоянию человека, и прежде всего имеющимся у него потребностям. Так, сытый и голодный человек будут совершенно по-разному реагировать на разговор о пище.

Третья группа причин связана с общей направленностью личности, то, что интересно человеку, вызывает у него определенную эмоциональную реакцию, является важнейшей причиной непроизвольного внимания.

Произвольное внимание — это сознательно направляемое и регулируемое внимание, в котором субъект сознательно избирает объект, на который оно направляется.

Произвольное внимание имеет место там, где предмет, на который направляется внимание, сам по себе его не привлекает. Произвольное внимание носит опосредованный характер. Оно опосредуется сознательно поставленными целями, поэтому в данном случае интересы выступают как интересы цели, интересы результата деятельности. Сама деятельность может непосредственно не занимать субъекта, но так как ее выполнение необходимо для решения поставленной задачи, то и она становится интересной в связи с этой целью.

Непроизвольное внимание характеризуется как активное внимание, т. к. оно направляется самим субъектом.

Произвольное внимание опирается на волевые операции. Сознательное регулирование является самым существенным в «произвольном» внимании. Человек мобилизует волю, чтобы не отвлечься, не ошибиться, правильно понять, разобраться, запомнить. Это достигается напряжением, постановкой цели, развитием интереса. Из-за волевых усилий произвольное внимание утомляет через 20 минут.

Н.Ф. Добрынин (1890- 1981) выделил еще один вид внимания – послепроизвольное внимание. Послепроизвольное внимание – это вид внимания, который вызывается через вхождение в деятельность и возникающий в связи с этим интерес. Длительное время сохраняет целенаправленность, снимает напряжение, и человек не устает.

Послепроизвольное внимание характеризуется длительной сосредоточенностью, напряженной интенсивностью умственной деятельности, высокой производительностью труда. Как и произвольное внимание, послепроизвольное внимание остается связанным с сознательными целями и поддерживается сознательными интересами. В то же время оно несходно и с непроизвольным вниманием, так как здесь нет или почти нет волевых усилий. Активность послепроизвольного внимания делает учебную и интеллектуальную деятельность интересной, эмоциональной, креативной, творческой.

4.3 Характеристика процессов памяти

Память – это запечатление (запись), сохранение и последующее узнавание, воспроизведение следов прошлого опыта, позволяющее накапливать информацию, не теряя при этом прежних знаний, сведений, навыков.

Физиологической основой памяти, как писал И.П. Павлов, является образование временных нервных связей, способных восстанавливаться, актуализироваться в дальнейшем под влиянием различных раздражителей

К основным процессам памяти относятся: запоминание, сохранение, забывание, узнавание и; воспроизведение. В реальной жизни человека эти процессы неотделимы друг от друга от друга.

Запоминание – обобщенное название процессов, обеспечивающих удержание материала в памяти.

Виды запоминания: произвольное и произвольное.

Непреднамеренное или **произвольное запоминание** – это запоминание без заранее поставленной цели, без использования каких-либо приемов. Произвольно запоминается многое из того, с чем человек встречается в жизни: окружающие предметы, явления, событие повседневной жизни, поступки людей, содержание кинофильмов, книг, прочитанных без всякой учебной цели, и т.п. Не все с чем сталкивается человек в жизни, им запоминаются одинаково хорошо. Произвольное запоминание носит избирательный характер, определяется отношением к окружающему. Лучше всего запоминается то, что имеет жизненно важное значение: все, что связано с интересами и потребностями человека, с целями и задачами его деятельности.

Произвольная память сильно развита в детстве, у взрослых же ослабевает.

Произвольное запоминания представляет собой особую сложную умственную деятельность, подчиненную задаче запомнить и включающую в себя разнообразные действия, выполняемые для того, чтобы лучше достичь этой цели.

При прочих равных условиях произвольное запоминание заметно продуктивнее непреднамеренного, непроизвольного запоминания.

Многое из того, что воспринимается в жизни большое число раз, не запоминается нами, если не стоит задача запомнить. И в то же время, если поставить перед собой эту задачу и выполнить все необходимые для ее реализации действия, запоминание протекает с относительно большим успехом и оказывается достаточно прочным

Эффективность произвольной памяти зависит:

1. От целей запоминания («насколько прочно» долго человек хочет запомнить). Если цель — выучить, чтобы сдать экзамен, то вскоре после экзамена многое забудется», если цель — выучить надолго, для будущей профессиональной деятельности, то информация мало забывается.

2. Наряду с установками, которые определяются сознанием объективной значимости материала, существенную роль играет и эмоционально стимулированная заинтересованность. Создание такой заинтересованности, основанной на эмоциональной зарядке, также можно целесообразно использовать для лучшего закрепления данного материала.

3. Прочность запоминания материала, данного в словесной форме, зависит, прежде всего, от его первичной подачи, от характера изложения, от смыслового и речевого оформления. Очень большое значение для запоминания имеет первое воспроизведение. В то время как словесная формулировка, в которой материал преподносится другим, подвергается обычно ряду изменений, первые собственные формулировки, как удачные, так и неудачные, даже искажающие смысл воспроизводимого текста, оказываются исключительно стойкими. Мысль как бы срастается с той речевой формой, в которую она отливается в процессе первичного осмысливания при овладении подлежащим воспроизведению материалом. Здесь сохранение выступает не

только как предпосылка, но и как следствие воспроизведения: оно не только проявляется в воспроизведении, но и совершается в нем.

4. От приемов заучивания.

По мнению выдающегося советского психолога и философа С.Л. Рубинштейна (1889—1960), в проблеме запоминания нет однозначной зависимости между произвольным и непроизвольным запоминанием. Установка на запоминание, характерная для произвольного запоминания, не является сама по себе решающей для эффективности процесса запоминания. В определенных случаях непроизвольное запоминание может оказаться эффективнее произвольного.

И С.Л. Рубинштейн считает, что основное значение приобретает вопрос о зависимости запоминания от характера деятельности, в ходе которой оно совершается. Запоминается, как и осознается, прежде всего, то, что составляет цель действия. Поэтому если данный материал включен в целевое содержание данного действия, он может непроизвольно запомниться.

Зависимость запоминания от функции или роли, которую тот или иной материал играет в совершаемой субъектом деятельности, обнаружилась в опытах таких исследователей как П.И. Зинченко и А.А.Смирнов.

В опытах П.И. Зинченко перед одной группой участников эксперимента была поставлена задача классифицировать картинки без задачи запомнить. Другая группа участников эксперимента, напротив, должна была запомнить максимальное количество картинок. У группы, целью которой была классификация картинок, не их запоминание, количество запомнившихся картинок оказалось определенно выше, чем в случае, когда перед участниками эксперимента была поставлена задача запомнить картинки. Непреднамеренное запоминание оказалось эффективнее преднамеренного, поскольку первая группа участников

активно работала с этим материалом, а не только его запоминала.

Эксперименты, проведенные А.А. Смирновым, также подтверждают тот факт, что лучше запоминается материал, являющийся целью деятельности человека.

В одном из своих экспериментов А.А. Смирнов давал своим испытуемым пары фраз, подобранные таким образом, чтобы из их сопоставления можно было вывести какое-нибудь орфографическое правило. Например: «Мой брат учится говорить по-китайски» и «Надо учиться писать краткими фразами». Слова фраз, соответствующие правилу, были подчеркнуты, но само правило участникам эксперимента не указывалось. Перед ними ставилась задача определить правило, на которое дана каждая пара слов, и затем найти другую пару слов на то же правило. В ходе эксперимента перед его участниками не ставилась задача запомнить ни первые, ни вторые пары фраз. Однако на следующий день участникам эксперимента предлагалось воспроизвести все фразы, как те, которые были даны в качестве основы для нахождения правила, так и те, которые были ими составлены. Согласно данным эксперимента запоминание фраз второй группы более чем в 3 раза превышало запоминание первых (74 против 24). Участникам эксперимента преимущественно запомнились фразы второй группы потому том, что во втором случае сами фразы, их составление было прямой целью деятельности субъекта. Фразы первой группы были лишь отправной точкой для деятельности, направленной не на них, а на отыскание правила.

В педагогическом плане встает, таким образом, важнейшая задача — организовать учебную деятельность так, чтобы существенный материал запоминался ходе активной работы с этим материалом, т.е. произвольно. Однако необходимо учитывать, что подавляющее большинство наших систематических знаний возникает в результате специальной

деятельности, цель которой — запомнить соответствующий материал с тем, чтобы сохранить его в памяти. Такая деятельность, направленная на запоминание и воспроизведение удержанного материала, называется мнемической деятельностью. В мнемической деятельности перед человеком ставится задача избирательно запомнить предлагаемый ему материал.

Сохранение. То, что человек запомнил, мозг хранит более или менее длительное время. О сохранении информации можно судить только по следующим двум процессам памяти — узнаванию и воспроизведению.

Узнавание - это опознание воспринимаемого объекта, который уже известен по прошлому опыту. Узнавание какого-либо объекта происходит в момент его восприятия и означает, что происходит восприятие объекта, которое сформировалось у человека ранее или на основе личных впечатлений (представление памяти) или на основе словесных описаний (представление воображения).

В отличие от узнавания процесс **воспроизведения** представляет собою более сложную форму мнемической активности. Он требует волевых усилий. Воспроизведение - вид памяти, предполагающий восстановление и реконструкцию прошлого опыта, построение соответствующих ему представлений.

Воспроизведение может быть произвольным и непроизвольным. **Припоминание** — это произвольное, преднамеренное воспроизведение: человек заранее имеет цель. Непроизвольное воспроизведение происходит как бы само собой.

Различают воспроизведение непосредственное и опосредованное. **Непосредственное воспроизведение** протекает без промежуточных ассоциаций (так воспроизводится, например, заученная таблица умножения). При опосредованном воспроизведении человек опирается на

промежуточные ассоциации — слова, образы, чувства, действия, с которыми связан объект воспроизведения.

Ассоциации бывают по смежности во времени или в пространстве, в некоторых случаях также ассоциации по сходству и контрасту.

Забывание выражается в невозможности вспомнить или в ошибочном узнавании и воспроизведении.

Физиологической основой забывания являются некоторые виды коркового торможения, мешающего актуализации (оживлению) временных нервных связей. Чаще всего это угасательное торможение, которое развивается при отсутствии подкрепления. Психическим процессом, противоположным забыванию, является сохранение в памяти всего, что было достоянием прошлого опыта человека.

Для борьбы с забыванием надо знать закономерности его протекания. Эти закономерности следующие.

Забывание протекает во времени неравномерно. Наибольшая потеря материала происходит сразу же после его восприятия, а в дальнейшем забывание идет медленнее. Так, опыты Г. Эббингауза (1850 — 1909) показали, что через час после заучивания 13 бессмысленных слогов забывание достигает 56%, в дальнейшем оно идет медленнее.

Прочность запоминания осмысленного материала значительно выше, чем бессмысленного.

Исследователь М. Джонс (США) провел такой опыт: до чтения лекции по психологии он предупредил студентов, что после ее прочтения они получат листочки с вопросами по ее содержанию, на которые надо дать письменные ответы. Лекция читалась со скоростью 75 слов в минуту, четко, доступно. Письменный опрос был проведен 5 раз через разные интервалы времени (в дальнейшем студентов об опросе не предупреждали). Результаты получились следующие. Студенты правильно воспроизвели основные мысли лекции: сразу после лекции — 65%; спустя 3—4 дня после лекции —

45,3%; спустя 1 неделю — 34,6%; спустя 2 недели — 30,6%; спустя 8 недель — 24,1%.

При своевременной организации построения материал удерживается в памяти значительно лучше.

Повторение информации (первое повторение нужно через 40 минут после заучивания, т. к. через час в памяти остается только 50% механически заученной информации). Необходимо чаще повторять в первые дни после заучивания, т. к. в эти дни максимальны потери от забывания, лучше так: в первый день — 2-3 повторения, во второй день — 1—2 повторения, в третий — седьмой день по 1 повторению, затем повторение с интервалом в 7—10 дней.

Забывание протекает быстрее, если материал недостаточно понят человеком.

Забываемое сразу после восприятия может восстанавливаться через некоторое время. Это явление носит название реминисценции (смутное воспоминание). Реминисценция — отсроченное воспроизведение. Так, ученик сразу же после уроков не может полностью передать содержание воспринятого, но через 1—2 дня даже без дополнительного чтения правильно воспроизводит урок. Сущность реминисценции заключается в том, что последующее воспроизведение пополняется фактами и понятиями, которые отсутствовали при первом воспроизведении материала. Она часто наблюдается при воспроизведении словесного материала большого объема, что является результатом утомления нервных клеток.

Забывание происходит быстрее, если материал неинтересен человеку, не связан непосредственно с его практическими потребностями.

Забывается также то, что связано с отжитыми, утерявшими актуальное значение для личности этапами ее прошлого, в особенности, если в свое время оно было связано с напряженной деятельностью. Так, относительно часты

случаи забывания авторами своих произведений, своеобразного их отчуждения.

Еще Г. Эббингаузом был открыт феномен памяти, который впоследствии был обозначен как эффект края: из расположенного в ряд заучиваемого материала элементы, находящиеся в начале и конце, запоминаются быстрее и прочнее, чем элементы, находящиеся в середине. Фактически одним из вариантов эффекта края в психологии выделяется; эффект первичности.

Один из наиболее известных феноменов забывания и сохранения в памяти получил название эффект или феномен Зейгарник, по имени российского психолога Б.В. Зейгарник (1900-1988). В 20-е годы XX в. экспериментально было установлено, что количество запомнившихся прерванных задач примерно вдвое превышало количество подлежавших запоминанию завершенных задач. В дальнейшем экспериментальная проверка в ходе экспериментальной выяснилось, что при очень сильной заинтересованности лучше запоминаются завершенные задачи, тогда как при слабой мотивации - прерванные задания.

Скорость забывания находится в прямой зависимости от объема материала и степени трудности его усвоения.

Одной из причин забывания является отрицательное влияние деятельности, следующей за заучиванием. Это явление называют ретроактивным (назад действующим) торможением. Ретроактивное торможение выражено заметнее, если деятельность следует без перерыва, если последующая деятельность сходна с предыдущей и если последующая; деятельность труднее деятельности заучивания.

Причиной забывания могут быть различные болезни нервной системы, а также ушибы, травмы. Забывание наступает быстрее при утомлении. Причиной забывания может быть также действие посторонних раздражителей, мешающих сосредоточиться на нужном материале.

4.4 Виды памяти

К основным видам памяти относятся генетическая память, импринтинг и прижизненная память.

Генетическая память, или наследственная память, это вид памяти, который сохраняет информацию об анатомическом строении и врожденном поведении (инстинктах) в молекулах ДНК. Генетическая память обусловлена генотипом и передается из поколения в поколение. Очевидно, что влияние человека на этот вид памяти очень ограничено (если оно, вообще, возможно).

Импринтинг (мгновенное запечатление) - это промежуточная память между наследственной и прижизненной, представляет собой закрепление в памяти признаков объектов при формировании или коррекции врождённых поведенческих актов. Импринтинг совершается чрезвычайно быстро в ходе однократного предъявления объекта, без внешнего подкрепления (в отличие от условного рефлекса) и результат его, как правило, необратим.

Прижизненная память это хранилище информации, которую человек получает от рождения до самой смерти.

В прижизненной памяти отдельные виды памяти вычленяются в соответствии с тремя основными критериями:

1) по характеру психической активности, преобладающей в деятельности, память делят на двигательную, эмоциональную, образную и словесно-логическую;

2) по характеру целей деятельности — на произвольную и произвольную (см. выше);

3) по продолжительности закрепления и сохранения материалов (в связи с его ролью и местом в деятельности) — на сенсорную, кратковременную, долговременную и оперативную.

Первая дифференциация типов памяти связана с тем, как сенсорная область служит наилучшей основой для

воспроизведения. Одни люди лучше запоминают зрительные, другие — слуховые, третьи — двигательные данные.

Двигательная память — это запоминание, сохранение и воспроизведение различных движений и их систем.

Эмоциональная память — память на чувства.

Содержанием словесно-логической памяти являются мысли. Мысли не существуют без языка, поэтому память на них и называется не просто логической, а словесно-логической. В словесно-логической памяти главная роль принадлежит второй сигнальной системе. Словесно-логическая память — специфически человеческая память в отличие от двигательной, эмоциональной и образной, свойственные и животным. Словесно-логической памяти принадлежит основная роль в усвоении знаний учащимися в процессе обучения

Образная память — память на представления, картины природы и жизни, а также на звуки, запахи, вкусы. Она бывает зрительной, слуховой, осязательной, обонятельной, вкусовой.

По продолжительности закрепления и сохранения материалов память делится на сенсорную, кратковременную, долговременную и оперативную.

Память сенсорная — (от лат. *sensus* — чувство, ощущение) — гипотетическая подсистема памяти, обеспечивающая удержание в течение очень короткого времени (обычно менее одной секунды) продуктов сенсорной переработки информации, поступающей в органы чувств. В зависимости от вида стимулов различают память иконическую (зрение), память эхоическую (слух) и другие виды сенсорной памяти. Предполагается, что в сенсорной памяти удерживаются физические признаки информации; это отличает ее от памяти кратковременной и памяти долговременной, для которых типичны соответственно вербально-акустическое и семантическое кодирование.

Любая информация вначале попадает в кратковременную память, которая обеспечивает запоминание однократно предъявленной информации на короткое время (до 5—7 минут), после чего информация может забыться полностью либо перейти в долговременную память, но при условии 1—2 кратного повторения информации.

При **кратковременной памяти** как и в случае с произвольной памятью не используются специальные приемы запоминания. Но в отличие от произвольной памяти при кратковременной памяти прилагаются волевые усилия.

Важнейшей особенностью кратковременной памяти является ее **избирательность**. Из мгновенной памяти в нее попадает только та информация, которая соответствует актуальным потребностям и интересам человека, привлекает к себе его повышенное внимание. «Мозг среднего человека, – говорил Томас Алва Эдисон, – не воспринимает и тысячной доли того, что видит глаз».

Объем кратковременной памяти индивидуален, и в среднем составляет 7 ± 2 объекта.

Кратковременная память играет очень большую роль в жизни человека. Благодаря кратковременной памяти перерабатывается значительный объем информации, отсеивается ненужная информация и остается потенциально полезная.

Без хорошей кратковременной памяти невозможно нормальное функционирование долговременной памяти. В долговременной памяти содержится то, что когда-то было в кратковременной памяти.

Долговременная память способна хранить информацию в течение практически неограниченного срока, при этом существует (но не всегда) возможность ее многократного воспроизведения. На практике функционирование долговременной памяти обычно связано с мышлением и волевыми усилиями. Долговременная память

бывает двух типов: 1) с сознательным доступом (т. е. -человек может по своей воле извлечь, вспомнить нужную информацию); 2) закрытая (человек в естественных условиях не имеет к ней доступа, а лишь при гипнозе, при раздражении участков мозга может получить к ней доступ и актуализировать во всех деталях образы, переживания, картины всей жизни человека).

Оперативная память рассчитана на сохранение информации в течение определенного, заранее заданного срока, необходимого для выполнения некоторого действия или операции. Длительность оперативной памяти от нескольких секунд до нескольких дней.

Разновидность оперативной памяти – промежуточная память. **Промежуточная память** — обеспечивает сохранение информации в течение нескольких часов, накапливает информацию в течение дня, а время ночного сна отводится организмом для очищения промежуточной памяти и категоризации информации, накопленной за день, переводя ее в долговременную память. По окончании сна промежуточная память опять готова к приему новой информации. У человека, который спит менее трех часов в сутки, промежуточная память не успевает очищаться, в результате нарушается выполнение мыслительных, вычислительных операций, снижается внимание, кратковременная память, появляются ошибки в речи, в действиях.

4.5 Приёмы запоминания

Успех запоминания зависит также от того, в какой степени материал осмысливается человеком. При механическом запоминании слова, предметы, события, движения запоминаются точно в таком порядке, в каком они воспринимались, без каких-либо преобразований. Механическое запоминание опирается на пространственную и временную близость объектов запоминания. Осмысленное

запоминание основано на понимании внутренних логических связей между частями материала. Оно опирается главным образом на обобщенные связи второй сигнальной системы. Доказано, что осмысленное запоминание во много раз продуктивнее механического. Механическое запоминание неэкономно, требует многих повторений; механически заученное человек не всегда может припомнить к месту и ко времени.

Осмысленное запоминание требует от человека значительно меньше усилий и времени и более действенно. Важную роль играют смысловые связи.

Условия, способствующие осмысленному и прочному запоминанию. Осмысление материала достигается разными приемами и прежде всего **выделением в изучаемом материале главных мыслей и группированием их в виде плана**. Каждое наименование плана — это обобщенный заголовок определенной части текста. Переход от одной части к следующим частям — это логическая последовательность основных мыслей текста. При воспроизведении текста материал концентрируется вокруг заголовков плана, стягивается к ним, что облегчает его припоминание. Необходимость составить план приучает человека к вдумчивому чтению, сопоставлению отдельных частей текста, уточнению порядка и внутренней взаимосвязи вопросов.

Установлено, что учащиеся, которые при запоминании текстов составляли план, обнаруживают более прочные знания, чем дети, запомнившие текст без плана.

Полезным приемом осмысления материала является **сравнение**, т.е. нахождение сходства и различия между предметами, явлениями, событиями и пр.

Осмыслению материала помогает также его конкретизация, пояснение общих положений, правил примерами, решение задач в соответствии с правилами, проведение наблюдений, лабораторных работ и т.п.

Одним из условий успешного запоминания является также **систематизация** материала. Приведенный в систему, он легче запоминается и дольше хранится в памяти. Исследования А.А. Смирнова и Л.В. Занкова выявили значительное преимущество в запоминании сгруппированного текста перед несгруппированным. Систематизация может протекать в разных направлениях:

- путем объединения объектов запоминания по одному какому-либо признаку, например, распределение предметов по группам в зависимости от цвета, величины и формы и пр.;
- путем объединения материала (например, по истории) в хронологическом следовании событий и путем систематизации его в соответствии с предложенной учителем схемой, например, при обобщенной характеристике географических зон и т.п.

Мнемические (мнемотехнические) приёмы запоминания — специальные приемы для облегчения запоминание.

Образование смысловых фраз из начальных букв запоминаемой информации («Каждый охотник желает знать, где сидит фазан» — о последовательности цветов спектре; красный, оранжевый и т. д.).

Ритмизация — перевод информации в стихи, песенки, в строки, связанные определенным ритмом или рифмой.

Запоминание длинных терминов с помощью созвучных слов (например, для иностранных терминов ищут похожие по звучанию русские слова — чтобы запомнить медицинские термины «супинация» и «пронация», используют созвучную и шуточную фразу «суп несла и пролила»).

Нахождение ярких, необычные образов, картинок по методу «связки», с помощью которых соединяют части информации, требующей запоминания. Полезно сильно исказить пропорции, представлять предметы в активном

действии, увеличивать количество предметов менять местами функции предметов.

Метод Цицерона. Информацию, которую надо запомнить, мысленно размещают в последовательной системе (матрице образов). Последовательная система (матрица образов) выбирается человеком самостоятельно. Это может быть комната, дом, дорога, хорошо знакомая местность и т.д. Каждое место в этой последовательной системе (каждая ячейка матрицы) содержит определенный образ. С каждым образом этой системы поочередно ассоциируются ключевые слова запоминаемой информации: цифры, слова, объекты.

При запоминании цифр, чисел можно использовать приемы:

а) выявить арифметическую зависимость между группами цифр в числе, например, в номере телефона 358954 зависимость $89 = 35 + 54$

б) выделить знакомые числа — например, в числе 859314 выделить 85 --год рождения брата, 314 — первые цифры числа «пи» и т. д.

в) «метод зацепок» — замена цифр образами. словами

Метод тренировки зрительной памяти — **метод Айвазовского**. Суть метода состоит в том, чтобы посмотреть на предмет, пейзаж или на человека в течение 3 секунд, стараясь запомнить все детально. Потом следует закрыть глаза и представить мысленно этот предмет в деталях, задавая себе вопросы по подробностям этого образа. Далее, открыв глаза на 1 секунду, дополнить образ, снова закрыть глаза и постараться добиться максимально яркого изображения предмета.

На процессы памяти пытаются воздействовать также фармакологическими и физическими факторами.

Вопросы для самопроверки:

1. Дайте определение памяти.
2. Что такое произвольное запоминание?

3. От чего зависит эффективность произвольного запоминания.

4. Назовите закономерности забывания.

5. В течение какого времени материал удерживается кратковременной памятью?

6. Чем осмысленное запоминание отличается от механического заучивания?

5. ЭМОЦИИ И ЧУВСТВА

5.1 Понятие и функции чувств.

5.2 Природа эмоций.

5.3 Формы переживания чувств. Стресс: понятия, симптомы и способы защиты.

5.4 Высшие чувства.

5.5 Управление эмоциями.

5.1 Понятие и функции чувств

Чувства (эмоции) — это переживаемые в различной форме отношения человека к предметам и явлениям действительности.

Чувства носят личностный характер: в них отражается значимость предметов и явлений для данного человека в конкретной ситуации.

Чувства не только отражают отношение человека к объектам, но и несут некоторую информацию о них. В этом смысле отражение объекта является познавательным компонентом эмоций, а отражение состояния человека в этот момент — ее субъективным компонентом.

Чувства тесно связаны с потребностями личности. Для возникновения чувств достаточно обострения какой-то потребности и наличия отвечающего ей предмета. Чувства предшествуют определенной деятельности, побуждают к ней и отвечают за общую ее направленность. В.К. Вилюнас назвал

их ведущими эмоциональными переживаниями, или побуждениями. Потребности порождают не только ведущие эмоциональные переживания (побуждения), выражающие отношение к предмету потребности, его привлекательности или непривлекательности, но также и переживания, содержащие определенное отношение человека к условиям, благоприятствующим или препятствующим удовлетворению потребности (страх, гнев), к конкретным достижениям на пути к осуществлению потребности (радость, огорчение) и т.п. Поскольку эти эмоциональные переживания подчинены ведущим побуждениям, их назвали производными.

Отличительной характеристикой чувств является их полярность. Это проявляется как в наиболее простых переживаниях: удовольствия или неудовольствия, так и в более сложных чувствах: любовь—ненависть, радость—горе, веселье-печаль и т.д.

Одна из черт чувств - интегральность, т.е. исключительность по отношению к другим состояниям и другим реакциям. Чувства охватывают весь организм, они придают состоянию человека определенный тип переживаний.

Под влиянием чувств изменяется деятельность внутренних органов человека: органов кровообращения, дыхания, пищеварения, желез внутренней и внешней секреции. Излишняя интенсивность и длительность переживаний может вызвать нарушения в организме. Так, М.И. Аствацатуров считал, что сердце чаще поражается страхом, печень — гневом, желудок — апатией и подавленным состоянием.

Чувства исторически и социально обусловлены. Они по-разному проявляются у разных народов, различны в разные исторические периоды. В некоторых странах Азии от гостя ждут отрыжки после еды в знак того, что он вполне удовлетворен. Такое поведение в Европе вызовет недоумение. Чувства изменяются с развитием общества.

Человеческие чувства выполняют целый ряд функций.

Отражательно-оценочная функция чувств выражается в обобщенной оценке событий. Благодаря тому, что чувства охватывают весь организм, они позволяют определить полезность и вредность воздействующих на них факторов и реагировать, прежде чем будет определено само вредное воздействие. Эмоции помогают оценить не только прошедшие или происходящие сейчас действия и события, но и будущие, включаясь в процесс вероятностного прогнозирования (предвкушение удовольствия, ожидание неприятных переживаний).

Чувства выполняют **сигнальную функцию**. Возникающие переживания сигнализируют человеку, как идет у него процесс удовлетворения потребностей, какие препятствия встречает он на своем пути, на что надо обратить внимание в первую очередь и т.д.

Одна из функций эмоций **компенсаторная**, т.е. функция компенсации информационного дефицита. В условиях информационного дефицита, когда знаний и логики оказывается недостаточно для решения проблемы, появляется эмоциональное предчувствие. В этом случае эмоции выступают как механизм, восполняющий недостаток информации. Большое значение данный факт имеет в формировании гипотез.

Побудительную, или стимулирующую (мотивирующую), функцию эмоций лаконично охарактеризовал отечественный психолог С.Л. Рубинштейн: «...эмоция в себе самой заключает влечение, желание, стремление, направленное к предмету или от него». Чувства как бы определяют направление поиска, способное удовлетворить решение задачи. Эмоциональное переживание содержит образ предмета удовлетворения потребности и свое пристрастное отношение к нему, что и побуждает человека к действию.

Регулирующая (подкрепляющая) функция чувств. Значимые события, вызывающие сильную эмоциональную реакцию, быстрее и надолго запечатлеваются в памяти. Эмоции успеха-неуспеха обладают способностью привить любовь или навсегда угасить ее по отношению к тому виду деятельности, которой занимается человек, т. е. эмоции влияют на характер мотивации человека по отношению к выполняемой им деятельности.

Переключательная функция чувств обнаруживается при конкуренции мотивов, в результате которой определяется доминирующая потребность. Привлекательность мотива, его близость личностным установкам направит деятельность личности в ту или другую сторону.

Защитная функция связана с возникновением страха. Он предупреждает человека о реальной или о мнимой опасности, способствуя тем самым лучшему продумыванию возникшей ситуации, более тщательному определению вероятности достижения успеха или неудачи. Тем самым страх защищает человека от неприятных для него последствий, а возможно, и от гибели.

Функция мобилизации активности проявляется в экстремальных условиях. В ситуациях повышенной опасности, борьбы, бегства, в состояниях аффекта организм способен развивать мощь, многократно превышающую номинальную. Это происходит в ситуациях повышенной опасности, борьбы, бегства, в состояниях аффекта.

Чувства могут нарушать целенаправленную деятельность. В этом случае речь идет о дезорганизующей функции чувств. Страх может нарушить поведение человека, связанное с достижением какой-либо цели, вызывая у него пассивно-оборонительную реакцию (ступор при сильном страхе, отказ от выполнения задания). Дезорганизующая роль эмоций видна и при злости, когда человек стремится достичь

цели несмотря ни на что, повторяя одни и те же действия, не приводящие к успеху.

Чувства позволяют человеку посредством выразительных движений передавать свои переживания другим людям, информировать их о своем отношении к предметам и явлениям окружающей действительности, т.е. чувства выполняют коммуникативную функцию. Определенным чувствам соответствуют свои выразительные движения, специфические проявления. Как показали исследования, не все проявления чувств одинаково легко распознать. Легче всего распознается ужас (57% испытуемых), затем отвращение (48%), удивление (34%). Наибольшую информативность об испытываемых человеком чувствах несет выражение его рта.

В рамках коммуникативной функции можно выделить и другие. Чувства, например, могут нести функцию воздействия на окружающих.

5.2 Природа эмоций

Психологи в течение длительного времени пытались решить вопрос о природе эмоций.

В XVIII—XIX вв. самой распространенной была интеллектуалистическая теория, согласно которой органические проявления — следствие психических явлений. Наиболее четкую формулировку этой позиции дал немецкий философ, психолог, педагог И.Ф. Гербарт (1776-1841). Чувства соответствуют связи, которая устанавливается между представлениями, и могут рассматриваться как реакция на конфликт между представлениями. Так, образ умершего, хорошо знакомого человека, сравниваемый с образом живого, порождает печаль. В свою очередь это аффективное состояние непроизвольно, почти рефлекторно вызывает слезы и вообще органические изменения, характеризующие скорбь.

Этой же линии придерживался и В. Вундт. По его мнению, эмоции — это изменения, характеризующиеся непосредственным влиянием чувств на течение представлений и, в некоторой степени, влиянием последних на чувства, а органические процессы являются лишь следствием эмоций.

Таким образом, первоначально в исследовании эмоций утвердилось мнение о субъективной природе эмоций, вызывающих определенные органические изменения.

Взгляд на взаимосвязь биологических и психологических явлений в природе эмоций изменила книга «Выражение эмоций у человека и животных» Ч. Дарвин (1809-1882), опубликованная в 1872г. Эта работа заложила основы эволюционной теории, согласно которой эмоции появились в процессе эволюции живых существ как жизненно важные приспособительные механизмы, способствующие адаптации организма к условиям и ситуациям его существования. Ч. Дарвин считал, что большая часть эмоциональных реакций объясняется либо тем, что они полезны (выражение гнева пугает врага), либо просто тем, что они являются рудиментами движений, целесообразных на предыдущей стадии эволюции. Так, если руки становятся влажными при страхе, то это значит, что некогда у наших обезьяноподобных предков эта реакция при опасности облегчала схватывание за ветви деревьев. В дальнейшем эту теорию воспроизвел швейцарский врач-невролог, психолог Э. Клапаред (1873-1940), писавший: «Эмоции возникают лишь тогда, когда по той или иной причине затрудняется адаптация. Если человек может убежать, он не испытывает эмоции страха».

В 80-е — 90-е годы XIXв. появилась органическая теория, парадоксальным образом объясняющая происхождение эмоций.

Американский философ и психолог У. Джемс (1842-1910) и независимо от него датский медик Г. Ланге выдвинули теорию, согласно которой органические изменения являются

первопричинами эмоций. Внешние воздействия вызывают изменения в произвольной двигательной сфере и в сфере непроизвольных актов — сердечной, отражаясь в психике человека через систему обратных связей, они порождают эмоциональное переживание

В статье «Что такое эмоция?» (1884г.) У. Джемс писал: «Телесное возбуждение следует непосредственно за восприятием вызвавшего его факта: осознание нами этого возбуждения и есть эмоция. Обыкновенно принято выражаться следующим образом: мы потеряли состояние, огорчены и плачем, мы повстречались с медведем, испуганы и обращаемся в бегство, мы оскорблены врагом, приведены в ярость и наносим ему удар. Согласно защищаемой мной гипотезе порядок этих событий должен быть несколько иным ...: мы опечалены, потому что плачем, приведены в ярость, потому что бьем другого, боимся, потому что дрожим, а не говорить: мы плачем, бьем, дрожим, потому что опечалены, приведены в ярость, испуганы». Таким образом, периферические органические изменения, которые ранее рассматривались как следствия эмоций, стали их первопричиной.

Аналогичную точку зрения высказал К. Ланге в «сосудодвигательной теории» эмоций. Согласно этой теории, эмоция — это осознание происходящих в организме сосудодвигательных (вазомоторных) изменений и их последствий

Следует отметить, что появление теории Джеймса - Ланге привело к упрощению понимания механизмов произвольной регуляции. Например, считалось, что нежелательные эмоции, такие как горе или гнев, можно подавить, если намеренно совершать действия, в результате которых обычно появляются положительные эмоции. Анализируя, например, грусть, К. Ланге говорит: «Устраните усталость и вялость мускулов, пусть кровь прильет к коже и

мозгу, появится легкость в членах, и от грусти ничего не останется».

Теория Джемса—Ланге акцентирует внимание на той значительной роли, которую играют в эмоциях органические изменения периферического характера. Они являются не только внешним выражением эмоций, но и существенным их компонентом. В частности, если исключить все периферические органические изменения, которые обычно имеют место при страхе, то останется скорее мысль об опасности, чем чувство страха. Но теория Джемса—Ланге ошибочно свела эмоции исключительно к периферическим реакциям. Основные положения критики были высказаны американским психофизиологом У. Кенноном (1871-1945), указавшим на то, что телесные реакции, возникающие при различных эмоциях, очень походили друг на друга. Кроме того, искусственно вызываемые у человека органические изменения далеко не всегда сопровождаются эмоциональными переживаниями.

В 50-е годы XXв. распространение получила группа теорий, раскрывающих природу эмоций через когнитивные факторы. Среди них следует выделить теорию когнитивного диссонанса американского психолога Л. Фестингера (1919-1989). Когнитивный диссонанс есть отрицательное, эмоциональное состояние, возникающее в ситуации, когда субъект располагает двумя психологически противоречивыми «знаниями» об одном объекте. Состояние диссонанса субъективно переживается как дискомфорт, от которого стремятся избавиться. Для этого у человека есть два выхода: изменить свои ожидания, чтобы они соответствовали реальности, или попытаться получить новые сведения, которые бы согласовались с прежними ожиданиями. Положительные эмоции человек испытывает, когда реальные результаты деятельности согласуются с намеченными или ожидаемыми.

К разряду когнитивистских может быть отнесена и информационная концепция эмоции советского, российского психофизиолога, биофизика и психолога П.В. Симонова (1926-2002). Согласно этой теории эмоциональные состояния определяются качеством и интенсивностью актуальной потребности индивида и оценкой, которую он дает вероятности ее удовлетворения. Оценку этой вероятности человек производит на основе врожденного и ранее приобретенного индивидуального опыта, непроизвольно сопоставляя информацию о средствах времени, ресурсах, предположительно необходимых для удовлетворения потребности, с информацией, поступившей в данный момент. Так, например, эмоция страха развивается при недостатке сведений, необходимых для защиты. Этот подход реализован в формуле

$$\mathcal{E} = -P(\text{Ин}-\text{Ис}),$$

где:

$\mathcal{E}$ — эмоция, ее сила и качество;

P — величина и специфика актуальной потребности;

Ин — информация, необходимая для удовлетворения существующей потребности;

Ис — информация существующая, т.е. те сведения, которыми человек располагает в данный момент.

Следствия, вытекающие из формулы, таковы: если у человека нет потребности ($P=0$), то и эмоции он не испытывает ($\mathcal{E}=0$); эмоция не возникает и в том случае, когда человек, испытывающий потребность, обладает полной возможностью для ее реализации. Если субъективная вероятность удовлетворения потребности велика, проявляются положительные чувства. Отрицательные эмоции возникают, если субъект отрицательно оценивает возможность удовлетворения потребности. Таким образом, сознавая или не сознавая, человек постоянно сравнивает информацию о том, что требуется для удовлетворения потребности, с тем, чем он

располагает, и в зависимости от их соотношения испытывает различные эмоции.

5.3 Формы переживания чувств. Стресс: понятия, симптомы и способы защиты.

По форме протекания все эмоциональные состояния делятся на чувственный тон, настроение, эмоции, аффект, стресс, фрустрацию, страсть.

Чувственный, или эмоциональный, тон – это эмоциональная окраска, своеобразный качественный оттенок психического процесса, побуждающий субъекта к его сохранению или устранению.

Настроение – это общее эмоциональное состояние, окрашивающее в течение длительного времени все поведение человека. Характеризуя особенности настроения, С.Л. Рубинштейн указывал, настроение не предметно, а личностно, это не специальное переживание, приуроченное к какому-то частному событию, а разлитое общее состояние.

Настроение существенно зависит от общего состояния здоровья, от работы желез внутренней секреции и, особенно, от тонуса нервной системы, от бессознательной, эмоциональной «оценки» личностью того, как на данный момент складываются для нее обстоятельства. Причины того или иного настроения не всегда ясны переживающему их человеку, а тем более окружающим его людям. Но эта причина всегда есть.

Настроение может стать устойчивой чертой личности, характеризующей человека как оптимиста и пессимиста.

Настроение теснейшим образом связано с ходом деятельности. При этом существенным для настроения является не сам по себе объективный ход событий, а то, как человек относится к нему. Настроение накладывает существенный отпечаток на поведение, стимулирует или подавляет деятельность человека. Одна и та же работа при

разных настроениях может казаться то легкой и приятной, то тяжелой и удручающей.

Эмоции в узком значении слова — это непосредственное, кратковременное достаточно сильно выраженное переживание человеком радости, горя, страха и т.п.

Немецкий философ И. Кант (1724-1804) эмоции делил на стенические и астенические. Стенические и астенические эмоции по-разному влияют на деятельность человека. Стенические эмоции повышают жизнедеятельность организма, стимулируют деятельность, увеличивают энергию и напряжение сил человека, побуждают его к поступкам, высказываниям. Астенические эмоции приводят в оцепенение людей и животных, ослабляют жизнедеятельность организма.

К. Изард (р. 1923) выделил следующие основные, «фундаментальные эмоции»: интерес, радость, удивление, страдание, гнев, отвращение, презрение, страх, стыд. Из соединения фундаментальных эмоций возникают такие комплексные эмоциональные состояния, как, например, тревожность, которая может сочетать в себе страх, гнев, вину и интерес. Каждая из указанных эмоций лежит в основе целого спектра состояний, различающихся по степени выраженности (например, радость, удовлетворение, восторг, ликование, экстаз и т.д.).

Отечественным психологом Б.И. Додоновым (1923-1985) было выделено десять разновидностей эмоций. В их число входят:

1) гедонические эмоции, отражающие стремление человека к чувственным наслаждениям;

2) гностические эмоции (от греческого *gnosis* – знание), которыми сопровождаются разного рода акты, связанные с познавательной деятельностью;

3) эмоции романтические, порождаемые мечтательностью, столкновением с необычным, неведомым;

4) эмоции практические, связанные с отношением к труду как самоценности;

5) эмоции экзистивные, с которыми сопряжена деятельность по приобретению, коллекционированию предметов, имеющих и не имеющих практическую ценность, знаний, навыков и т.п.;

6) эмоции коммуникативные, вызываемые процессом общения с людьми;

7) эмоции глорические (gloria в переводе с латинского "слава"), отражающие потребность в похвале, болезненность непризнания;

8) эмоции альтруистические, показывающие, как человек реагирует на оказание им самим бескорыстной помощи, насколько эмоционально насыщены для него содействие, сопереживание;

9) эмоции эстетические, зависящие от того, насколько развито и в какой мере затронуто у человека тем или иным действием чувство прекрасного;

10) эмоции пугнистические (pugna – в переводе с латинского – борьба), выражающие отношение человека к разного рода противоборству.

Эмоциональные переживания нередко носят неоднозначный характер. Один и тот же объект может вызывать несогласованные, противоречивые эмоциональные отношения. Это явление получило название амбивалентность (двойственность) чувств.

Самой мощной эмоциональной реакцией является аффект.

Аффект (от лат. affectuctus — «душевное волнение», «страсть») - кратковременное, бурнопротекающее эмоциональное переживание, носящее взрывной характер и быстро себя изживающая. Любое чувство может переживаться в аффективной форме.

Причиной аффекта, как правило, может стать конфликт, противоречие между сильным влечением, желанием, стремлением человека к чему-либо и объективной невозможностью удовлетворить возникшее побуждение, причем человек или не в состоянии осознать эту невозможность или не может с ней примириться (гнев, ярость).

Отличительная черта аффекта — ослабление сознательного контроля, утрата сознания. Аффект сопровождается сильной и беспорядочной двигательной активностью, происходит своего рода разрядка в действии.

Аффекты отрицательно сказываются на деятельности человека, резко снижая уровень ее организованности. И это относится к положительным аффектам тоже. Чрезвычайно сильное возбуждение, перейдя предел работоспособности нервных клеток, сменяется безусловным охранительным торможением, возникает эмоциональный шок. В результате аффект заканчивается упадком сил, усталостью и даже ступором. Нарушения сознания могут привести к неспособности впоследствии вспомнить отдельные эпизоды и даже полной амнезии на события.

Управление аффектом требует огромных волевых усилий. На конечных этапах, когда человек полностью теряет контроль над собой, остановить развитие аффекта практически невозможно, однако на начальном этапе развития аффекта это возможно. Самое важное отсрочить наступление аффекта, «затушить» аффективную вспышку, сдерживать себя, не терять власть над своим поведением, не дать прорваться аффекту в действие.

Стресс - (от англ. stress — «давление», «напряжение») состояние психологического напряжения, возникающее в ответ на разнообразные экстремальные воздействия. Понятие стресса было введено в 1936 году канадским физиологом Г. Селье (1907-1982) при изучении адаптационного синдрома. Селье установил, что любой достаточно сильный внешний

стимул (стрессор), физический или психический, вызывает состояние стресса, проявляющееся в определенном неспецифическом (т. е. не зависящем от характера стрессора) ответе организма человека и животного. Стресс возникает тогда, когда организм вынужден адаптироваться к новым условиям, т. е. стресс неотделим от процесса адаптации. Сущность стрессовой реакции заключается в «подготовительном» возбуждении и активации организма, необходимой для готовности к физическому напряжению.

Стресс не должен рассматриваться как отрицательное явление, поскольку благодаря ему возможна адаптация. Умеренно выраженный стресс оказывает положительное влияние на общее состояние организма, на психические характеристики личности. Например, при умеренном стрессе отмечается позитивное изменение таких психических характеристик, как показатели внимания, памяти, мышления и др. Таким образом, стресс, как целостное явление, должен рассматриваться в качестве позитивной адаптивной реакции, вызывающей мобилизацию организма. Однако существуют стрессовые реакции, которые, наоборот, приводят к демобилизации систем организма.

К физиологическим признакам стресса относятся язвы, мигрень, гипертония, боль в спине, артрит, астма и боли в сердце. Психологические проявления включают раздражительность, потерю аппетита, депрессию и пониженный интерес к межличностным и сексуальным отношениям и др.

Г. Селье, доказывает, что стадии стресса характерны для любого адаптационного процесса. Первая стадия — реакция тревоги, или фаза мобилизации защитных сил организма, повышающая устойчивость по отношению к конкретному травмирующему воздействию. При этом происходит перераспределение резервов организма: решение

главной задачи обеспечивается за счет второстепенных задач без структурных перестроек.

На второй стадии, фазе стабилизации, все параметры, выведенные из равновесия в первой фазе, закрепляются на новом уровне. Внешнее поведение мало отличается от нормы, все как будто налаживается, но внутренне идет перерасход адаптационных резервов.

Если стрессовая ситуация продолжает сохраняться, наступает последняя стадия, фаза истощения, которая может привести к значительному ухудшению самочувствия, различным заболеваниям и даже смерти.

В настоящее время в зависимости от стрессового фактора выделяют различные виды стресса, которые в наиболее общем виде могут быть сведены к физиологическому и психическому. Психологический стресс, в свою очередь, можно разделить на информационный и эмоциональный. Если человек не справляется с задачей, не успевает принимать верные решения в требуемом темпе при высокой степени ответственности, т.е. когда возникает информационная перегрузка, может развиваться информационный стресс. Эмоциональный стресс появляется в ситуациях угрозы, опасности, обиды и т.д.

Положительные ситуации, благоприятно влияющие на нашу жизнь (свадьба, личный успех, рождение ребенка, успешная сдача экзаменов) также способны вызвать стресс.

Стрессовые состояния существенно влияют на деятельность человека. Люди с разными особенностями нервной системы по-разному реагируют на одинаковые психологические нагрузки. У одних людей наблюдается повышение активности, мобилизация сил, повышение эффективности деятельности. Это так называемый «стресс лья». Опасность как бы подстегивает человека, заставляет его действовать смело и мужественно. С другой стороны, стресс может вызвать дезорганизацию деятельности, резкое падение

ее эффективности, пассивность и общее торможение («стресс кролика»).

Поведение человека в стрессовой ситуации зависит от многих условий, но прежде всего от психологической подготовки человека, включающей умение быстро оценивать обстановку, навыки мгновенной ориентировки в неожиданных обстоятельствах волевою собранностью и решительностью, опыт поведения в аналогичных ситуациях.

Известный психолог; доктор психологических наук Р. М. Грановская (р. 1929) делит все стратегии выхода из напряженной ситуации на три группы: изменить или ликвидировать проблему; уменьшить ее интенсивность за счет смещения своей точки зрения на нее; облегчить ее воздействие с помощью определенных способов.

В первом случае можно использовать метод нейтрализации и определить дальнейшую тактику поведения. Вместо тактики «бросить все к черту» применить тактику «собрать волю в кулак», «мобилизовать свои ресурсы – решительность, упорство, уверенность»; переформулировать проблемы типа «меня никто не любит» в вопрос самому себе «что я должен сделать, чтобы меня любили?»

Во втором случае для снижения значимости стрессовой ситуации можно рекомендовать:

- научиться видеть что-то положительное в неудачах по принципу «зато», («зато я учту свои ошибки и в следующей сессии их не повторю»);
- уметь себя успокоить, доказывая, что «могло быть и хуже»;
- сравнивать собственные невзгоды с беседами и неприятностями окружающих по принципу – «другому гораздо хуже», в связи с чем более стойко и спокойно реагировать на свою неудачу (в группе не только у меня «двойка», а еще у 15 человек);

- успокоение по типу «хорош виноград, да зелен», т.е. то, к чему студент безуспешно стремился, не так уж важно, как казалось, поэтому этого не надо;

- общение с близким человеком, которому можно излить душу, разрядить очаг возбуждения, переложить свои проблемы по чьим-то плечам, тем самым переключиться на более интересную тему и совместно отыскать путь к снижению значимости стресса.

Для повышения облегчения воздействия стресса можно использовать мышечную релаксацию, медитацию, дыхательные упражнения, приемы позитивной визуализации, занятия спортом и т.п.

Близко к стрессу по смыслу понятие фрустрация – последствие нереализованных ожиданий. Фрустрация (от лат. frustratio — «обман», «расстройство», «разрушение планов») — состояние человека, вызываемое объективно непреодолимыми (или субъективно так воспринимаемыми) трудностями, возникающими на пути к достижению цели. Фрустрация сопровождается целой гаммой отрицательных эмоций, способных дезорганизовать сознание и деятельность. Может проявиться озлобленность, возникает генерализованная агрессивность быстро переходящая в гнев, проявляется в бурных неадекватных реакциях вплоть до оскорблений и физических нападок.

Особой формой эмоционального переживания является страсть. По интенсивности эмоционального возбуждения страсть приближается к аффекту, а по длительности и устойчивости напоминает настроение. Страсть - сильное, стойкое, всеохватывающее чувство, определяющее направление мыслей и поступков человека. Причины формирования страсти достаточно разнообразны — они могут определяться осознанными убеждениями (например, страстность ученого в науке), могут исходить из телесных влечений или иметь патологическое происхождение (как

бывает при паранойяльном развитии личности). В любом случае страсть органически связана с потребностями и другими свойствами личности.

Страсть избирательна и всегда предметна, например, страсть к знанию, страсть к музыке, страсть к коллекционированию и т.д.

Страсть захватывает все мысли человека, заставляет вспоминать все обстоятельства, связанные с предметом страсти, представлять и всесторонне обдумывать пути достижения потребности.

Наиболее важной характеристикой страсти является ее связь с волевой сферой, сочетание активности с пассивностью. Страсть полонит, захватывает человека; испытывая страсть, человек является как бы страдающим, пассивным существом, находящимся во власти какой-то силы, но эта сила выступает одним из существенных побуждений к деятельности.

5.4 Высшие чувства

Особую форму переживания представляют собой высшие чувства. В зависимости от предметной сферы, к которой они относятся, чувства подразделяются на нравственные, эстетические, интеллектуальные.

Нравственными (моральными) называются чувства, переживаемые людьми при восприятии явлений действительности и сравнении этих явлений с нормами, выработанными обществом. К ним относятся чувства дружбы, товарищества, любви, отражающие различную степень привязанности к определенным людям. Нравственным чувствам относится чувство долга, выражающее отношение человека к своим обязанностям. К нравственным чувствам относятся также чувства жалости, зависти, ревности и другие проявления отношения к человеку.

Интеллектуальными чувствами называют переживания, возникающие в процессе познавательной деятельности

человека. Наиболее типичной ситуацией, порождающей интеллектуальные чувства, является проблемная ситуация. Успешность или не успешность, легкость или трудность умственной деятельности вызывает в человеке целую гамму переживаний. Интеллектуальные чувства не только сопровождают познавательную деятельность человека, но и стимулируют, усиливают ее, влияю на скорость и продуктивность мышления, на содержательность и точность знания. Существование интеллектуальных чувств удивления, любопытства, любознательности, чувства радости по поводу сделанного открытия, чувства сомнения в правильности решения, чувства уверенности в правильности доказательств и пр. — является ярким свидетельством взаимосвязи интеллектуальных и эмоциональных моментов. Чувства выступают как своеобразный регулятор умственной деятельности.

К интеллектуальным чувствам относят и обобщенное чувство нового. Оно выражается в постоянном поиске и борьбе за новое, прогрессивное, революционное как в области познания, так и в практической деятельности. Б.И. Додонов (1923 — 1985) связывает эти чувства не только с потребностью в получении любой новой информации, а с потребностью в «когнитивной гармонии», т.е. в том, чтобы в новом, неизвестном отыскать знакомое, привычное. Альберт Эйнштейн очень метко назвал это стремление «бегством от удивления».

Эстетические чувства представляют собой эмоциональное отношение человека к прекрасному или уродливому, связанное с пониманием красоты, гармонии, возвышенного и трагического. Наблюдая окружающие нас предметы и явления действительности, человек может испытывать особое чувство восхищения их красотой. Эстетические чувства связаны с отношением к прекрасному в природе, в жизни людей и в искусстве. Эстетические чувства

связаны и с физической культурой. К этой группе относится и чувства юмора (смешного). Особенно глубокие переживания человек испытывает при восприятии лучших произведений художественной литературы, музыкального, изобразительного, драматического и других видов искусства. Это вызвано тем, что в них специфически переплетаются и моральные и интеллектуальные, практические (эмоциональный отклик на богатство человеческой деятельности) чувства. Сложность проблемы состоит также в том, что эстетическое отношение проявляется через другие чувства: восторг, радость, презрение, отвращение, тоску, страдание и пр. Все это позволило некоторым ученым предположить, что эстетических эмоций в чистом виде просто не существует. Однако этот взгляд является слишком узким. Против него говорит уже тот факт, что эстетическое чувство у человека может быть вызвано созерцанием даже самого простого предмета или его отдельного свойства. Эстетические чувства включают в себя чувство героического, возвышенного, трагического, комического, они проявляются в соответствующих оценках, в художественных вкусах, внешних реакциях и т.д.

5.5 Управление эмоциями

Управление эмоциями, или регуляция эмоций подразумевает применение знаний о своих эмоциях для решения проблемы, о которой они сигнализируют, и предполагает максимально возможное внешнее выражение, разрядку эмоциональных состояний конструктивными не нарушающими интересы, права и свободы других людей способами. Ю.В. Саенко выделяет следующие способы регуляции эмоций:

- 1) эмоциональное отреагирование;
- 2) эмоциональная трансформация;
- 3) эмоциональное подавление.

При эмоциональном отреагировании эмоция осознаётся и разряжается в деятельности, направленной на решение проблемы или в косвенных видах активности (общении и др.), после которых человек переходит к решению проблемы. Разрядка эмоций происходит физически или вербально. В любом случае проблема, породившая эмоцию, решается, и потребность удовлетворяется (самый оптимальный способ).

Техники и приёмы эмоционального отреагирования:

1. **Решение проблемы** – поиск выхода из критической ситуации, выработка плана действий и его осуществление в виде конкретных активных действий, направленных на преодоление стрессора.

2. **Арт-терапия** позволяет дать конструктивный выход отрицательным эмоциям, выразить, объяснить и переработать подавленные переживания, говорить о своих чувствах с другими людьми. При пассивной форме арт-терапии воспринимаются и интерпретируются художественные произведения, созданные другими людьми, а при активной – продукты творчества создаются самим человеком.

3. **Осознание и переживание эмоций**. Понимание своих чувств помогает человеку осознавать свои потребности и решать возникающие проблемы. Чтобы избавиться от нежелательных чувств, нужно принять их, выразить и тем самым разрядить. Это может произойти при осознании телесных ощущений, поз, мышечных напряжений, выражения лица; посещении художественной галереи с последовательным сосредоточением на каждой картине и вызываемой ею эмоции; завершении неоконченных дел и осознании избегаемых эмоций, которые воспринимаются как нежелательные; переживании скуки для осознания своих вытесненных потребностей.

4. **Вербализация эмоций**. Проговаривание, описание вслух или письменно своих эмоциональных переживаний и вызвавших их причин в общении с другим человеком, группой

людей или самим собой. Будучи выражены в слове и оказавшись объектом пристального наблюдения, негативные чувства имеют свойство ослабевать и исчезать. Вербализация эмоций означает, что выражение чувств не указывает на факты, связанные с другим человеком, и не обвиняет его, что вызывает протест у второй стороны, а констатирует факт наличия некоего эмоционального состояния, существующего само по себе, которое невозможно отрицать.

Эмоциональная трансформация – это когнитивные техники, направленные на изменение мыслей, убеждений, образов, возникающих по поводу эмоциональных событий, без изменения их причин: позитивная переоценка критической ситуации и оппонента; мысленное погружение в угрожающую ситуацию; техника «Пять колонок» (Ю.В. Саенко) и др.

При эмоциональном подавлении изменяется психическое состояние за счёт неконструктивного вытеснения эмоций (неоптимальный способ). Эмоция не «отреагируется», а вытесняется из сознания в бессознательное. Происходит уход от решения проблемы, проблема не разрешается. Как следствие, подавленные эмоции аккумулируются и могут привести к деструктивным формам разрядки, которые направлены либо на себя (психосоматические заболевания, зависимости), либо на других людей (агрессия, аффекты). Частично энергия, мобилизованная первичной эмоцией, может найти выход в косвенной психической активности – спорте, физическом труде; при этом сама эмоция, порожденная проблемой, не осознается и проблема объективно остается нерешенной, а потребность неудовлетворенной. Приемы эмоционального подавления отвлекают от решения проблемы, переключают сознание на другую активность, «загоняют» эмоцию «вглубь». Но в пользу эмоционального подавления существует и положительный аргумент: этот вид регуляции эмоций позволяет хотя бы временно улучшить самочувствие и

повысить адаптивные способности, что необходимо для последующего изменения установок и решения проблем.

Техники эмоционального подавления:

1. Регуляция посредством другой эмоции, внимания и мышления.

2. Отвлечение, осуществляемое с помощью волевых усилий. Переключение на какое-нибудь интересное дело или на обдумывание предстоящей деятельности.

3. Физическая разрядка.

4. Релаксация, выражающаяся в мышечном расслаблении, которое наступает в результате произвольных усилий (медитация, прогрессивная мышечная релаксация, аутогенная тренировка, самовнушение, визуализация, регуляция дыхания, принятие душа, ванны, счёт до десяти, улыбку, смех, шутки и т. п.).

5. Психологическая защита

6. Употребление психоактивных веществ.

Наиболее распространённым способом эмоционального регулирования является эмоциональное подавление в силу сложившегося в обществе отношения к эмоциям как к отрицательному психическому явлению, требующему сдерживания, вытеснения, запретному для открытого выражения. Большинству людей трудно использовать эмоциональное отреагирование, поскольку относящиеся к нему техники и приёмы противоречат традиционным социальным стереотипам и требуют немалого мужества в противостоянии им. Однако психологическая практика указывает на необходимость освоения техник и приёмов эмоционального отреагирования и эмоциональной трансформации как наиболее эффективных.

Вопросы для самопроверки:

1. Дайте основную характеристику эмоций.

2. Какие вы знаете основные теории эмоций.

3. Какие вы знаете функции эмоций?
4. В чем состоит регулирующая функция эмоций?
5. Перечислите основные компоненты эмоций.
6. Что относится к внутренним проявлениям эмоций.
7. В чем разница эмоционального состояния и эмоциональной реакции?
8. Виды чувств?
9. Какие проявления эмоциональных свойств вам знакомы?
10. Дайте определение понятию «стресс»? Какова его роль в деятельности инженера?
11. Какие способы снятия эмоционального напряжения вам знакомы?

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Учебное пособие подготовлено для бакалавров всех направлений, изучающих «Психологию и педагогику». Пособие представляет собой курс с инновационным расположением учебного материала в соответствии с модульным распределением тематики и включает в себя развернутое содержание лекционного курса, изложенное в соответствии с компетентным и профессионально-личностным подходами.

Учебное пособие создано на основе разработанных и апробированных программ в соответствии с Федеральным Государственным образовательным стандартом высшего профессионального образования (ФГОС-3 и ФГОС-3+). Материалы пособия имеют модульное расположение тем и собраны на основе исторических и современных сведений по технологиям психологии и педагогики с обращением к целому ряду смежных дисциплин: общей психологии, педагогике, конфликтологии, теории управления, психологии личности, возрастной психологии, социальной психологии и т.д. Каждая тема завершается контрольными вопросами для закрепления материала. В конце пособия приведен список литературы.

Книга будет полезна и интересна не только бакалаврам, но и психологам, педагогам, всем, интересующимся инновационными технологиями психолого-педагогической деятельности.

Таким образом, материал, собранный в данном учебном пособии ориентирован на развитие личности студента, способного не только работать в современной экономической среде, но и развивать ее применительно к конкретному проекту, быстро адаптироваться к ее внешним изменениям, осваивать эффективные модели и технологии познания, развития и активизации творческого потенциала личности и социальной группы.

Глоссарий

Адекватность ощущения и восприятия - инвариантность основных свойств субъективного образа, его соответствие конвенциональному описанию объекта. Неадекватный образ отражения, как, например, в иллюзиях восприятия, рассогласован с другими формами перцептивного и когнитивного опыта индивида.

Адекватный - тождественный, вполне соответствующий, точно совпадающий, правильный.

Альтруизм - (от лат. alter - другой) - система ценностных ориентаций личности, при которой центральным мотивом и критерием нравственной оценки являются интересы другого человека или социальной общности. Термин "А." введен французским философом О. Контом как противоположный понятию эгоизм.

Анализ продуктов деятельности - метод психологии, который исходит из общей предпосылки о связи внутренних психических процессов и внешних форм поведения и деятельности. Изучая объективные продукты деятельности, можно делать выводы о психологических особенностях ее субъекта или субъектов. Специфической формой метода анализа результатов деятельности является графология. Психологи установили, что характеристики почерка связаны с определенными психологическими свойствами автора письма; ими были разработаны нормы и приемы психологического анализа почерка. Контент-анализ позволяет выявлять и оценивать специфические характеристики литературных, научных, публицистических текстов, а затем на их основе определять психологические характеристики автора.

Бессознательное — это совокупность психических процессов, актов, состояний, обусловленных такими воздействиями, во влиянии которых на свое поведение человек не отдает себе отчета.

Бихевиоризм (от англ. behaviour, biheviour - поведение)

- направление в американской психологии XX в., отрицающее сознание как предмет научного исследования и сводящее психику к различным формам поведения, понятого как совокупность реакций организма на стимулы внешней среды. Направление в психологии, начало которому было положено статьей американского психолога Дж. Уотсона "Психология с точки зрения бихевиориста" (1913). В качестве предмета психологии в нем фигурирует не субъективный мир человека, а объективно фиксируемые характеристики поведения, вызываемого какими-либо внешними воздействиями. При этом в качестве единицы анализа поведения постулируется связь стимула (S) и ответной реакции (R). В дальнейшем было показано, что само обусловливание представляет собой достаточно сложный процесс, имеющий психологическое содержание. Постепенно возникли изменения в концептуальном аппарате бихевиоризма, что заставило говорить о преобразовании его в необихевиоризм. В схеме S - R появились "промежуточные переменные" (образ, цель, потребность). Другим вариантом ревизии классического бихевиоризма стала концепция оперантного бихевиоризма Б. Скиннера, разработанная в 30-х гг. XX в., где было модифицировано понятие реакции. В целом бихевиоризм оказал большое влияние на развитие психотерапии, методы программированного обучения.

Бихевиористская теория - направление в американской психологии XX в., отрицающее сознание как предмет научного исследования и сводящее психику к различным формам поведения, понятого как совокупность реакций организма на стимулы внешней среды.

Включенное наблюдение - метод психологии, который представляет собой специфическую форму объективного наблюдения, в отличие от которого исследователь не просто отстраненно наблюдает за фрагментами поведения человека, а

реально участвует в эксперименте, дискуссии и т. п. Наблюдатель выступает как равноправный участник совместного с испытуемым действия. При таком наблюдении исследуемая человеческая проблема изучается целостно.

Внимание - сосредоточенность деятельности субъекта в данный момент времени на каком-либо реальном или идеальном объекте - предмете, событии, образе, рассуждении и пр.

Внушение (суггестия) (от лат. suggestio - внушение) - 1) воздействие на личность, приводящее либо к появлению у человека помимо его воли и сознания определенного состояния, чувства, отношения, либо к совершению человеком поступка, непосредственно не следующего из принимаемых им норм и принципов деятельности. Объектом внушения может быть как отдельный человек, так и группы, коллективы, социальные слои (массовое внушение); **2)** процесс воздействия на психическую сферу человека, связанный со снижением сознательности и критичности при восприятии и реализации внушаемого содержания, с отсутствием целенаправленного активного его понимания, развернутого логического анализа и оценки в соотношении с прошлым опытом и данным состоянием субъекта. Содержанию сознания, усвоенному по механизму внушения, в дальнейшем присущ навязчивый характер; оно с трудом поддается осмыслению и коррекции, представляя собой совокупность "внушенных установок". Внушение является компонентом обычного человеческого общения, но может выступать и как специально организованный вид коммуникации, предполагающий некритическое восприятие сообщаемой информации и противоположный убеждению. Внушение осуществляется в форме гетеросуггестии (воздействия со стороны) и аутосуггестии (самовнушения). Объектом гетеросуггестии (суггерендом) может быть как отдельный человек, так и группа, социальный слой и т.д. (феномен массового

внушения); источником В. (суггестором) - индивид, группа, средства массовой информации. Внушение, производимое группой, является одним из факторов конформности. Аутосуггестия предполагает объединение в одном лице суггестора и суггеренда. Внушение достигается вербальными (слова, интонация) и невербальными (мимика, жесты, действия другого человека, окружающая обстановка) средствами. На внушении отчасти основано воздействие некоторых средств массовой коммуникации, рекламы, моды, обычаев, формирование веры. Внушение широко применяется в медицине для коррекции психического и соматического состояния больного (психотерапия).

Воля - свойство человеческой психики, проявляющееся в активной самодетерминации и саморегуляции им своей деятельности и поведения вопреки внешним и внутренним препятствиям, влияниям и воздействиям.

Воображение - психический процесс создания образа предмета или ситуации путем перестройки имеющихся представлений.

Восприятие - целостное отражение предметов, ситуаций и событий, возникающее при непосредственном воздействии физических раздражителей на рецепторные поверхности (см. Рецептор) органов чувств. Вместе с процессами ощущения Восприятие обеспечивает непосредственно-чувственную ориентировку в окружающем мире. Будучи необходимым этапом познания, оно всегда в большей или меньшей степени связано с мышлением, памятью, вниманием, направляется мотивацией и имеет определенную аффективно-эмоциональную окраску (см. Аффект, Эмоции). Следует различать Восприятие, адекватное реальности, и иллюзии. Решающее значение для проверки и коррекции перцептивного образа (от лат. *perceptio* - восприятие) является включенность Восприятия в процессы практической деятельности, общения и научного исследования. Возникновение первых гипотез о

природе Восприятия относится к античности. В целом ранние теории Восприятия соответствовали положениям традиционной ассоциативной психологии. Решающий шаг в преодолении ассоцианизма в трактовке Восприятия был сделан, с одной стороны, благодаря развитию И.М. Сеченовым рефлекторной концепции психики, а с другой - благодаря работам представителей гештальтпсихологии, показавших обусловленность наиболее важных феноменов Восприятия (таких, как константность) неизменными отношениями между компонентами перцептивного образа. Изучение рефлекторного строения Восприятия привело к созданию теоретических моделей Восприятия, в которых важная роль отводится эфферентным (центробежным), в том числе двигательным, процессам, подстраивающим работу перцептивной системы к характеристикам объекта (А.В. Запорожец, А.Н. Леонтьев). Примерами могут служить движения руки, ощупывающей предмет, движения глаз, прослеживающих видимый контур, напряжение мышц гортани, воспроизводящих слышимый звук. Динамика процесса опознания в большинстве случаев адекватно описывается так называемым "законом перцепции" (Н.Н. Ланге): первоначально выделяется лишь общее и диффузное представление о предмете, которое затем сменяется более определенным и детальным Восприятием. Происходящее на основе выделения обобщенных, иногда социально фиксированных, систем признаков опознание осуществляется за значительно более короткое время (порядка долей секунды), чем процессы первоначального перцептивного научения, на которые в отдельных случаях могут уходить месяцы и годы (например, формирование навыков чтения). Осуществляемая при опознании благодаря взаимодействию Восприятия и памяти категоризация предметов, событий и ситуаций близка, а иногда идентична понятийной категоризации. С процессами мышления Восприятие сближает также возможность трансформации

образа с целью приведения его к виду, пригодному для принятия решения. Подобные преобразования, часто неосознаваемые, могут способствовать решению стоящих перед субъектом задач. Таким образом, Восприятие - не пассивное копирование мгновенного воздействия, а живой, творческий процесс познания.

Генетическая психология – учение, разработанное Женевской психологической школой Ж. Пиаже (1896–1980) и его последователями. Предмет изучения – происхождение и развитие интеллекта у ребенка, главная задача – исследование механизмов познавательной деятельности ребенка. Интеллект исследуется как показатель индивидуального развития и как предмет действия, на основе которого возникает мыслительная деятельность.

Гештальт (от нем. *Gestalt* - образ, форма) - функциональная структура, которая по присущим ей законам упорядочивает многообразие отдельных явлений. Термин Гештальт предложен гештальтпсихологией и первоначально применялся к описанию психики, но в дальнейшем был распространен на область физических, физиологических, социальных и других явлений. Понятие о Гештальте зародилось при изучении сенсорных образований, когда потребовалось отграничить от входящих в их состав отдельных компонентов (ощущений) способ их структурирования (например, хотя мелодия при ее исполнении в различных тональностях и вызывает различные ощущения, она узнается как одна и та же). Этот способ стал пониматься как Гештальт, имеющий собственные законы, изучение которых гештальтпсихология выдвинула в качестве своей главной задачи. Среди законов Гештальта были выделены: тяготение частей к образованию симметричного целого; группировка этих частей в направлении максимальной простоты, близости, равновесия, "прегнантность" (тенденция каждого психического феномена принять более определенную,

отчетливую, завершенную форму) и др. Эти положения отразили общую методологическую ориентацию гештальтпсихологии, неправоммерно придавшей характер законов отдельным фактам, выявленным при изучении процесса восприятия, а само восприятие истолковавшей как "чистый" феномен сознания, а не как психический образ объективной реальности, который строится в предметной деятельности и зависит от предшествующего опыта.

Гештальтпсихология - направление в западной психологии, возникшее в Германии в первой трети XX в. и выдвинувшее программу изучения психики с точки зрения целостных структур - гештальтов, первичных по отношению к своим компонентам.

Головной мозг - передний (высший) отдел центральной нервной системы позвоночных животных и человека, расположенный в полости черепа; материальный субстрат высшей нервной деятельности. Наряду с эндокринной системой регулирует все жизненно важные функции организма. Состоит из больших полушарий, промежуточного, среднего, заднего и продолговатого мозга. Отделы, расположенные между промежуточным и спинным мозгом, образуют ствол головного мозга. Наивысшего развития головной мозг достиг у человека (весит в среднем 1375 г. у мужчин и 1275 г. у женщин). Функции головного мозга и внутренние механизмы его интегративной деятельности до конца не выяснены.

Гуманистическая психология - направление в западной (преимущественно американской) психологии, признающее своим главным предметом личность как уникальную целостную систему, которая представляет собой не нечто заранее данное, а "открытую возможность" самоактуализации, присущую только человеку.

Двигательная память играет ведущую роль при овладении различными моторными навыками, например, при

обучении игре на музыкальном инструменте, в процессе печатания на машинке, вождения автомобиля и т. д.

Долг - одна из основных категорий этики, отражающая особое моральное отношение. Нравственное требование, распространяющееся на всех людей, принимает форму долга, когда оно превращается в личную задачу определенного индивида применительно к его положению в какой-либо конкретной ситуации.

Запоминание – процесс памяти, в результате которого происходит закрепление нового путем связывания его с приобретенным ранее; запоминание всегда избирательно – в памяти сохраняется не все, что воздействует на наши органы чувств, а только то, что имеет значение для человека или вызвало его интерес и наибольшие эмоции

Зрительная память – наиболее сильный и в то же время наиболее коварный тип памяти. Потенциал зрительной памяти огромен, но вместе с тем именно она нередко подводит нас, воспроизводя воспринятые образы со значительными искажениями.

Идентификация – метод психологии, при котором исследователь воображает себя на месте другого человека, как бы мысленно воплощается в нем. В отличие от эмпатии идентификация использует интеллектуальные, логические операции: сравнение, анализ, рассуждение и т. п.

Интеллект (от лат. intellectus - разумение, понимание, постижение) - относительно устойчивая структура умственных способностей индивида. В ряде психологических концепций Интеллект отождествляют с системой умственных операций, со стилем и стратегией решения проблем, с эффективностью индивидуального подхода к ситуации, требующего познавательной активности, с когнитивным стилем и др. В современной западной психологии наиболее распространенным является понимание Интеллекта как биопсихической адаптации к наличным обстоятельствам

жизни (В. Штерн, Ж. Пиаже и др.). Попытка изучения продуктивных творческих компонентов Интеллекта была предпринята представителями гештальтпсихологии (М. Вертгеймер, В. Кёлер), разработавшими понятие инсайта. В начале XX в. французские психологи А. Бине и Т. Симон предложили определять степень умственной одаренности посредством специальных тестов. Их работами было положено начало широко распространенной до настоящего времени прагматистской трактовки Интеллекта как способности справляться с соответствующими заданиями, эффективно включаться в социокультурную жизнь, успешно приспосабливаться. При этом выдвигается представление о существовании базовых структур Интеллекта, независимо от культурных влияний. С целью совершенствования методики диагностики Интеллекта (см. Психодиагностика), были проведены (как правило, с помощью факторного анализа) различные исследования его структуры. При этом разными авторами выделяется различное количество базовых "факторов Интеллекта": от 1-2 до 120. Такое дробление Интеллекта на множество составляющих препятствует пониманию его целостности. Отечественная психология исходит из принципа единства Интеллекта, его связи с личностью. Большое внимание уделяется исследованию взаимоотношения практического и теоретического Интеллекта, их зависимости от эмоционально-волевых особенностей личности. Содержательное определение самого Интеллекта и особенности инструментов его измерения зависят от характера соответствующей общественно значимой активности сферы индивида (учение, производство, политика и др.). В связи с успехами научно-технической революции - развитием кибернетики, теории информации, вычислительной техники - широкое распространение приобретает термин "искусственный Интеллект". В сравнительной психологии исследуется Интеллект животных.

Интероцептивные ощущения – это ощущения, отражающие состояние внутренней среды организма человека.

Интроспекция (или самонаблюдение) - метод психологии, при котором происходит «всматривание» человека в свои внутренние переживания, в психическое состояние, мысли, образы, желания и т. п. Однако требуется определенная работа по их осмыслению, пониманию, классификации и истолкованию. Не все люди одинаково способны к такого рода работе и в этом отношении различаются по уровню самосознания и рефлексии.

Интуиция - знание, возникающее без осознания путей и условий его получения - как результат "непосредственного усмотрения".

Инфантилизм (от лат. *infantilis* - младенческий, детский) - сохранение в психике и поведении взрослого особенностей, присущих детскому возрасту. Индивид, которому свойственен инфантилизм, при нормальном или даже ускоренном физическом и умственном развитии отличается незрелостью эмоционально-волевой сферы. Это выражается в несамостоятельности решений и действий, чувстве незащищенности, в пониженной критичности по отношению к себе, повышенной требовательности к заботе других о себе, в разнообразных компенсаторных реакциях (фантазирование, замещающее реальные поступки, эгоцентризм и др.).

Когнитивный (от лат. слова *cognitio* - знание, познание) - познаваемый, соответствующий познанию.

Контент-анализ - метод систематизированной фиксации и квантификации единиц содержания в исследуемом материале.

Конформность - (психол.) усвоение индивидом определенных групповых норм, привычек, ценностей; необходимый аспект социализации личности и предпосылка нормального функционирования любой социальной группы.

Коэффициент умственного развития - обозначаемое символом IQ отношение так называемого умственного возраста (УВ) к истинному возрасту (ИВ) ($IQ = \text{УВ} / \text{ИВ} \times 100\%$).

Креативность - способность порождать необычные идеи, отклоняться от традиционных схем мышления, быстро решать проблемные ситуации.

Личность - 1) человек как типичный представитель сформировавшего его общества. 2) человек как субъект отношений и сознательной деятельности; 3) устойчивая система социально значимых черт, характеризующих индивида как члена общества или общности. Понятие личности следует отличать от понятий "индивид" (единичный представитель человеческого рода) и "индивидуальность" (совокупность черт, отличающих данного индивида от всех др.). Личность определяется данной системой общественных отношений, культурой и обусловлена также биологическими особенностями.

Математический метод используется в психологии не в качестве самостоятельного, а включается как вспомогательное средство повышения надежности, объективности, точности получаемых данных. Ряд статистических методов был создан специально для проверки качества психологических тестов.

Метод — это совокупность более частных, конкретных приемов, средств, способов, с помощью которых получают сведения, необходимые для построения научной теории и вынесения практических рекомендаций.

Методология — наиболее общая система принципов и способов организации научного исследования, определяющая способы достижения и построения теоретического знания, а также способы организации практической деятельности. Методология является основой для построения исследования, отражает мировоззрение исследователя, его философскую позицию и взгляды.

Мысль - основная единица, "молекула" мышления; в мыслях выражается процесс понимания мира, других людей и самого себя.

Мышление - наиболее обобщенная и опосредованная форма психического отражения, устанавливающая связи и отношения между познаваемыми объектами. Мышление - высшая ступень человеческого познания. Позволяет получать знание о таких объектах, свойствах и отношениях реального мира, которые не могут быть непосредственно восприняты на чувственной ступени познания. Формы и законы мышления изучаются логикой, механизмы его протекания - психологией и нейрофизиологией. Кибернетика анализирует мышление в связи с задачами моделирования некоторых мыслительных функций.

Мышление логическое - один из видов мышления, характеризующийся использованием понятий, логических конструкций.

Наблюдение - целенаправленное, организованное и определенным образом фиксируемое восприятие исследуемого объекта.

Навык - способ выполнения действий, ставший в результате упражнений автоматизированным.

Наглядно-образное мышление - один из видов мышления. Связано с представлением ситуаций и изменений в них. С помощью М. н.-о. наиболее полно воссоздается все многообразие различных фактических характеристик предмета.

Наглядность - 1) свойство психических образов объектов познания, выражающее степень доступности и понятности этих образов для познающего субъекта; 2) один из принципов обучения.

Нейропсихология - отрасль психологии, изучающая мозговую основу психических процессов и их связь с отдельными системами головного мозга.

Необихевиоризм - направление в американской психологии, возникшее в 30-х гг. XX в. Восприняв главный постулат бихевиоризма о том, что предмет психологии - объективно наблюдаемые реакции организма на стимулы внешней среды, необихевиоризм дополнил его понятием переменных промежуточных как факторов, служащих посредующим звеном между воздействием стимулов и ответными мышечными движениями.

Непосредственное внимание не управляется ничем, кроме того объекта, на который оно направлено и который соответствует актуальным интересам и потребностям человека.

Общая психология – отрасль психологической науки, включающая в себя теоретические и экспериментальные исследования, выявляющие наиболее общие психологические закономерности, теоретические принципы и методы психологии, ее основные понятия и категории.

Онтогенез – развитие индивида в отличие от развития вида. Онтогенез развития психики означает ее развитие от рождения до конца жизни человека или животного.

Опосредствованное внимание регулируется с помощью специальных средств, например жестов, слов, указательных знаков, предметов.

Опрос - метод психологии, при котором используют форму анкетирования и беседы (или интервью). Источниками информации в опросе являются письменные или устные суждения индивида. Для получения достоверной информации создаются специальные опросники, вопросы в которых расположены в определенном порядке, сгруппированы в отдельные блоки и т. д. При анкетировании опрос проводится письменно с использованием анкеты. Преимущество этого метода состоит в том, что в таком опросе одновременно может участвовать группа лиц, а полученные в ходе анкетирования данные могут быть статистически обработаны и

проанализированы. Во время беседы происходит непосредственное взаимодействие исследователя с респондентом (или опрашиваемым). Важнейшее условие успешности беседы состоит в установлении между ними контакта, в создании доверительной атмосферы общения. Исследователь должен расположить к себе опрашиваемого, вызвать его на откровенность.

Отражение (психическое) – свойство высокоорганизованной материи воспроизводить в форме субъективных образов (ощущений, восприятий, представлений, мыслей и чувств) с различной степенью адекватности признаки, структурные характеристики и отношения других объектов в про активной деятельности.

Ощущение - простейшая форма психического отражения, свойственная и животному, и человеку, обеспечивающая познание отдельных свойств предметов и явлений.

Память - процессы организации и сохранения прошлого опыта, позволяющие его повторное использование в деятельности или возвращение в сферу сознания.

Патопсихология (от греч. pathos - страдание, болезнь) - отрасль психологии, изучающая закономерности нарушения психической деятельности и свойств личности.

Познание - воспроизведение в сознании (индивидуальном и коллективном) характеристик объективной реальности.

Понимание - мыслительный процесс, направленный на выявление существенных свойств предметов и явлений действительности, познаваемых в чувственном и теоретическом опыте человека.

Предметно-действенное мышление осуществляется во время действий с предметами при непосредственном восприятии предмета в реальности.

Природное внимание дано человеку со дня его рождения как врожденная способность избирательно реагировать на те, или иные внешние или внутренние стимулы, несущие в себе элементы информационной новизны. Основной механизм, обеспечивающий работу такого внимания, называется ориентировочным рефлексом.

Проприоцептивные ощущения – это ощущения, отражающие движение и положение частей тела человека.

Психика (от греч. *psuchikos* - душевный) - форма активного отображения субъектом объективной реальности, возникающая в процессе взаимодействия высокоорганизованных живых существ с внешним миром и осуществляющая в их поведении (деятельности) регулятивную функцию.

Психическое развитие - закономерное изменение психических процессов во времени, выраженное в количественных, качественных и структурных преобразованиях.

Психоанализ (от греч. *psyche* - душа и *analysis* - разложение, расчленение, исследование) - 1) теоретическое направление в психологии, восходящее к идеям З. Фрейда (см. Фрейдизм; Неофрейдизм; Аналитическая психология; Индивидуальная психология и др.); 2) особая методология исследования психики; 3) психотерапевтический метод исследования З. Фрейда.

Психология – это наука, изучающая закономерности возникновения, развития и функционирования психических процессов, состояний, свойств личности, закономерности развития и функционирования психики как особой формы жизнедеятельности.

Рефлекс - реакция на возбуждение рецепторов, опосредованная нервной системой закономерная ответная реакция организма на раздражитель.

Рефлекс безусловный (врожденный) - наследственно закрепленная стереотипная форма реагирования на биологически значимые воздействия внешнего мира или на изменения внутренней среды организма.

Рефлексия (от позднелат. reflexio - обращенный назад) - 1) размышление, самонаблюдение, самопознание; 2) процесс самопознания субъектом внутренних психических актов и состояний; 3) как механизм взаимопонимания - осмысление субъектом того, какими средствами и почему он произвел то или иное впечатление на партнера по общению; 4) (филос.) форма теоретической деятельности человека, направленная на осмысление своих собственных действий и их законов.

Ригидность (от лат. rigidus - жесткий, твердый) - затрудненность (вплоть до полной неспособности) в изменении намеченной субъектом программы деятельности в условиях, объективно требующих ее перестройки.

Самоактуализация - (от лат. actualis - действительный, настоящий) - стремление человека к возможно более полному выявлению и развитию своих личностных возможностей.

Самоконтроль - сознательная регуляция человеком собственных состояний, побуждений и действий на основе сопоставления их с некоторыми субъективными нормами и представлениями.

Самообладание - форма психической саморегуляции через сознательное управление психическими процессами и волевое воздействие на них.

Самообразование – это система внутренней самоорганизации человека по усвоению опыта поколений, направленная на его собственное развитие посредством собственных устремлений и им самим выбранных средств.

Самоорганизация - деятельность и способность личности, связанные с умением организовать себя, которые проявляются в целеустремленности, активности, обоснованности мотивации, планировании своей

деятельности, самостоятельности, быстроте принятия решений и ответственности за них, критичности оценки результатов своих действий, чувстве долга.

Самоотчет - метод психологии, который представляет собой словесный или письменный отчет о результатах самонаблюдений, описаний человеком самого себя. Это могут быть письма, исповеди, автобиография, дневники.

Самооценка - элемент самосознания, характеризующийся эмоционально насыщенными оценками самого себя как личности, собственных способностей, нравственных качеств и поступков; важный регулятор поведения.

Самопознание – это нацеленность человека на познание своих физических (телесных), душевных, духовных возможностей и качеств, своего места среди других людей. Самопознание осуществляется через анализ результатов собственной деятельности, своего поведения и взаимоотношений с другими людьми, через осознание отношения к себе других людей и через самонаблюдение своих состояний, переживаний, мыслей, поступков.

Саморазвитие - 1. развитие собственных сил, физических и умственных, на основе самодеятельности, самостоятельных занятий; 2. развитие, происходящее силой внутренних причин, независимо от внешних факторов, самодвижение (филос.).

Самосознание - осознание и оценка человеком самого себя как субъекта практической и познавательной деятельности, как личности (т.е. своего нравственного облика и интересов, ценностей, идеалов и мотивов поведения).

Сенсибилизация – это повышение чувствительности в результате взаимодействия ощущений или появление других раздражителей называется.

Слуховая память направлена на восприятие и анализ звуков. Нам часто приходится рассчитывать только на этот вид

памяти, например, при восприятии на слух голоса, музыкальных звуков, иностранной речи. Как правило, слуховая память работает вместе со словесно-логической, например, когда мы воспроизводим на слух лекцию, беседу, телефонный разговор.

Совесьть - понятие морального сознания; внутренняя убежденность в том, что является добром и злом, сознание нравственной ответственности за свое поведение. Совесьть - выражение способности личности осуществлять нравственный самоконтроль, самостоятельно формулировать для себя нравственные обязанности, требовать от себя их выполнения и производить самооценку совершаемых поступков.

Сознание - свойственный человеку способ отношения к объективной действительности, опосредованный всеобщими формами общественно-исторической деятельности людей.

Сознание человека - высшая форма психического отражения действительности, присущая только человеку и неразрывно связанная с языком, посредством которого оно осуществляется.

Социальная психология - наука, изучающая закономерности поведения и деятельности людей, обусловленные фактом их включения в социальные группы, а также психологические характеристики самих этих групп.

Социально обусловленное внимание складывается в результате жизненного опыта, обучения и воспитания, связано с волевой регуляцией поведения, с сознательным избирательным реагированием на объекты.

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. Слабые воздействия не приводят к стрессу, так как он возникает только тогда, когда влияние стрессора превосходит приспособительные возможности человека. Небольшой

уровень стресса даже полезен и необходим для любой физической или психической активности.

Тестирование – метод психологической диагностики, использующий стандартизированные вопросы и задачи (тесты), имеющие определенную шкалу значений. Применяется для распознавания или оценки состояний, особенностей, характеристик конкретного человека, группы людей, той или иной психической функции и т. д. Результат выполнения теста оценивается в количественных показателях. Тесты имеют различного рода нормы-шкалы значений: возрастные, социальные и др. Индивидуальный показатель выполнения теста соотносится с его нормой. Существует особая область психологии – тестология, представляющая собой теорию применения и создания тестов. Разработка в настоящее время научно обоснованного психологического теста – дело трудоемкое и длительное.

Филогенез – процесс возникновения и исторического развития, эволюции психики и поведения животных и форм сознания в ходе истории человечества.

Формирующий эксперимент – это метод исследования в условиях специально организованного экспериментального педагогического процесса. Его еще называют преобразующим, созидательным, обучающим методом или психолого-педагогическим методом активного формирования психики. На нем основан ряд педагогических методик, например погружение в проблему, тренинг в группе. Результаты эксперимента позволяют подтвердить, уточнить либо отвергнуть предварительно разработанную модель воздействия на личность или группу людей.

Фрустрация (от лат. *frustratio* – «обман», «расстройство», «разрушение планов»). Фрустрационное состояние возникает при объективных или субъективных трудностях, испытываемых человеком на пути к цели. Фрустрация сопровождается гаммой отрицательных эмоций

(озлобленностью, подавленностью, агрессией), которые в состоянии дезорганизовать поведение и сознание человека.

Эгоцентризм – сосредоточенность сознания и внимания человека исключительно на самом себе, сопровождающаяся игнорированием того, что происходит вокруг.

Эйфория – состояние чрезмерной веселости, обычно не вызванное какими-либо объективными обстоятельствами.

Эксперимент – один из основных методов психологии. Статус самостоятельной науки психология приобрела благодаря появлению экспериментальных методов. С. Л. Рубинштейн выделяет четыре основные особенности эксперимента: 1) в эксперименте исследователь сам вызывает изучаемое им явление в отличие от наблюдения, при котором наблюдатель не может активно вмешиваться в ситуацию; 2) экспериментатор может варьировать, изменять условия протекания и проявления изучаемого процесса; 3) в эксперименте возможно попеременно исключить отдельные условия (переменные) с тем, чтобы установить закономерные связи, определяющие изучаемый процесс; 4) эксперимент позволяет варьировать также и количественное соотношение условий, допускает математическую обработку полученных в исследовании данных.

Экстероцептивные ощущения – это ощущения, возникающие при воздействии внешних раздражителей на анализаторы человека, расположенные на поверхности тела.

Эмоции – это особый класс психических процессов и состояний, связанных с потребностями и мотивами и отражающих в форме переживаний значимость действующих на субъекта явлений и ситуаций.

Эмоциональность трактуется как совокупность свойств человека, характеризующих содержание, качество и динамику его эмоций и чувств.

БИБЛИОГРАФИЧЕСКИЙ СПИСОК

1. Карелин А. Большая энциклопедия психологических тестов / А. Карелин. - М.: Эксмо, 2007. - 416 с.
2. Ананьев В.А. Основы психологии здоровья. Книга 1. Концептуальные основы психологии здоровья / В.А. Ананьев. - СПб.: Речь, 2006. - 384 с.
3. Ананьев В.А. Практикум по психологии здоровья: Методическое пособие по первичной специфической и неспецифической профилактике / В.А. Ананьев. - СПб.: Речь, 2007. - 320 с.
4. Зимняя И.А. Педагогическая психология: Учебник для вузов / И.А. Зимняя. - М.: Логос, 2001. - 384 с.
5. Крысько В.Г. Психология и педагогика: Курс лекций / В.Г. Крысько. - М.: Омега, Л., 2005. - 336 с. (Библиотека высшей школы).
6. Лихачев Б.Т. Педагогика: Курс лекций: Учеб. пособие для студентов педагогических учебных заведений и слушателей ИПК и ФПК / Б.Т. Лихачев. - М.: Юрайт, 2000. - 523 с.
7. Новиков А.М. Образовательный проект (методология образовательной деятельности) / А.М. Новиков, Д.А. Новиков. - М.: «Эгвес», 2004. - 120 с.
8. Педагогика и психология высшей школы: Учеб. пособие. - Ростов н/Д.: Феникс, 2002. - 544 с.
9. Реан А.А. Психология и педагогика / А.А. Реан, Н.В. Бордовская, С.И. Розум. - СПб.: Питер 2000. - 432 с.
10. Реан А.А. Социальная педагогическая психология / А.А. Реан, Я.Л. Коломинский. - СПб.: ЗАО «Издательство «Питер»», 1999.
11. Столяренко Л.Д. Основы психологии: Практикум. - 7-е изд. / Л.Д. Столяренко. - Ростов/на Д.: Феникс, 2006 - 704 с.

12. Шапарь В.Б. Рабочая книга практического психолога / В.Б. Шапарь, А. Тимченко, В. Швыдченко. - М.: АСТ., Харьков: Торсинг, 2005.

13. Гамезо М.В. Атлас по психологии: Информ.-метод. пособие по курсу Психология самосознания. Хрестоматия / М.В. Гамезо, И.А. Домашенко. - Самара: Издательский Дом «БАХРАХ-М», 2000. - 672 с.

14. Гуревич П. С. Психология: Учебник / П.С. Гуревич. - 2-е изд. - М.: НИЦ ИНФРА-М, 2015. - 332 с. Режим доступа: <http://znanium.com/bookread.php?book=452129>

15. Островский Э.В. Психология и педагогика: Учеб. Пособие / Островский Э.В. - М.: Вузовский учебник, 2009. - 384 с.

16. Гришина Н.В. Психология конфликта / Н. В. Гришина. - СПб. : Питер, 2007. - 464 с.

17. Горянина В.А. Психология общения : учеб. пособие / В. А. Горянина. - 4-е изд., стереотип. - М.: Academia, 2007. - 416 с.

18. Бордовская Н.В. Педагогика : учеб. пособие / Н.В. Бордовская, А.А. Реан. - СПб. : Питер, 2008. - 304 с.

19. Чернышев Я.А. Психология управления в инновационной среде: Учебно-методический комплекс / Я.А. Чернышев. - Ульяновск: ГОУВПО "Ульяновский государственный университет", 2006. - 74 с.

20. Материалы сайта «psychology.net.ru» [Электронный ресурс]: Режим доступа: <http://psychology.net.ru/news/psy.html>

21. Материалы сайта «geshtaltpsy.ru» [Электронный ресурс]: Режим доступа: <http://www.geshtaltpsy.ru/>

22. Материалы сайта «psixologic.ru» [Электронный ресурс]: Режим доступа: <http://www.psixologic.ru/>

23. Материалы сайта «psychology.ru» [Электронный ресурс]: Режим доступа: <http://www.psychology.ru/>

24. Материалы сайта «socio.msu.ru» [Электронный ресурс]: Режим доступа: <http://www.socio.msu.ru>

ОГЛАВЛЕНИЕ

Введение	3
1. Психология как наука. Задачи и методы психологии	5
1.1 Краткая история развития психологии	5
1.2 Характеристика основных направлений психологии....	11
1.3 Предмет и методы науки «психологии». Отрасли психологии.....	17
2. Эволюционное развитие психики, ее рефлексный характер. Психология сознательного и бессознательного	23
2.1 Сущность психики и ее функции	23
2.2 Возникновение и стадии развития психики	29
2.3 Развитие форм поведения животных в филогенезе.....	30
2.5 Взаимодействие сознательного и бессознательного	37
3. Сенсорно-перцептивные и высшие познавательные процессы	48
3.1 Ощущение. Общие свойства ощущений	48
3.2 Пороги ощущений. Формы изменения чувствительности	52
3.3 Восприятие	56
3.4 Понятие и виды мышления	61
3.5 Интеллект.....	64
3.6 Воображение и его виды	65
4. Интегративные психические процессы: внимание и память	69
4.1 Понятие и свойства «внимания»	70
4.2 Виды внимания	75
4.3 Характеристика процессов памяти	77
4.5 Приёмы запоминания	89
5. Эмоции и чувства	93
5.1 Понятие и функции чувств	93
5.2 Природа эмоций	97
5.3 Формы переживания чувств. Стресс: понятия, симптомы и способы защиты.	102

5.4 Высшие чувства	110
5.5 Управление эмоциями	112
Заключение	117
Глоссарий.....	118
Библиографический список	138

Учебное издание

Коваль Любовь Викторовна
Сухоруких Ирина Александровна

ПСИХОЛОГИЯ И ПЕДАГОГИКА
Часть 1

В авторской редакции

Подписано к изданию 08.11.2016.
Объем данных 1,07 Мб

ФГБОУ ВО «Воронежский государственный технический
университет»
394026 Воронеж, Московский просп., 14