

Министерство образования и науки РД
Государственное бюджетное профессиональное образовательное учреждение
«Дербентский профессионально – педагогический колледж им.
Г.Б.Казиахмедова»

ЛЕКЦИИ

ОП.04 ОСНОВЫ ПСИХОЛОГИИ
заочное отделение

Преподаватель:
Ахмедова А.Р.

Лекция 1. Предмет, задачи и методы психологии

Психология – наука о душе. Это наука о закономерностях развития и функционирования психики как особой формы жизнедеятельности, область знаний о внутреннем мире человека.

Предмет психологии - это психика как высшая форма взаимосвязи живых существ с предметным миром, выраженная в их способности реализовывать свои побуждения и действовать на основе информации о нем.

Объект психологии - это закономерности психики как особой формы жизнедеятельности человека и поведения животных. Эта форма жизнедеятельности в связи с ее многоплановостью может изучаться в самых разнообразных аспектах, которые исследуются различными отраслями психологической науки.

Психические явления – факты внутреннего, субъективного опыта.

Психология включает в себя следующие четыре блока основных понятий:

1. психические процессы - это понятие означает, что современная психология рассматривает психические явления не как что-то изначально данное в готовом виде, а как нечто формирующееся, развивающееся, как динамичный процесс, порождающий определенные результаты в виде образов, чувств, мыслей и т.п..

Психические процессы – динамическое отражение действительности в различных формах психического явления. Это течение психического явления, имеющее начало, развитие и завершение.

2. психические состояния - бодрости или подавленности, работоспособности или усталости, спокойствия или раздражительности и т.п..

Психические состояния – устойчивый уровень психической деятельности, который проявляется в повышенной или пониженной активности личности.

3. психические свойства личности - общая направленность на те или иные жизненные цели, темперамент, характер, способности, присущие человеку на протяжении длительного периода его жизни, например трудолюбие, общительность и т.п.;

4. психические новообразования — приобретенные в течение жизни знания, умения и навыки, которые являются результатом активности индивида.

Они тесно взаимосвязаны и влияют друг на друга. Так, например, состояние бодрости обостряет процесс внимания, а состояние подавленности приводит к ухудшению процесса восприятия.

Психика – это свойство живой высокоорганизованной материи (люди), заключается в способности отражать окружающий объективный мир. Это субъективный образ объективного мира.

Задачи психологии

Главной задачей психологии является познание психического путем раскрытия тех предметных связей, из которых психические явления впервые возникли и стали определяться как объективные факты.

Основные задачи:

- изучение особенностей психических процессов и явлений,
- анализ проявлений психических явлений и процессов,
- исследование физиологических механизмов, лежащих в основе психических явлений,
- содействие планомерному внедрению научных знаний психологии в практику,

Житейская психология — это совокупность убеждений, верований, единиц фольклора — в общем, опыта, накопленного поколениями. Наше представление об окружающем мире, собственной жизни формируется на базе личного опыта, знаний. При этом следует помнить, что мы не можем постичь всей полноты мира, его многогранности. Восприятие человека ограничено рамками, состоящими из конкретных знаний и убеждений.

Научная психология — система знаний о психических явлениях. Психология (от древнегреческого «знание о душе») — наука о поведении человека. Научная психология — это система знаний о психических явлениях. Психология, в отличие от остальных медицинских наук, изучает не физическую сторону человека, а его мышление, восприятия и ощущения.

Лекция 2,3. Понятие о психике, основные функции психики. Гипотеза А.Н. Леонтьева о чувствительности. Эволюционное развитие психики. Основные стадии развития психики животных.

В отечественной психологии учение о развитии психики в филогенезе разработал А.Н. Леонтьев. Его гипотеза заключалась в том, что психика возникает лишь на высших ступенях органической живой материи.

С появлением живой материи взаимодействие в виде обмена веществ стало необходимым условием сохранения жизни. В процессе эволюции у живых организмов сформировалась способность выделять из окружающей среды нужные вещества и реагировать на них, что сделало организм *активным* в процессе обмена веществ. Активность проявляется в *раздражимости*. (это допсихическая форма отражения внешней среды, проявляющаяся в реагировании на вещества, необходимые для поддержания существования организма.)

На этапе допсихического отражения у организма сформировалась способность к отражению только узкого круга воздействий от которых зависит его существование. Такие воздействия называются *биотическими*. Ответная реакция также осуществляется только на биотические раздражители. Допсихическое отражение имеет место у растений и у некоторых элементарных форм жизни, промежуточных между растительным и животным миром.

На этапе допсихической жизни организмы способны только к конкретному типу движений, которые именуются тропизмами. *Тропизмы* — это движения в определенном направлении под влиянием биологически значимых раздражителей. (движение растений к солнцу (фитотропизм).

Если тому или иному виду начинает не хватать необходимых для обмена веществ условий, ему предстоит либо вымереть, либо изменить форму взаимодействия со средой. Эволюция психики и поведения представляет собой череду подобных изменений.

Усложнение условий жизни (выход из водной среды на сушу, недостаток пищевых ресурсов и

т.д.) потребовало усовершенствования форм приспособительного поведения, расширения отражательных функций и переход от элементарных тропизмов к более сложным поведенческим актам, которые могли бы обеспечить *поиск* важных для жизни условий существования. Появляется новая форма отражения чувствительность. У живых организмов появилась способность к ощущениям как к отражению различного рода воздействий окружающей среды в их объективных свойствах и связях с другими вещами. Так возникло новое свойство органической материи — психическое отражение, характерное для животной формы жизни. Возникла *психика* как особое свойство, заключающееся в активном отражении объективной реальности и саморегуляции на этой основе своего поведения. Появление чувствительности определило более высокий, качественно новый уровень отражения объективной действительности и, согласно гипотезе А.Н. Леонтьева, выступает как объективный критерий возникновения психики. Разнообразие внешних условий жизни, их постоянное изменение стали причиной дальнейшего развития психики, появления ее новых, более совершенных форм.

Стадии развития психики (по Леонтьеву).

Изучением психики и поведения животных, закономерностями ее возникновения и развития занимается специальная наука — зоопсихология. В зоопсихологии выделены три основные **стадии развития психики** — элементарной сенсорной психики, перцептивной психики и интеллекта по следующим критериям: форме психического отражения, ведущему типу поведения и строению нервной системы.

Стадия элементарной сенсорной психики. Психическое отражение животных, находящихся на этой стадии, имеет форму чувствительности только к отдельным свойствам среды, т.е. форму элементарных ощущений. Соответственно поведение животных отвечает тому или иному отдельному свойству.

Низший и высший уровни. На низшем уровне есть организмы, которые стоят на грани растительного и животного мира, например жгутиковые, губки, простейшие, кишечнополостные, низшие черви. На высшем уровне многоклеточные беспозвоночные и некоторые виды позвоночных.

Эта стадия развития психики потому и называется элементарной, что из всего многообразия мира живые организмы воспринимают лишь самую малую его часть, им присуще отражение отдельных свойств среды, а не целостных вещей. В то же время отражение узкого спектра свойств среды оказывается достаточным для их выживания в строго определенных условиях. (Паук ловит жертву, попавшую в паутину не из-за ее запаха или вида а из-за вибрации, которую производят крылья насекомого и которая передается по паутине. Как только вибрация крыльев насекомого прекращается, паук перестает к нему двигаться).

На стадии элементарной сенсорной психики у организмов сформировались инстинкты. Инстинкт — это поведение, отвечающее наследственно запрограммированным, стереотипным формам действий, посредством которых животное без специального

обучения приспособляется к условиям окружающей среды. (муравьи в преддверии непогоды закрывают входы в муравейник)

Механизм осуществления инстинкта — последовательность безусловных рефлексов, воспроизводящихся в строго определенных, заданных условиях, в которых реализуется их приспособительная функция. При изменении условий эта функция теряется.

Стадия перцептивной психики характеризуется способностью отражения внешней действительности уже в форме отражения набора качеств, вещей.

Низший и высший уровни. На высшем уровне расположены все млекопитающие.

У животных на стадии перцептивной психики формируется более сложный тип пластичного индивидуального поведения, механизмом которого служит анализ и синтез условий окружающей среды, осуществляемые на основе более развитой формы психического отражения.

Причины: усложнение строения и функций центральной нервной системы и прежде всего развитие коры больших полушарий головного мозга, изменения в развитии органов чувств, в первую очередь зрения. Одновременно развивались и органы движений.

Основными механизмами, обеспечивающими пластичное поведение животных и их способность к научению, являлись условный рефлекс и формирование навыков или закрепление операций (операцией называется способ действия, отвечающий условиям, в которых дан побуждающий предмет). Перцептивная психика позволяет животным строить поведение, отвечающее не только цели, но и условиям. Они определяют способ действия, каким можно получить желаемый предмет, и этот способ закрепляется в их поведении. Способы действий, закрепленные в поведении животных, называются навыками. При изменении условий животные находят и закрепляют в своем поведении новый способ действий. Таким образом происходит научение животных. *Научение* — это индивидуальное приспособление животных к среде обитания. Путем научения животные приобретают и накапливают в ходе онтогенеза индивидуальный опыт.

Научение предполагает развитие у животных элементарных форм памяти.

животные на стадии перцептивной психики способны к анализу ситуации, сохраняют образы внешней действительности и закрепляют полезные реакции. Навыки формируются путем подражания, выработки условных рефлексов или путем проб и ошибок. Животные способны формировать новые навыки и проявлять адекватное поведение при изменении условий жизни. На стадии перцептивной психики у животного сохраняется и инстинктивное поведение, но оно становится значительно более пластичным и приспособляется к конкретным условиям жизни особи.

Стадия интеллекта. Отличительная способность интеллекта животных заключается в том, что в дополнение к отражению отдельных вещей у них возникает отражение целостных ситуаций и отношений между предметами. В поведении животных возникает еще более сложная форма — *решение задач*.

На этой стадии находится небольшое число видов самых высокоорганизованных млекопитающих — человекоподобных обезьян

Лекция 4 . Сознание как высшая форма отражения человеком действительности. Структура сознания.

Сознание имеет биологические и социальные факторы. Оно является общественным продуктом и отражает окружающую действительность активно.

Сознание - это высшая, свойственная только человеку и связанная с речью и деятельностью функция мозга, состоящая в обобщенном отражении, а также в конструктивно - творческом преобразовании действительности и в разумном саморегулировании и самоконтролировании.

Функции сознания :

1 Мировоззренческая 2 Познавательная 3 Творческая 4 Регулятивно - управленческая 5 Оценочная 6 Координирующая.

Структура сознания.

1 Знание 2 Память 3 Эмоции 4 Воля 5 Самосознание.

Сознание представляет собой ядро человеческой психики.

Формирование и развитие сознания в процессе эволюции происходило через человеческий труд и язык, а сознание, например, ребенка может формироваться и развиваться под воздействием общества, в процессе учебы , социализации и т.д.

Сознание и язык.

Понятие не существует без слова, а мышление в понятиях без языка.

Мышление и язык едины, но не тождественны. Они едины в том плане, что мысль лишена образности и ее всегда бывает необходимо облечь в языковую словесную форму, даже при мыслях «про себя». Иначе говоря, речедвигательный аппарат действует и во время мышления. Язык - это непосредственная действительность мысли. Иначе говоря, в языке мысль получает реальное существование. Язык - это форма материализации мысли. Язык - это система знаний, служащая средством познания, хранения и передачи продуктов духовной деятельности.

Наряду с естественными языками, человек использует и искусственные языки.

Искусственный язык - это специфические формы систем знаков, которые применяются в различных науках.

Причина появления таких языков — в необходимости обмена точными данными в науке. В них преодолена многозначность терминов.

Материалистическое объяснение природы сознания. Теория отражения

В современной российской философии (как и в прежней советской философии) широко распространено материалистическое объяснение природы сознания, известное как теория отражения.

Суть данной теории в том, что сознание есть свойство высокоорганизованной материи отражать материю.

Ключевыми понятиями теории отражения являются:

- отражение;
- раздражимость;
- чувствительность;
- психическое отражение;
- сознательная форма отражения.

Материи вообще присуще свойство отражения.

Отражение по своей природе — это способность материальных объектов оставлять в себе следы других материальных объектов при взаимодействии с ними.

Можно привести множество примеров отражения: царапина на теле (отражение другого материального объекта после его взаимодействия с телом), следы человека на грунте (отражение человека грунтом), следы грунта на обуви человека (отражение грунта человеком), изменение формы предмета при столкновении с другим предметом (автомобильная авария, попадание снаряда в стену и т. д.), отражение костей древних животных на камне, отпечатки пальцев, эхо в пещере, отражение солнечного света Луной, отражение Луны, деревьев, гор в водоеме...

Особой формой отражения является биологическое отражение. Его специфика в том, что оно свойственно только живым организмам. С помощью биологического отражения живые организмы способны отражать как живую, так и неживую природу. 2. Формами биологического отражения (присущего живым организмам) являются:

- раздражимость;
- чувствительность;
- психическое отражение.

Раздражимость — простейшая форма биологического отражения - реакция живых организмов (даже растений) на предметы и явления окружающего мира (живого и неживого). Пример -высыхание, сворачивание листьев на жаре, изменение ими формы (возвращение в прежнее положение) после дождя, движение подсолнуха "за Солнцем".

Чувствительность — следующая, более высокая форма биологического отражения - способность живых организмов отражать окружающий мир в виде ощущений.

Психическое отражение - систематизация, осмысление ощущений, способность живых организмов (животных, особенно высших) моделировать поведение в целях приспособления к окружающей среде, многовариантно реагировать на возникающие стандартные и нестандартные ситуации, находить из них правильный выход.

Сознание - высшая форма биологического отражения. Присуще человеку и, частично, высшим животным. Сознание — наиболее полное отражение окружающего мира и его осмысление, способность к абстрагированию, рефлексии (получению новых мыслей благодаря мысли — то есть обращенности сознания на само себя — мышлению), способность к предметно-практической деятельности.

Лекция 5. Основные понятия психологической теории деятельности. Макроструктура деятельности. Соотношение внешней и внутренней деятельности. Освоение деятельности.

Характеристика строения деятельности (макроструктура)

Деятельность человека имеет сложное иерархическое строение. Она состоит из нескольких «слоев» или уровней. Назовем эти уровни, двигаясь сверху вниз. Это, во-первых, уровень *особенных деятельностей* (или особых видов деятельности); затем уровень действий; следующий – уровень *операций*; наконец, самый низкий – уровень *психофизиологических функций*. **Действие** – это основная единица анализа деятельности. По определению действие – это *процесс, направленный на реализацию цели*.

В определении действия входит одно понятие, которое необходимо определить – *цель*. Что же такое цель? Это *образ желаемого результата*, т.е. того результата, который должен быть достигнут в ходе выполнения действия.

Стоит сразу заметить, что здесь имеется в виду *сознательный* образ результата: последний удерживается в сознании все то время, пока осуществляется действие, поэтому говорить о «сознательной цели» не имеет особого смысла: цель всегда сознательна.

Итак, цель задает действие, действие обеспечивает реализацию цели. Через характеристику цели можно характеризовать и действие.

Есть крупные цели, которые члениятся на более мелкие, частные цели, те, в свою очередь, могут дробиться на еще более частные цели и т.д. Соответственно всякое достаточно крупное действие представляет собой последовательность действий более низкого порядка с переходами на разные «этажи» иерархической системы действий. Это можно продемонстрировать на любом примере.

Все сказанное до сих пор относилось к тому, что человек делает. Теперь перейдем к обсуждению того, как, каким способом совершается действие. Соответственно мы обращаемся к операциям, которые образуют по отношению к действиям следующий, нижележащий уровень.

Операцией называется способ выполнения действия. Например, перемножить два двузначных числа вы можете в уме и письменно, решая пример «в столбик». Это будут два разных способа выполнения одного и того же арифметического действия. Или две разные операции.

Как видно, операции характеризуют техническую сторону выполнения действий и то, что называется «техникой», ловкостью, сноровкой, относится почти исключительно к уровню операций.

Отчего же зависит характер используемых операций? Обобщенный ответ таков: *от условий*, в которых совершается действие. Если действие отвечает собственно цели, то операция отвечает условиям, в которых эта цель дана. При этом под «условиями» подразумеваются как внешние обстоятельства, так и возможности, или внутренние средства, самого действующего субъекта.

Цель, данная в определенных условиях в теории деятельности, называется **задачей**. Описывая процесс решения задачи, необходимо указывать и действия, и операции, реализующие их. О действии без операций, или о действии, абстрагированном от операций, возможно говорить, пожалуй, только на этапе планирования.

Перейдем к психологической характеристике операций. Главное их свойство состоит в том, что они мало осознаются или совсем не осознаются. Этим операции принципиально отличаются от действий, которые предполагают и сознаваемую цель, и сознательный контроль за протеканием действия.

По существу, уровень операций заполнен уже известными вам автоматическими действиями и навыками. Характеристики последних есть одновременно и характеристики операций.

Операции бывают двух родов: одни возникают путем адаптации, прилаживания, непосредственного подражания; другие возникают из действий путем их автоматизации. Это *первый тезис*.

Второй тезис: операции первого рода практически не осознаются и не могут быть вызваны в сознании даже при специальных усилиях. Операции второго рода находятся на границе сознания. Они как бы подстораживаются сознанием и легко могут стать актуально сознаваемыми.

Третий тезис: всякое сложное действие состоит из слоя действий и слоя «подстилающих» их операций. То, что было сказано в отношении нефиксированности границы, проходящей в каждом сложном действии между актуально сознаваемым и неосознаваемым, означает подвижность границы, которая отделяет слой действий от слоя операций. Движение этой границы вверх означает превращение некоторых действий (в основном наиболее элементарных) в операции. В таких случаях происходит *укрупнение единиц деятельности*.

Движение границы вниз означает, наоборот, превращение операций в действия, или, то же самое что, *дробление деятельности на более мелкие единицы*.

Наиболее точный психологический признак, различающий действия и операции – осознаваемость/неосознаваемость, в принципе может быть использован, однако далеко не всегда. Он перестает работать как раз в пограничной зоне, вблизи границы, которая

разделяет слой действий и операций. Чем дальше от этой границы, тем достовернее данные самонаблюдения: относительно представленности (или непредставленности) в сознании очень крупных или очень мелких актов субъект обычно не сомневается. Но в пограничной зоне становится существенной ситуативная динамика деятельностного процесса. И здесь уже сама попытка определить осознаваемость какого-либо акта может привести к его осознанию, т.е. нарушить естественную структуру деятельности.

Самый низкий уровень в структуре деятельности – психофизиологические функции. Говоря о том, что субъект осуществляет деятельность, нельзя забывать, что этот субъект представляет собой одновременно и организм с высокоорганизованной нервной системой, развитыми органами чувств, сложным опорно-двигательным аппаратом и т.п.

Под психофизиологическими функциями в теории деятельности понимаются физиологические обеспечения психических процессов. К ним относятся ряд способностей нашего организма, такие, как способности к ощущению, к образованию и фиксации следов прошлых воздействий, моторная способность и др. Соответственно говорят о сенсорной, мнемической, моторной функциях. К этому уровню относятся также врожденные механизмы, закрепленные в морфологии нервной системы и те, которые созревают в течение первых месяцев жизни.

Понятно, что граница между операциями-автоматизмами и психофизиологическими функциями достаточно условна, и здесь повторяется та же трудность четкого разделения соседних уровней, которая нам встретилась при обсуждении отношения операций и действий. Однако, несмотря на это психофизиологические функции выделяются в самостоятельный уровень по причине их «организмического» характера. Они достаются субъекту деятельности, так сказать, от природы; он ничего не должен «делать», чтобы их иметь, он находит их в себе готовыми к использованию.

Психофизиологические функции составляют одновременно и необходимые *предпосылки*, и *средства* деятельности.

Итак, можно сказать, что психофизиологические функции составляют органический фундамент процессов деятельности. Без опоры на них невозможны были бы не только выполнение действий и операций, но и постановка самих задач.

Что побуждает человека ставить цели и добиваться их осуществления?

Для ответа на эти вопросы нужно обратиться к таким понятиям, как **потребности** и **мотивы**.

Потребность – это исходная форма активности живых организмов. Анализ потребностей лучше всего начинать с их органических форм.

В живом организме периодически возникают определенные состояния напряженности; они связаны с объективной нехваткой веществ (предмета), которые необходимы для продолжения нормальной жизнедеятельности организма.

Вот эти *состояния объективной нужды организма в чем-то, что лежит вне его и составляет необходимое условие его нормального функционирования, и называются потребностями*. Таковы потребности в пище, воде, кислороде и т.п.

Когда речь заходит о потребностях, с которыми рождается человек (и не только человек, но и высшие животные), то к этому списку элементарных биологических потребностей нужно добавить по крайней мере еще две.

Это, во-первых, потребность *в контактах* с себе подобными.

Вторая потребность, с которой рождается человек и которая не относится к органическим, это потребность во внешних впечатлениях, или, в широком смысле, *познавательная потребность*.

Теперь обратимся к связи потребностей с деятельностью. Здесь сразу же необходимо выделить два этапа в жизни каждой потребности. Первый этап – период *до* первой встречи с предметом, который удовлетворяет потребность; второй этап – *после* этой встречи.

На первом этапе потребность, как правило, не представлена субъекту, не «расшифрована» для него. Он может испытывать состояние какого-то напряжения, неудовлетворенности, но не знать, чем это состояние вызвано. Со стороны же поведения потребностное состояние в этот период выражается в беспокойстве, поиске, переборе различных предметов.

В ходе поисковой деятельности обычно происходит встреча потребности с ее предметом, которой и завершается первый этап в «жизни» потребности.

Процесс «узнавания» потребностью своего предмета получил название *опредмечивания потребности*.

В элементарных своих формах он известен как «механизм импринтинга» т.е. запечатления). Пример импринтинга – пробуждение реакции следования у новорожденного гусенка при виде любого движущегося мимо него предмета, в том числе неживого: он начинает идти за ним, как за матерью (опыт К. Лоренца).

В процессе опредмечивания обнаруживаются две важные черты потребности. *Первая* заключается в первоначально очень широком спектре предметов, способных удовлетворить данную потребность. *Вторая черта* – в быстрой фиксации потребности на первом удовлетворившем ее предмете.

Итак, в момент встречи потребности с предметом происходит опредмечивание потребности. Это очень важное событие. Оно важно тем, что в акте опредмечивания рождается *мотив*. Мотив и определяется как *предмет потребности*.

Вслед за опредмечиванием потребности и появлением мотива резко меняется тип поведения. Если до этого момента, как мы уже говорили, поведение было ненаправленным, поисковым, то теперь оно приобретает «вектор», или направленность.

Мотив – это, то ради чего совершается действие. Ради чего-то человек, как правило, производит много разных действий. И вот эта *совокупность действий*, которые вызываются одним мотивом, и называется деятельностью, а конкретнее, **особенной деятельностью** или **особенным видом деятельности**.

**Лекция 6,7. Общее понятие об ощущении. Физиологическая основа ощущения.
Классификация видов ощущений.
Основные свойства ощущений: чувствительность, адаптация, контраст,
сенсбилизация, синестезия.**

Ощущение — отражение отдельных свойств и качеств предметов и явлений, непосредственно воздействующих на наши органы чувств.

О богатстве окружающего мира, о звуках и красках, запахах и температуре, величине и о многом другом мы узнаем благодаря органам чувств. С помощью органов чувств человеческий организм получает в виде ощущений разнообразную информацию о состоянии внешней и внутренней среды.

Жизненная роль ощущений состоит в том, чтобы своевременно и быстро доводить до мозга человека сведения о состоянии внешней и внутренней среды, наличие в ней биологически значимых факторов.

Иными словами можно сказать, что: мы связаны с миром с помощью ощущений.

Классификацию ощущений проводят по следующим основаниям.

- по наличию или отсутствию непосредственного контакта рецептора с раздражителем, вызывающим ощущение, выделяют:

а) дистантную (зрение, слух, обоняние)

б) контактную рецепцию (вкусовые, болевые, тактильные)

- по расположению рецепторов на поверхности тела, в мышцах и сухожилиях или внутри организма различают соответственно:

а) экстероцепцию (зрительная, слуховая, тактильная)

б) проприоцепцию (ощущения с мышц, сухожилий)

в) интероцепцию (ощущение голода, жажды)

Сигналы, поступающие из внутренних органов, менее заметны; за исключением болезненных, часто не осознаются нами, но также воспринимаются и перерабатываются центральной нервной системой.

Ощущение считается простым из всех психических явлений. Они представляют собой осознаваемый, субъективно представленный в голове человека или неосознаваемый, но действующий на его поведение продукт переработки центральной нервной системой значимых раздражителей, возникающих во внутренней и внешней среде организма.

В эволюции живых существ ощущения возникли на основе первичной раздражимости, представляющей собой свойство живой материи избирательно реагировать на биологически значимые воздействия среды изменением своего внутреннего состояния и внешнего поведения.

Жизненная роль ощущений состоит в том, чтобы своевременно и быстро доводить до центральной нервной системы как главного органа управления деятельностью сведения о состоянии внешней и внутренней Среды, наличие в ней биологически значимых качеств.

Органы чувств человека с самого рождения приспособлены для восприятия и переработки разнообразных видов энергии в форме стимулов-раздражителей (физических, механических, химических и др. воздействий).

Виды ощущений отражают свойства тех стимулов которые их порождают. Эти стимулы вызывают ощущения разного качества: зрительные, слуховые, обонятельные, вкусовые и осязательные. Информацию о состоянии мышечной системы несут проприорецепторы, о положении относительно сил гравитации - ощущение равновесия, о состоянии внутренних органов - интрорецепторы. У человека также есть специфические виды ощущений, которые несут информацию о времени, ускорения, вибрации.

Порождают ощущения обычно электромагнитные волны, находящиеся в диапазоне - от коротких космических лучей до радиоволн с длиной в несколько километров.

Виды ощущений.

Зрительные ощущения. Аппаратом зрения является глаз. Глаз относится к дистантным рецепторам, так как зрение дает знания о предметах, находящихся в некотором удалении от органов чувств, и явлениях, происходящих во внешнем мире.

Можно выделить две группы зрительных ощущений:

а) ощущения ахроматические, отражающие переход от белого к черному, через массу оттенков серого цвета;

б) ощущения хроматические, которые отражают цветовую гамму с многочисленными оттенками и переходами цветов.

Отражение цвета значительно обогащает познавательные возможности человека. В цветовых ощущениях ярко выражен и эмоциональный тон: не случайно говорят о теплых и холодных цветовых тонах. Влияние цвета на эмоциональное состояние человека начинают учитывать при окраске рабочих помещений. Эмоциональное воздействие цвета широко используется в искусстве: в живописи, цветном кино, почти в любом из видов художественных изделий. Способность зрительного анализатора различать яркость цвета позволяет вычленивать предмет из фона. Черное на белом или белое на черном очень хорошо заметно. Этот закон контраста лежит в основе различения всех плоскостях черно-белых изображений.

Слуховые ощущения. Различают три вида слуховых ощущений: *речевые, музыкальные, шумы*. В этих видах ощущений звуковой анализатор выделяет четыре качества звука:

а) силу (громкий - слабый)

б) высоту (высокий - низкий)

в) тембр (своеобразие голоса или музыкального инструмента)

г) длительность (время звучания), и, кроме этого, темпоритмический узор последовательно воспринимаемых звуков.

Способность к различению звуков речи называется *фонематической*. Она формируется прижизненно в зависимости от речевой среды, в которой воспитывается ребенок. Овладение иностранным языком предполагает выработку новой системы *фонематического слуха*. Способность к обучению иностранным языкам в значительной мере определяется фонематическим слухом, который заметно влияет и на безошибочность письменной речи, особенно в начальной школе.

Музыкальный слух не в меньшей мере социален, чем речевой. Возможность эстетического наслаждения музыкой заложена в том эмоциональном тоне, который связан со звуком. Хорошо известно, что отдельный звук может быть приятным или неприятным. *Музыкальный слух* ребенка воспитывается и формируется, как и речевой.

Шумы (и шорохи) - менее социальны и значимы для человека. *Шумы* могут вызывать определенный эмоциональный настрой (шум дождя, вой ветра), иногда служат сигналом опасности (шипение змеи, шаги приближающегося врага). В жизненной практике приходится сталкиваться с отрицательным влиянием шума: он мешает выделять в сознании полезные сигналы - слова, утомляет нервную систему.

Обонятельные ощущения. Рецептор обонятельных ощущений (окончания обонятельного нерва и носовой полости) относится также к дистантным. Раздражителями, вызывающими обонятельные ощущения, являются микроскопические частицы веществ, которые попадают в носовую полость с воздухом. У человека обонятельные ощущения, в отличие от животных, мало связаны с ориентировкой в окружающей среде. Эта функция обоняния подавлена зрением и слухом.

Обонятельная чувствительность тесно связана с вкусовой, помогает распознавать качества пищи. Обоняние предупреждает об опасной для организма воздушной среде, позволяет различать химический состав веществ.

Вкусовые ощущения – контактные, они возникают при соприкосновении органа чувств с самим предметом. Органом вкуса является язык. *Выделяют четыре основных качества вкусовых раздражителей:*

а) кислое;

б) соленое;

в) сладкое;

г) горькое.

Из комбинаций этих четырех ощущений и возникает гамма вкусовых ощущений.

Кожная чувствительность или *осязание* - это наиболее широко представленный и распространенный вид чувствительности. Всем нам знакомое ощущение, возникающее при прикосновении какого-либо предмета к поверхности кожи, не представляет собой элементарного осязательного ощущения. *Оно есть результат сложного комбинирования четырех других, более простых видов ощущений: (давления, боли, тепла, холода), причем,*

для каждого из них существует специфический вид рецепторов, неравномерно расположенных в различных участках кожной поверхности.

Наибольшее скопление *тактильных (ощущение прикосновения)* клеток - на ладони, на кончиках пальцев и на губах. Тактильные ощущения дают знания о поверхности тела, с которым произошло соприкосновение: гладкое, шероховатое, липкое, жидкое.

Рецепторные окончания *болевого чувствительности* расположены под кожей, глубже, чем тактильные рецепторы. Болевые ощущения сигнализируют организму о необходимости отдалиться от раздражителя и имеют ярко выраженный отрицательный эмоциональный тон.

Температурная чувствительность регулирует теплообмен между организмом и окружающей средой. Распределение тепловых и холодных рецепторов по коже неравномерно. Наиболее чувствительна к холоду спина, наименее - грудь. Температурные рецепторы имеют, как правило, два пороговых значения: они реагируют на высокие и низкие по величине воздействия, но не отзываются на средние.

Лекция .8. Общее понятие о восприятии, свойства восприятия: предметность, целостность, константность, осмысленность восприятия. Зависимость восприятия от характера деятельности.

Свойства восприятия: предметность, целостность, константность, структурность, осмысленность, избирательность.

Говоря о свойствах восприятия, необходимо выделить среди них две группы: свойства, характеризующие продуктивность восприятия как психического познавательного процесса, и свойства, присущие в той или иной степени всем познавательным процессам и характеризующие сущность процесса восприятия. К первой группе относятся показатели производительности, качества и надежности перцептивной системы:

Объем восприятия - количество объектов, которое может воспринять человек в течение одной фиксации.

Точность восприятия - соответствие возникшего образа особенностям воспринимаемого объекта.

Полнота восприятия - степень соответствия возникшего образа особенностям воспринимаемого объекта.

Быстрота восприятия - время, необходимое для адекватного восприятия предмета или явления.

Среди основных “сущностных” свойств восприятия выделяются:

Константность восприятия - свойство воспринимать объекты и видеть их относительно постоянными по величине, форме и цвету в изменяющихся физических условиях восприятия.

Осмысленность восприятия - свойство человеческого восприятия приписывать воспринимаемому объекту или явлению определенный смысл, обозначать его словом, относить к определенной языковой категории в соответствии со знанием субъекта и его прошлым опытом.

Структурность восприятия - свойство восприятия человека объединять воздействующие стимулы в целостные и сравнительно простые структуры.

Целостность восприятия - сенсорная, мысленная достройка совокупности некоторых воспринимаемых элементов объекта до его целостного образа.

Предметность восприятия - отнесенность наглядного образа восприятия к определенным предметам внешнего мира.

Обобщенность восприятия - отражение единичных объектов как особого проявления общего, представляющего определенный класс объектов, однородных с данным по какому-либо признаку.

Избирательность восприятия - преимущественное выделение одних объектов по сравнению с другими, раскрывающее активность человеческого восприятия.

Остановимся более подробно на некоторых основных свойствах восприятия.

ПРЕДМЕТНОСТЬ ВОСПРИЯТИЯ. Выражается в так называемом акте объективации. **Объективация** - процесс и результат локализации образов восприятия во внешнем мире - там, где располагается источник воспринимаемой информации, т.е. отнесение сведений, получаемых из внешнего мира, к этому миру. Без такого отнесения восприятие не может выполнять свою ориентирующую и регулирующую функцию в практической деятельности человека. Предметность восприятия не врожденное качество: существует определенная система действий, которая обеспечивает субъекту открытие предметности мира. Решающую роль здесь играет осязание и движение. И. М. Сеченов подчеркивал, что предметность формируется на основе процессов, в конечном счете, всегда внешне двигательных, обеспечивающих контакт с самим предметом. Без участия движения наши восприятия не обладали бы качеством предметности, т. е. отнесенностью к объектам внешнего мира.

Предметность как качество восприятия играет особую роль в регуляции поведения. Мы обычно определяем предметы не по их виду, а в соответствии с тем, как мы их употребляем на практике или по их основным свойствам. И этому помогает предметность восприятия. Так, кирпич и блок взрывчатки могут выглядеть и восприниматься на ощупь как очень сходные, однако они будут “вести себя” самым различным образом.

Предметность играет большую роль и в дальнейшем формировании самих перцептивных процессов, т. е. процессов восприятия. Когда возникает расхождение между внешним миром и его отражением, субъект вынужден искать новые способы восприятия, обеспечивающие более правильное отражение.

ЦЕЛОСТНОСТЬ ВОСПРИЯТИЯ. Другая особенность восприятия - его целостность. В отличие от ощущения, отражающего отдельные свойства предмета, воздействующего на орган чувств, восприятие есть целостный образ предмета. Разумеется, этот целостный образ складывается на основе обобщения знаний об отдельных свойствах и качествах предмета, получаемых в виде различных ощущений.

С целостностью восприятия связана его **СТРУКТУРНОСТЬ**. Восприятие в значительной мере не отвечает нашим мгновенным ощущениям и не является простой их суммой. Мы воспринимаем фактически абстрагированную из этих ощущений обобщенную структуру, которая формируется в течение некоторого времени. Если человек слушает какую-нибудь мелодию, то услышанные ранее ноты продолжают еще звучать у него в уме, когда поступает новая нота. Обычно слушающий понимает музыкальную вещь, т. е. воспринимает ее структуру в целом. Очевидно, что самая последняя из услышанных нот в отдельности не может быть основой для такого понимания: в уме слушающего продолжает звучать вся структура мелодии с разнообразными взаимосвязями входящих в нее элементов.

КОНСТАНТНОСТЬ ВОСПРИЯТИЯ. Сигналы, поступающие от окружающих нас предметов, непрерывно меняются. При этом соответственно изменяются и перцептивные процессы. Однако благодаря свойству константности, состоящему в способности перцептивной системы компенсировать эти изменения, мы воспринимаем окружающие предметы как относительно постоянные по форме, величине, цвету и т.

п. Перцептивная система - совокупность анализаторов, обеспечивающих данный акт восприятия.

ОСМЫСЛЕННОСТЬ ВОСПРИЯТИЯ. Хотя восприятие возникает в результате непосредственного воздействия раздражителя на рецепторы, перцептивные образы всегда имеют определенное смысловое значение. Восприятие у человека теснейшим образом связано с мышлением, с пониманием сущности предмета. Сознательно воспринять предмет - это значит мысленно назвать его, т.е. отнести воспринятый предмет к определенной группе, классу предметов, обобщить его в слове.

ОБОБЩЕННОСТЬ ВОСПРИЯТИЯ тесно связана с личным опытом человека. По мере расширения личного опыта восприятия образ, сохраняя свою индивидуальность и отнесенность к предметному объекту, причисляется ко все большей совокупности предметов определенной категории, то есть все более надежно классифицируется. Для этого необходимо обобщение, обращение к хранящемуся в памяти классу сходных объектов, что означает переход от наличной ситуации к другой; к постижению реальности через призму индивидуально закрепленного образа мира, лично обобщенной схемы действительности.

Лекция 9. Свойства внимания: объем, концентрация, устойчивость, колебание, распределение, переключение.

Объем, сосредоточенность (концентрация), распределяемость, устойчивость, колебание, переключаемость.

Объем внимания измеряется тем количеством объектов, которые воспринимаются одновременно. Обычно объем внимания зависит от специфически практической деятельности человека, от его жизненного опыта, от поставленной цели, от особенностей воспринимаемых объектов. Объединенные по смыслу объекты воспринимаются в большем количестве, чем не объединенные. У взрослого человека объем внимания равен 4-6 объектам.

Концентрация внимания есть степень сосредоточения сознания на объекте (объектах).

Чем меньше круг объектов внимания, чем меньше участок воспринимаемой формы, тем концентрированнее внимание. Концентрация внимания обеспечивает углубленное изучение познаваемых объектов и явлений, вносит ясность в представления человека о том или ином предмете, его назначении, конструкции, форме. Концентрация, направленность внимания могут успешно развиваться под влиянием специально организованной работы по развитию данных качеств.

Распределение внимания выражается в умении одновременно выполнять несколько действий или вести наблюдение за несколькими процессами, объектами.

В некоторых профессиях распределение внимания приобретает особенно важное значение. Такими являются профессии шофера, летчика, педагога.. С точки зрения физиологии, распределение внимания объясняется тем, что при наличии в коре головного мозга оптимальной возбудимости в отдельных ее участках имеется лишь частичное торможение, в результате чего данные участки в состоянии управлять одновременно выполняемыми действиями. Таким образом, чем лучше человек овладел действиями, тем легче ему одновременно выполнять их.

Устойчивость внимания не означает сосредоточенности сознания в течение всего времени на конкретном предмете или его отдельной части, стороне. Под устойчивостью понимается общая направленность внимания в процессе деятельности. На устойчивость внимания значительное влияние оказывает интерес. Необходимым условием устойчивости внимания является разнообразие впечатлений или выполняемых действий. Восприятие однообразных по форме, цвету, размерам предметов, однообразные действия снижают устойчивость внимания. Физиологически это объясняется тем, что под влиянием длительного действия одного и того же раздражителя возбуждение по закону отрицательной индукции вызывает в том же участке коры торможение, что и ведет к снижению устойчивости внимания. Влияет на устойчивость внимания и активная деятельность с объектом внимания. "Внимание к объекту, – пишет Станиславский, – вызывает естественную потребность что-то сделать с ним. Действие же еще более сосредоточивает внимание на объекте. Таким образом, внимание, сливаясь с действием и взаимно переплетаясь, создает крепкую связь с объектом".

Свойством, противоположным устойчивости, является **отвлекаемость**. Физиологическое объяснение отвлекаемости – это или внешнее торможение, вызванное посторонними раздражителями, или продолжительное действие одного и того же раздражителя.

Отвлекаемость внимания выражается в **колебаниях** внимания, которые представляют собой периодическое ослабление внимания к конкретному объекту или деятельности. Колебания внимания наблюдаются даже при очень сосредоточенной и напряженной работе, что объясняется непрерывной сменой возбуждения и торможения в коре головного мозга. Как свидетельствуют исследования психологов, даже частые колебания внимания в короткие промежутки времени (1-5 сек) не сказываются заметным образом на его устойчивости при условии интересной и напряженной работы. Однако через 15-20 мин колебания внимания могут привести к непроизвольному отвлечению от объекта, что лишний раз доказывает необходимость разнообразить в той или иной форме деятельность человека.

Переключение внимания состоит в перестройке внимания, в переносе его с одного объекта на другой. Различают переключение внимания преднамеренное (произвольное) и непреднамеренное (непроизвольное). Преднамеренное переключение внимания происходит при изменении характера деятельности, при постановке новых задач в условиях применения новых способов действий. Преднамеренное переключение внимания сопровождается участием волевых усилий человека. Непреднамеренное переключение внимания обычно протекает легко, без особого усилия.

Устойчивость, концентрация, переключаемость связаны со специальными свойствами нервной системы человека: лабильность, возбудимость, торможение.

Лекция 10. Виды внимания. Развитие и формирование внимания

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

Сенсорное внимание возникает при действии объектов на органы чувств. Оно обеспечивает четкое отражение предметов и их свойств в ощущениях и в восприятиях человека. Благодаря сенсорному вниманию возникающие в сознании образы предметов являются ясными и отчетливыми. Сенсорное внимание может быть **зрительным, слуховым, обонятельным** и т.д. В основном у человека проявляется зрительное и слуховое внимание. Лучшее всего в психологии изучено зрительное внимание, так как его легко обнаружить и зафиксировать.

Моторное внимание направлено на движения и действия, совершаемые человеком. Оно дает возможность более четко и ясно осознавать приемы и способы, применяемые в практической деятельности. Моторное внимание регулирует и контролирует движения и действия, направленные на предмет, особенно в тех случаях, когда они должны быть особенно четкими и точными. **Интеллектуальное внимание** направлено на более

эффективное функционирование таких познавательных процессов как: память, воображение и мышление. Благодаря этому вниманию человек лучше запоминает и воспроизводит информацию, создает более четкие образы воображения, ясно и продуктивно мыслит. Поскольку это внимание имеет внутренний характер и мало доступно для исследования, то оно менее всего изучено в психологии.

Преднамеренное (произвольное) внимание возникает при наличии у субъекта цели или задачи быть внимательным к какому-либо внешнему предмету или к внутреннему умственному действию. Оно в основном направлено на регулирование внешних сенсорных и моторных действий и внутренних познавательных процессов.

Преднамеренное внимание может стать произвольным, когда субъекту необходимо проявить волевое усилие для того, чтобы направить и сосредоточить внимание на объекте, который необходимо познать или с которым надо действовать

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

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

Развитие и формирование внимания

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

Культурное развитие внимания заключается в том, что при помощи взрослого ребенок усваивает ряд стимулов-средств, с помощью которых он далее управляет собственным вниманием. Такими стимулами-средствами могут быть конкретные предметы, жесты-указания, слова-указания. Все эти средства выполняют роль внешних опор, которые сначала предлагаются ребенку взрослым, затем используются им в общении со взрослым

для направления его внимания на нужный ребенку объект, а потом становятся внутренними средствами управления ребенком собственным вниманием, обеспечивая тем самым его управляемость или произвольность.

Лекция 11. Определение и общая характеристика памяти.

Память - это запоминание, сохранение и последующее воспроизведение того, что мы раньше воспринимали, переживали или делали. Иными словами память - это отражение опыта человека путем его запоминания, сохранения и воспроизведения.

Память связывает прошлое человека с его настоящим, обеспечивает единство личности. Человеку надо много знать и много помнить, с каждым годом жизни все больше и больше. Книги, записи, магнитофоны, карточки в библиотеках, компьютеры помогают человеку помнить, но главное - это его собственная память.

Основные виды памяти.

- Двигательная – это запоминание разных движений, имеет больше знание при запоминании физических упражнений, она лежит в основе выработки различных трудовых навыков.
- Эмоциональная – это память на чувства.
- Образная – образные приемы запоминания.
- Логическая (смысловая) - вид памяти, основанный на установлении в запоминаемом материале смысловых связей.
- Мгновенная
- Кратковременная - обеспечивает запоминание однократно предъявленной информации на короткое время (5—7 мин) затем забывается.
- Долговременная - относительная длительность и прочность сохранения воспринятого материала.
- Оперативная
- Промежуточная — обеспечивает сохранение информации в течение нескольких часов, накапливает информацию в течение дня, а во время ночного сна отводится организмом для очищения промежуточной памяти и категоризации информации, накопленной за прошедший день, переводом ее в долговременную память.
- Генетическая.

Классификация видов памяти по характеру психической активности.

Классификация видов памяти по характеру психической активности была впервые предложена П. Блонским. Хотя все четыре выделенные им вида памяти не существуют независимо друг от друга, и находятся в тесном взаимодействии, Блонскому удалось определить различия между отдельными видами памяти.

- Двигательная память — это запоминание, сохранение и воспроизведение различных движений. Двигательная память является основой для формирования различных практических и трудовых навыков, равно как и навыков ходьбы, письма и т. д.

- Эмоциональная память — это память на чувства. Данный вид памяти заключается в нашей способности запоминать и воспроизводить чувства. Пережитые и сохраненные в памяти чувства выступают в виде сигналов, либо побуждающих к действию, либо удерживающих от действий, вызвавших в прошлом отрицательные переживания.
- Образная память — это запоминание, сохранение и воспроизведение образов ранее воспринимавшихся предметов и явлений действительности. Характеризуя образную память, следует иметь в виду все те особенности, которые характерны для представлений, и, прежде всего их бледность, фрагментарность и неустойчивость. Эти характеристики присущи и для данного вида памяти, поэтому воспроизведение воспринятого раньше нередко расходится со своим оригиналом. При этом с течением времени эти различия могут существенно углубляться.
- Словесно-логическая память выражается в запоминании и воспроизведении наших мыслей. Мы запоминаем и воспроизводим мысли, возникшие у нас и процессе обдумывания, размышления, помним содержание прочитанной книги, разговора с друзьями. Особенностью данного вида памяти является то, что мысли не существуют без языка, поэтому память на них и называется не просто логической, а словесно-логической.

Лекция 12. Общее понятие о мышлении. Виды мышления: предметно-действенное, наглядно-образное, словесно-логическое.

Объектом умственной деятельности человека являются познавательные задачи, которые имеют разное содержательное основание и обуславливают разное соотношение предметно-действенных, перцептивно-образных и понятийных компонентов в их решении.

В зависимости от этого различают три основных вида мышления:

Наглядно-действенное мышление – характерно тем, что при решении задач используются предметно-практические процедуры, - действия с предметами. Генетически это наиболее ранняя стадия развития мышления – в филогенезе и онтогенезе (младший возраст) оно свойственно и взрослым.

Наглядно-действенное мышление — это особый вид мышления, суть которого заключается в практической преобразовательной деятельности, осуществляемой с реальными предметами. Этот вид мышления широко представлен у людей, занятых производственным трудом, результатом которого является создание какого-либо материального продукта.

Особенности наглядно-действенного мышления проявляются в том, что задачи решаются с помощью реального, физического преобразования ситуации, апробирования свойств

объектов. Эта форма мышления наиболее характерна для детей до 3 лет. Ребенок этого возраста сравнивает предметы, накладывая один на другой или приставляя один к другому; он анализирует, разламывает по частям свою игрушку; он синтезирует, складывая из кубиков или палочек «дом»; он классифицирует и обобщает, раскладывая кубики по цвету. Ребенок не ставит еще 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». Не следует думать, что предметно-действенное мышление не встречается у взрослых. Оно часто применяется в быту (например, при перестановке мебели в комнате, при необходимости пользоваться малознакомой техникой) и оказывается необходимым, когда заранее невозможно полностью предусмотреть результаты каких-нибудь действий (работа испытателя, конструктора).

Наглядно-образное мышление связано с оперированием образами. Об этом виде мышления говорят, когда человек, решая задачу, анализирует, сравнивает, обобщает различные образы, представления о явлениях и предметах. Наглядно-образное мышление наиболее полно воссоздает все многообразие различных фактических характеристик предмета. В образе может быть одновременно зафиксировано видение предмета с нескольких точек зрения. В этом качестве наглядно-образное мышление практически неотделимо от воображения.

«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. Именно наглядность является характерной особенностью мышления ребенка в этом возрасте. Она выражается в том, что обобщения, к которым приходит ребенок, тесно связаны с единичными случаями, являющимися их источником и опорой. В содержание его понятий первоначально входят только наглядно воспринимаемые признаки вещей. Все доказательства носят наглядный, конкретный характер. 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».

Взрослые также пользуются наглядно-образным мышлением. Так, приступая к ремонту квартиры, мы заранее можем представить себе, что из этого выйдет. Именно образы обоев, цвета потолка, окраски окон и дверей становятся средствами решения задачи, а способами становятся внутренние пробы. Наглядно-образное мышление позволяет придать форму изображения таким вещам и их отношениям, которые сами по себе невидимы. Так были созданы изображения атомного ядра, внутреннее строение земного шара и т.д. В этих случаях образы носят условный характер.

Словесно-логическое мышление функционирует на базе языковых средств и представляет собой наиболее поздний этап исторического и онтогенетического развития мышления. Для словесно-логического мышления 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 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 существенных основных свойств познаваемого объекта и тем самым затруднять его анализ.

По характеру решаемых задач мышление делят на *теоретическое* и *практическое*. В психологии, например, долгое время изучался только теоретический аспект мышления как направленного на открытие законов, свойств объектов. Теоретические, интеллектуальные операции предшествовали практической деятельности, направленной на их реализацию, и в силу этого противопоставлялись ей. Всякое действие, не являющееся воплощением теоретического мышления, могло быть лишь навыком, инстинктивной реакцией, но только не интеллектуальной операцией. В результате сложилась альтернатива: либо действие не носит интеллектуального характера, либо оно является отражением теоретической мысли.

Если рассматривать мышление с точки зрения новизны и оригинальности решаемых задач, то можно выделить *мышление творческое (продуктивное)* и *воспроизводящее (репродуктивное)*. Творческое мышление направлено на создание новых идей, его результатом является открытие нового или усовершенствование решения той или иной задачи. В ходе творческого мышления возникают новообразования, касающиеся мотивации, целей, оценок, смыслов внутри самой познавательной деятельности. Необходимо отличать создание объективно нового, т.е. того, что еще никем не было сделано, и субъективно нового, т.е. нового для данного конкретного человека. Так, например, ученик, выполняя опыт по химии, открывает новые, неизвестные ему лично свойства данного вещества. Однако то, что эти свойства были неизвестны ему, не означает, что они были неизвестны учителю. В качестве препятствий развитию творческого мышления может выступать излишняя критичность, внутренняя цензура, желание найти ответ немедленно, ригидность (стремление пользоваться старыми знаниями) и конформизм (боязнь выделиться и стать смешным для окружающих). В отличие от творческого мышления репродуктивное представляет собой применение готовых знаний и умений. В тех случаях, когда в процессе применения знаний осуществляется их проверка, выявление недостатков и дефектов, говорят о критическом мышлении.

Лекция 13. Формы мышления и мыслительные операции

Основными формами мышления являются понятия, суждения и умозаключения.

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

Например, в понятие «человек» входят такие существенные признаки, как трудовая деятельность, прямохождение, членораздельная речь и т. д. Отличие понятия от представления состоит в том, что представление — это всегда образ, а понятие — это мысль, выраженная в слове. Кроме того, представление включает в себя как

существенные, так и несущественные признаки, а понятие - только существенные. (Образ автомобиля у разных людей может отличаться — кто представит себе КамАЗ, кто «Жигули», а для кого-то автомобиль — это как минимум «Мерседес».) А понятие «автомобиль» более однозначно — это «безрельсовый вид транспорта с двигателем внутреннего сгорания, имеющий более трех колес».

Содержание понятий раскрывается в *суждениях*.

Суждение — есть отражение связей между предметами и явлениями или между их свойствами и признаками.

Так, суждение «Предприниматель — это активный, предприимчивый человек, желающий улучшить свое благосостояние путем экономической деятельности» отражает связь между психологическими свойствами предпринимателя и способом его действий.

Примеры суждений:

- истинное*: «Диплом о высшем образовании выдается студенту после нескольких лет успешного обучения в вузе»;
- ложное*: «Диплом о высшем образовании выдается ученику после окончания учебы в средней школе»;
- общее*: «Все студенты сдают экзамены»;
- частное*: «Некоторые студенты пропускают занятия без уважительной причины»;
- единичное*: «Студент Иван Разгильдяев дважды провалил экзамен

по экономической теории». Из двух или более суждений можно построить следующую по сложности форму мышления — *умозаключение*.

Умозаключение — такая связь между понятиями или суждениями, в результате которой из одного или нескольких суждений мы получаем новое суждение.

Примером умозаключения является знаменитый сократовский силлогизм, при помощи которого греческий философ две с половиной тысячи лет назад пришел к печальной мысли, что он когда-нибудь обязательно умрет (рис. 9.4).

Известны три основных вида умозаключения:

- индуктивное;
- дедуктивное;
- по аналогии.

Индуктивным называется такое умозаключение, в котором рассуждение идет от единичных фактов к общему выводу.

Дедуктивным называется такое умозаключение, в котором рассуждение осуществляется в обратном порядке индукции, то есть от общих фактов к единичному выводу.

Аналогией называется такое умозаключение, в котором вывод делается на основании частичного сходства между явлениями, без достаточного исследования всех условий.

Мыслительные операции

Процесс мышления включает в себя несколько операций: сравнение, анализ, синтез, абстрагирование, обобщение, конкретизация. Их сущность отражена в табл. 9.4.

Таблица 9.4. Мыслительные операции

Мыслительная операция	Ее содержание
Сравнение	Вскрытие сходства и различия между вещами. Результатом сравнения является классификация. Например, менеджер по персоналу сравнивает личностные качества претендентов на вакантную должность (но их аккуратности, исполнительности, энергичности, компетентности и т. д.)
Анализ	Мысленное расчленение объекта на составляющие его элементы с последующим их сравнением. Например, психолог проводит анализ личностных качеств своего клиента на основании результатов теста Кеттела
Синтез	Объединение отдельных компонентов в Целое. Обычно соседствует с анализом. Продолжая предыдущий пример, представим себе, как психолог, после анализа нескольких тестов, строит обобщенный психологический портрет человека
Абстрагирование	Выделение одной стороны предмета или явления, которая в реальности как отдельная не существует. В результате абстракции формируются понятия. В качестве примера можно взять понятие «надежности!» как низкой вероятности поломки какой-нибудь разновидности бытовых приборов
Обобщение	Выделение общих существенных свойств в сравниваемых объектах. Например, произведя анализ продаж отдельных сортов хлеба, хозяин пекарни приходит к выводу, что наилучшим спросом пользуются сдобные булочки, независимо от их размеров и начинок
Конкретизация	Операция, обратная обобщению, выделение у предмета или явления характерных именно для него черт, не связанных с чертами, общими для класса предмета или явления. Например, хозяин мини-пекарни, выяснив повышенный спрос на сдобные булочки, решает выискать их новый вид — с кунжутом и клубничной начинкой

Лекция 14.15. Воображение: его общая характеристика, функции, формы и приемы (техники) . Воображение. Виды воображения. Воображение и творчество. Понятие о креативности. Развитие воображения.

Воображение – психический процесс создания образа предмета, ситуации путем перестройки имеющихся представлений. Образы воображения не всегда соответствуют реальности; в них есть элементы фантазии, вымысла. Если воображение рисует сознанию картины, которым ничего или мало что соответствует в действительности, то оно носит название фантазии. Если воображение обращено в будущее, его именуют мечтой. Процесс воображения всегда протекает в неразрывной связи с двумя другими психическими процессами – памятью и мышлением.

Виды воображения

- Активное воображение – пользуясь им, человек усилием воли, по собственному желанию вызывает у себя соответствующие образы.
- Пассивное воображение – его образы возникают спонтанно, помимо воли и желания человека.
- Продуктивное воображение – в нем действительность сознательно конструируется человеком, а не просто механически копируется или воссоздается. Но при этом в образе она все же творчески преобразуется.
- Репродуктивное воображение – ставится задача воспроизвести реальность в том виде, какова она есть, и хотя здесь также присутствует элемент фантазии, такое воображение больше напоминает восприятие или память, чем творчество.

Функции воображения:

1. Образное представление действительности;
2. Регулирование эмоциональных состояний;
3. Произвольная регуляция познавательных процессов и состояний человека;
4. Формирование внутреннего плана действий.

Способы создания образов воображения:

- Агглютинация – создание образов посредством соединения любых качеств, свойств, частей.
- Акцентирование – выделение какой-либо части, детали целого.
- Типизация – наиболее сложный прием. Художник изображает конкретный эпизод, который впитывает в себя массу аналогичных и таким образом является как бы их представителем. Так же формируется и литературный образ, в котором концентрируются типичные черты многих людей данного круга, определенной эпохи.

Процессы воображения, как и процессы памяти, могут различаться по степени произвольности, или преднамеренности. Крайним случаем произвольной работы воображения являются сновидения, в которых образы рождаются непреднамеренно и в самых неожиданных и причудливых сочетаниях. Непроизвольной в своей основе также

является деятельность воображения, развертывающаяся в полусонном, дремотном состоянии, например перед засыпанием.

Среди различных видов и форм произвольного воображения можно выделить воссоздающее воображение, творческое воображение и мечту.

Воссоздающее воображение проявляется тогда, когда человеку необходимо воссоздать представление объекта, как можно более полно соответствующее его описанию.

Творческое **воображение** характеризуется тем, что человек преобразует представления и создает новые не по имеющемуся образцу, а самостоятельно намечая контуры создаваемого образа и выбирая для него необходимые материалы.

Особой формой воображения является мечта – самостоятельное создание новых образов. Главной особенностью мечты является то, что она направлена на будущую деятельность, т.е. мечта – это воображение, направленное на желаемое будущее.

Если произвольное, или активное, воображение преднамеренно, т.е. связано с волевыми проявлениями человека, то 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 личности. Преобладание грез в психической жизни человека может привести его к отрыву от реальной действительности, уходу в выдуманный мир, что, в свою очередь, начинает тормозить психическое и социальное развитие этого человека.

Непреднамеренное пассивное воображение наблюдается при ослаблении деятельности сознания, его расстройстве, в полудремотном состоянии, во сне и т.д. Наиболее показательным проявлением пассивного воображения являются галлюцинации, при которых человек воспринимает несуществующие объекты. При классификации видов воображения исходят из двух основных характеристик. Это степень проявления волевых усилий и степень активности, или осознанности.

Лекция 16. 17. Понятие, виды и функции речи. Взаимосвязь развития мышления и речи в онтогенезе. Язык и мышление. Речь, ее виды, функции, средства. Речь как средство коммуникации.

*.Речь — это процесс общения людей посредством языка. Для того чтобы уметь говорить и понимать чужую речь, необходимо знать язык и уметь им пользоваться. **Язык** — это система условных символов, с помощью которых передаются сочетания звуков, имеющих для людей определенное значение и смысл. Язык вырабатывается обществом и представляет собой форму отражения в общественном сознании людей их общественного бытия. Язык, формируясь в процессе общения людей, вместе с тем является продуктом общественно-исторического развития. При этом одним из феноменов языка является то, что каждый человек застает уже готовый язык, на котором говорят окружающие, и в процессе*

своего развития его усваивает. Однако, став носителем языка, человек становится потенциальным источником развития и модернизации языка, которым владеет.

В отличие от языка речью принято называть сам процесс словесного общения, который может осуществляться в форме *сообщения, указания, вопроса, приказа*.

Кроме содержания, передаваемого посредством словесных значений, в речи выражается и наше эмоциональное отношение к тому, что мы говорим. Это явление называется *эмоционально-выразительной стороной речи* и обусловлено тем тоном звучания слов, который мы используем для произнесения высказываемой фразы.

И наконец, речь может иметь и психологическую сторону, поскольку в речи часто содержится *смысловой подтекст*, отражающий цель (или *мотив речи*), с которой была сказана та или иная фраза.

Основные виды речи

Два основных вида речи: *устная* или *письменная*. Сходство этих видов заключается в том, что в современных языках письменная речь, как и устная, является звуковой: знаки письменной речи выражают не непосредственное значение, а передают звуковой состав слов.

Основным видом **устной речи** является речь, протекающая в форме разговора. Такую речь называют *разговорной*, или *диалогической*. Ее главная особенность состоит в том, что она является речью, активно поддерживаемой собеседником, т. е. в процессе разговора участвуют двое, используя простейшие обороты языка и фразы. Вследствие этого разговорная речь в психологическом плане является наиболее простой формой речи. Она не требует развернутого выражения речи, поскольку собеседник в процессе разговора хорошо понимает то, о чем идет речь, и может мысленно достроить фразу, произнесенную другим собеседником.

Другую форму речи представляет собой речь, произносимая одним человеком, в то время как слушатели только воспринимают речь говорящего, но прямо в ней не участвуют. Такую речь называют *монологической*. Монологическая речь психологически более сложна, чем диалогическая. Она требует от говорящего умения связно, строго последовательно излагать свои мысли. При этом говорящий должен оценивать то, как усваивается передаваемая им информация слушателями, т. е. он должен следить не только за своей речью, но и за аудиторией.

Письменная речь отличается от устной не только тем, что она изображается графически, с помощью письменных знаков. Одно из важнейших отличий устной речи от письменной заключается в том, что в устной речи слова строго следуют одно за другим, так что когда звучит одно слово, предшествующее ему уже не воспринимается ни самим говорящим, ни слушающими. В письменной речи дело обстоит иначе — как пишущий, так и читающий имеют в поле своего восприятия одновременно ряд слов, а в тех случаях, когда в этом есть потребность, они могут вновь вернуться на несколько строк или страниц назад. Это создает определенные преимущества письменной речи перед устной. Письменную речь можно строить более произвольно, так как написанное всегда перед нашими глазами. По той же причине письменную речь легче понимать. С другой стороны, письменная речь является более сложной формой речи. Она требует более продуманного построения фраз, более точного изложения мыслей, потому что мы не можем придать письменной речи эмоциональную окраску, сопроводить ее необходимыми жестами.

Кинетическая речь - эмоционально-выразительные элементы речи — жесты. Очень часто мы сопровождаем свою речь жестами, **что** придает ей дополнительную выразительность.

Основные функции речи: *выражение, воздействие, сообщение, обозначение.*

Функция выражения заключается в том, что с помощью речи человек высказывает свое отношение к определенному предмету, явлению и к самому себе.

Функция воздействия заключается в том, что с помощью речи мы пытаемся побудить другого человека или группу людей к определенному действию или формируем у слушателей определенную точку зрения на что-либо. Как правило, данная функция речи осуществляется через приказ, призыв или убеждение.

Функция сообщения заключается в обмене мыслями и информацией между людьми с помощью слов. Данная функция обеспечивает осуществление контактов между людьми. В процессе этих контактов мы организуем не только обмен информацией, но и наше взаимодействие.

Функция обозначения заключается в способности давать названия предметам и явлениям. Благодаря данной функции мы в состоянии мыслить отвлеченно с помощью абстрактных понятий, а также вести обмен информацией с другим человеком.

Лекция 18-21 Понятие «индивида», «личности», «индивидуальности», «субъект», их отношения. Понятие о человеке как субъекте личности. Структура личности, самосознание, «Я-концепция». Механизмы психологической защиты.

ЧЕЛОВЕК			
Индивид	Субъект	Личность	Индивидуальность
↓	↓	↓	↓
Это человек как типичный представитель своего рода, носитель типичных, природно-обусловленных свойств.	Это человек как типичный носитель видов человеческой активности.	Это человек как типичный представитель сформировавшего его общества.	Это человек, охарактеризованный в аспекте его неповторимости, непохожести на других людей.

Понятия индивид, субъект деятельности, личность, индивидуальность могут быть упорядочены по двум основаниям, причем этот порядок в обоих случаях не меняется:

1) *по содержанию* эти понятия находятся в отношении включения, причем наименьшим является понятие индивида, наибольшим – индивидуальности;

2) *по онтогенетическому признаку*. Первоначально человек появляется как индивид. На его материальной основе формируется сознание, человек становится субъектом. Ядро личности, самосознание, формируется уже на основе сознания. В процессе дальнейшего развития личности человек обретает свою индивидуальность.

Индивид и личность

Личность – системное качество индивида, формирующееся в совместной деятельности и общении[66, с. 187].

Индивид – человек как представитель биологического вида. В этом понятии отражается три признака:

- неделимость (целостность) субъекта;
- наличие у него общих генотипических наследственных свойств биологического вида;
- наличие у него особенных, индивидуальных свойств, отличающих его от представителей того же вида.

К индивидуальным свойствам человека относят возрастные, половые, конституционные (особенности телосложения) и нейродинамические (характеристики нервной системы) свойства. На их основе возникают интегративные образования – темперамент и задатки.

Природное, биологическое составляет необходимую основу психического развития, формирования личности. Однако *биологическое (телесная организация, характеристики нервной и эндокринной системы), входя в структуру личности, становится социальным* [32].

Пример: формированию ряда одинаковых черт характера людей, чей рост менее 150 см, способствовало их нахождение в обществе «высоких» людей.

Структура личности

В силу сложности, многомерности понятия «личность» в психологии существует множество теорий личности, ее моделей, представленных в виде совокупности различных уровней, подструктур, свойств, характеристик. Традиционно личность характеризуется темпераментом, характером, способностями, направленностью.

Структура личности по К.К. Платонову [101] содержит четыре иерархически связанные (каждая следующая формируется, опираясь на предыдущую) подструктуры:

- биопсихические свойства: темперамент, половые, возрастные и др.;
- особенности эмоционально-волевых и познавательных психических процессов;
- опыт: привычки, знания, умения, навыки;
- направленность личности: убеждения, мировоззрение, идеалы, интересы.

Для современных представлений о личности, развиваемых отечественными психологами, характерно выделение следующих «планов» личности [12, 27, 75]:

1. *экспрессивно-инструментальный* характеризует особенности проявления личности в деятельности и общении с другими людьми, типичные для личности формы, способы внешнего проявления, ее «внешнюю оболочку» (характер, способности, социальные роли);
2. *личностно-смысловой* характеризует отношения личности с миром, взятые с их содержательной стороны (мотивы, цели, направленность личности, смысловые образования). Смысловые образования – субъективные значения объектов и явлений окружающего мира – определяют главные и относительно постоянные отношения личности к основным сферам жизни: труду, себе, другим людям и т.д. Смысловая сфера личности обеспечивает структурирование своих отношений с миром и подчинение своей жизнедеятельности устойчивой структуре этих отношений, в противовес сиюминутным импульсам и внешним стимулам [75].

В структуру личности включают не только смысловую сферу, характер, способности и т.д., но и проявления личности, зафиксированные в группах разного уровня развития, в межличностных отношениях.

Лекция 22. Общее понятие об эмоциях. Физиологическая основа эмоций. Функции и виды эмоций. Высшие чувства. Развитие эмоций.

Общее понятие об эмоциях: в психологии под эмоциями понимают психические процессы, протекающие в форме переживаний и отражающие личную значимость и оценку внешних и внутренних ситуаций для жизнедеятельности человека. [4](#)

Физиологическая основа эмоций: деятельность подкорковых отделов мозга — таламуса, гипоталамуса, лимбической системы и коры головного мозга. Кора головного мозга оказывает сдерживающее, регулирующее влияние на проявление эмоций. [2](#)

Функции эмоций:

- **Сигнальная.** Эмоции сигнализируют о полезности или вредности воздействия, успешности или неуспешности выполняемого действия. [3](#)
- **Регуляторная.** Проявляется в формировании активности, направленной на удовлетворение возникших потребностей, также на усиление или прекращение действия раздражителей. [3](#)

Виды эмоций:

- **По воздействию на организм:** стенические (повышающие жизненный тонус организма) и астенические (понижающие, угнетающие, тормозящие). [2](#)
- **По отношению человека к объектам:** положительные (положительная оценка объекта или явления) и отрицательные (отрицательная оценка объекта или явления). [2](#)

- **По уровню проявления:** низшие (простые и элементарные), вытекающие из органических потребностей человека, основаны на инстинктах и являются их выражением, и высшие, возникающие в связи с удовлетворением общественных потребностей. [2](#)

Высшие чувства: нравственные (любовь, гуманизм, уважение к Родине, отзывчивость, верность, достоинство), эстетические (юмор, сарказм, чуткость, творческое вдохновение, чувство возвышенного состояния) и интеллектуальные (заинтересованность, любопытство, чувство таинственности, сомнение, недоумение). [1](#)

Развитие эмоций: эмоции проходят общий для всех высших психических функций путь развития — от внешних социально детерминированных форм к внутренним психическим процессам. На базе врождённых реакций у ребёнка развивается восприятие эмоционального состояния окружающих его людей. Со временем, под влиянием усложняющихся социальных контактов, формируются эмоциональные процессы.

Воля — это сознательное регулирование человеком своего поведения и деятельности, выраженное в умении преодолевать внутренние и внешние трудности при совершении целенаправленных действий и поступков. [2](#)

Структура волевого акта включает несколько основных составляющих: [1](#)

Лекция 23,24. Общее представление о воле. Структура волевого акта. Мотивация и волевая активность. Волевые качества человека и их развитие. Исследование волевых качеств личности.

Побуждение к совершению волевого действия, которое вызвано соответствующей потребностью.

Наличие одного или нескольких мотивов и установку очередности их выполнения. В результате может происходить «борьба мотивов».

Принятие решения (выбор того или иного варианта поведения). На этой стадии возникает чувство облегчения или тревога, которая связана с отсутствием уверенности в правильности принятого решения.

Мотивация — это побуждение к действию, которое управляет человеческим поведением, предопределяет его направленность, организованность, активность и устойчивость.

Волевые качества человека включают целеустремлённость, самостоятельность, решительность, настойчивость, выдержку, смелость, мужество, дисциплинированность.

Развитие воли у человека связано с преобразованием произвольных психических процессов в произвольные, приобретением контроля над своим поведением, выработкой волевых качеств личности, а также с тем, что человек сознательно ставит перед собой всё

более трудные задачи и преследует всё более отдалённые цели, которые требуют значительных волевых усилий в течение долгого времени.

Волевые качества человека — это сложившиеся в процессе получения жизненного опыта свойства личности, связанные с реализацией воли и преодолением препятствий на жизненном пути.

Некоторые волевые качества:

Целеустремлённость. Сознательная и активная направленность личности на определённый результат деятельности.

Инициативность. Активная направленность личности на совершение действия.

Решительность. Свойство личности, проявляющееся в умении принимать и претворять в жизнь быстрые, обоснованные и твёрдые решения.

Настойчивость. Качество личности, проявляющееся в умении мобилизовать свои силы для постоянной и длительной борьбы с трудностями.

Выдержка. Сознательная и активная установка личности на противостояние препятствующим осуществлению цели факторам.

Дисциплинированность. Качество личности, проявляющееся в сознательном подчинении своего поведения общепринятым нормам, установленному порядку, требованиям ведения дела. 3

Для развития волевых качеств рекомендуется:

Определить чёткие и конкретные цели. Когда есть ясное представление о том, чего хочется достичь, можно лучше сосредоточиться и направить усилия на их достижение. 1

Развивать самодисциплину. Это способность контролировать свои мысли, эмоции и действия в соответствии с поставленными целями.

Тренировать упорство. Способность продолжать действовать вопреки трудностям и препятствиям.

Развивать концентрацию. Способность сосредотачиваться на одной задаче или цели без отвлечений.

Практиковать управление стрессом. Научиться управлять своими эмоциями и реакциями на стрессовые ситуации.

Общаться с людьми сильной волей. Общение с такими людьми может вдохновить и мотивировать к развитию собственных волевых качеств.

Постоянно самосовершенствоваться. Уделять время для регулярного самоанализа, обращать внимание на свои успехи и неудачи, и стремиться постоянно улучшать себя и свои навыки.

Психологические состояния представляют собой целостные характеристики психической деятельности за определённый период времени. Они отражают особенности взаимодействия человека и среды и влияют на психические процессы, являясь фоном их протекания. Например, состояние сосредоточенности мобилизует процессы внимания, восприятия, памяти, мышления, воли и эмоций человека. [3](#)

Регуляция психологических состояний может осуществляться двумя путями: предупреждением их возникновения и ликвидацией уже возникших состояний. Воздействие может осуществляться извне (например, через психорегулирующую тренировку) или через самовоздействие (самовнушение, самоубеждение, самоприказы). В ходе регуляции состояний может решаться одна из трёх задач: сохранение имеющегося состояния, перевод в новое, требуемое условиями состояние, возвращение в прежнее состояние. [3](#)

Волевые качества личности — это устойчивые психические образования саморегуляции поведения. [2](#) В. А. Иванников выделил три группы волевых качеств личности: [5](#)

1. **Морально-волевые качества** (ответственность, обязательность, энергичность, инициативность, самостоятельность, дисциплинированность). [5](#)
2. **Эмоционально-волевые** (целеустремлённость, выдержка, терпение, спокойствие). [5](#)
3. **Собственно волевые** (смелость, мужество, решительность, настойчивость). [5](#)

Исследование волевых качеств личности направлено на изучение особенностей привычных форм волевой регуляции в разных видах жизнедеятельности, их сопоставление между собой и выявление связи готовности личности к проявлению волевой регуляции со смысловой сферой личности и индивидуальными стратегиями волевого поведения.

Для исследования волевых качеств личности можно использовать различные методики, например:

- **Методика исследования волевых качеств личности на сайте infourok.ru.** Позволяет оценить уровень развития целеустремлённости, настойчивости и упорства, смелости и решительности, инициативности и самостоятельности, самообладания и выдержки. Для этого используются пять опросников, которые диагностируют два параметра волевых качеств: выраженность и генерализованность. Под выраженностью понимается наличие и устойчивость проявления основных признаков, а под генерализованностью — универсальность качества, то есть широта его проявления в различных жизненных ситуациях и видах деятельности. [1](#)
- **Опросник «Волевые качества личности» (ВКЛ) на сайте psytests.org.** Методика предназначена для диагностики выраженности волевых качеств личности в возрасте от 18 до 35 лет. Она направлена на общую оценку степени развития эмоционально-волевой регуляции, обеспечивающей сознательное, намеренное, осуществляемое на основе собственного решения поведение. [3](#)
- **Экспериментальные методики, например, Е. И. Игнатьева или С. В. Коржа.** Методика Е. И. Игнатьева заключается в произвольной задержке испытуемым максимального мышечного усилия с применением динамографа Лемана. Методика С. В. Коржа предполагает произвольную задержку дыхания испытуемым на максимальную продолжительность. [4](#)

Выбор методики зависит от конкретных задач и условий исследования

Лекция. 25. Понятие о темпераменте. Физиологические основы и психологические характеристики темперамента. Типология темперамента

Понятие о темпераменте, физиологические основы темперамента.

Темперамент – это те врожденные особенности человека, которые обуславливают динамические характеристики интенсивности и скорости реагирования, степени эмоциональной возбудимости и уравновешенности, особенности приспособления к окружающей среде

Одно из основных свойств высшей нервной деятельности - подвижность нервных процессов. Подвижность нервной системы характеризуется быстротой сменяемости процессов возбуждения и торможения, быстротой возникновения и прекращения их (когда этого требуют условия жизни), скоростью движения нервных процессов (иррадиации и концентрации), быстротой появления нервного процесса в ответ на раздражение, быстротой образования новых условных связей, выработки и изменения динамического стереотипа.

Комбинации указанных свойств нервных процессов возбуждения и торможения были положены в основу определения типа высшей нервной деятельности. В зависимости от сочетания силы, подвижности и уравновешенности процессов возбуждения и торможения различают четыре основных типа высшей нервной деятельности.

Слабый тип. Представители слабого типа нервной системы не могут выдерживать сильные, длительные и концентрированные раздражители. Слабыми являются процессы торможения и возбуждения. При действии сильных раздражителей задерживается выработка условных рефлексов. Наряду с этим отмечается высокая чувствительность (т.е. низкий порог) на действия раздражителей.

Сильный уравновешенный тип. Отличаясь сильной нервной системой, он характеризуется неуравновешенностью основных нервных процессов - преобладанием процессов возбуждения над процессами торможения.

Сильный уравновешенный подвижный тип. Процессы торможения и возбуждения сильны и уравновешены, но быстрота, подвижность их, быстрая сменяемость нервных процессов ведут к относительной неустойчивости нервных связей.

Сильный уравновешенный инертный тип. Сильные и уравновешенные нервные процессы отличаются малой подвижностью. Представители этого типа внешне всегда спокойны, ровны, трудно возбудимы.

Тип высшей нервной деятельности относится к природным высшим данным, это врожденное свойство нервной системы. На данной физиологической основе могут образоваться различные системы условных связей, т. е. в процессе жизни эти условные связи будут различно формироваться у разных людей: в этом и будет проявляться тип высшей нервной деятельности. Темперамент и есть проявление типа высшей нервной деятельности в деятельности, поведении человека.

Особенности психической деятельности человека, определяющие его поступки, поведение, привычки, интересы, знания, формируются в процессе индивидуальной жизни человека, в процессе воспитания. Тип высшей нервной деятельности придает своеобразие поведению человека, накладывает характерный отпечаток на весь облик человека - определяет подвижность его психических процессов, их устойчивость, но не определяет ни поведения, ни поступков человека, ни его убеждений, ни моральных устоев.

Типы темперамента, их психологическая характеристика.

Холерик. Отличается повышенной возбудимостью, действия прерывисты. Ему свойственны резкость и стремительность движений, сила, импульсивность, яркая выраженность эмоциональных переживаний. Вследствие неуравновешенности, увлекшись делом, склонен действовать изо всех сил, истощаться больше, чем следует. Имея общественные интересы, темперамент проявляет в инициативности, энергичности, принципиальности.

Сангвиник. Быстро приспосабливается к новым условиям, быстро сходится с людьми, общителен. Чувства легко возникают и сменяются, эмоциональные переживания, как правило неглубоки. Мимика богатая, подвижная, выразительная. Несколько непоседлив, нуждается в новых впечатлениях, недостаточно регулирует свои импульсы, не умеет строго придерживаться выработанного распорядка жизни, системы в работе. В связи с этим не может успешно выполнять дело, требующее равной затраты сил, длительного и методичного напряжения, усидчивости, устойчивости внимания, терпения.

Флегматик. Характеризуется сравнительно низким уровнем активности поведения, новые формы которого вырабатываются медленно, но являются стойкими. Обладает медлительностью и спокойствием в действиях, мимике и речи, ровностью, постоянством, глубиной чувств и настроений. Настойчивый и упорный, он редко выходит из себя, не склонен к аффектам, рассчитав свои силы, доводит дело до конца, ровен в отношениях, в меру общителен, не любит попусту болтать. Экономит силы, попусту их не тратит.

Меланхолик. У него реакция часто не соответствует силе раздражителя, присутствует глубина и устойчивость чувств при слабом их выражении. Ему трудно долго на чем-нибудь сосредоточиться. Сильные воздействия часто вызывают у меланхоликов продолжительную тормозную реакцию ("опускаются руки"). Ему свойственна сдержанность и приглушенность речи и движений, застенчивость, робость, нерешительность. В нормальных условиях меланхолик - человек глубокий, содержательный, может быть хорошим тружеником, успешно справляться с жизненными задачами.

Лекция 26, 27 Характер и его формирование. Соотношение понятий темперамента и характера.

Согласно определению Сергея Леонидовича Рубинштейна, характер – это относительно устойчивые свойства личности, которые определяют её качественное своеобразие и выражают её направленность и способы реализации этой направленности.

Направленность личность – это мотивы, которые доминируют в жизни человека. Она включает в себя ценности, установки, убеждения и т.д.

Согласно точке зрения И.Канта, иметь характер – это значит обладать тем свойством воли, благодаря которому субъект делает для себя обязательными определенные практические принципы, которые он собственным разумом приписывает себе как нечто неизменное.

А.Адлер считал, что жизнь человека всегда имеет определенную направленность, которая определяется 2 ведущими мотивами, вне зависимости от того, осознает он их или нет:

1) Стремление к достижению превосходства над другими людьми, которое возникает в первые годы жизни человека из-за чувства неполноценности. Оно возникает из-за того, что ребенок объективно является более слабым по отношению к взрослым и вынужден быть зависимым от них, подчиняться им. Адлер называет стремление к превосходству фиктивной целью.

2) Чувство общности. Оно способствует объединению людей, проявляется в заботе о ближнем, дружбе, любви.

Чем сильнее у человека развито стремление к превосходству, тем меньше у него проявляется чувство общности.

Также А.Адлер в своих работах использует понятие индивидуального жизненного стиля. Индивидуальный жизненный стиль, согласно определению Адлера, – это устойчивый, индивидуально-своеобразный способ реализации человеком универсальных стремлений, определяющих направленность его жизни.

Характер, согласно определению А.Адлера, - это совокупность относительно устойчивых индивидуальных особенностей личности человека, в которых внешне проявляется и посредством которых осуществляется его индивидуальный жизненный стиль.

Таким образом, например, если у человека плохая память, то эта его слабость преследует какую-либо цель, например, избегание различного рода требований со стороны других людей, излишней ответственности. В данном случае избегание человеком выполнения требований – это характеристика его индивидуального жизненного стиля, а плохая память – это черта характера, которая является конкретным средством достижения цели.

В плане соотношения характера и темперамента можно сказать следующее:

Темперамент свойственен человеку как индивиду, в то время как характер свойственен человеку как личности.

Темперамент обусловлен анатомо-физиологическими особенностями человека, а характер, как анатомо-физиологическими особенностями, так и условиями жизни и самим человеком.

Темперамент с психологической точки зрения – это формально-динамические характеристики психических процессов и состояний человека, а характер – это черты личности, в которых выражается её направленность и способы реализации этой направленности.

Формирование характера: происходит под влиянием социальных групп, в которые входит человек (например, семья, друзья, рабочий коллектив). В зависимости от того, какая группа является для личности референтной и какие ценности поддерживает и культивирует эта группа, у человека развиваются соответствующие черты характера

Лекция 28, 29

Понятие о способностях. Задатки и способности. Врожденное и приобретенное.

Виды способностей. Развитие способностей.

Способности — это психические качества человека, благодаря которым он успешно занимается какой-либо деятельностью. Они включают в себя особенности ощущений, восприятия, памяти, мышления, воображения, эмоций, воли, общения, двигательных реакций и другие аспекты.

Задатки — это морфологические и функциональные особенности мозга и нервной системы, органов чувств и движения, данные каждому от рождения и выступающие в качестве природных предпосылок развития способностей. К задаткам относятся некоторые врождённые особенности зрительного и слухового анализаторов, свойства нервной системы, от которых зависит быстрота образования временных нервных связей, их прочность, сила сосредоточенного внимания, выносливость нервной системы, умственная работоспособность.

Выделяют два вида задатков:

- **Врождённые**, присущие человеку с рождения.
- **Приобретённые**, которые обуславливаются социальным развитием человека. Он может приобрести их только с помощью постоянного развития.

Способности — это динамическое и развивающееся понятие, существующее только в процессе движения и развития. Даже самые хорошие задатки для превращения их в способности требуют развития в соответствующей деятельности

Виды способностей:

- **Природные.** Биологически обусловлены, развиваются из определённых природных задатков и склонностей (творческие, музыкальные).
- **Специфические.** Формируются через взаимодействие с социумом (учебные, коммуникативные, интеллектуальные).

- **Общие.** Определяются в различных видах деятельности и общения: умственные способности, развитые память и речь, точность движения рук, координация движений и т.д..
- **Специальные.** Определяют успехи человека в отдельных видах деятельности, где необходимы задатки особого рода: способности технические, математические, пространственные, художественные, творческие, спортивные и т.д..

Развитие способностей — это сложный динамический процесс, который состоит из двух этапов:

1. **Воспроизводящий.** Человек учится приёмам, определённой технике, выполняет движения за учителем, то есть повторяет нужный процесс, обучается необходимым действиям.
2. **Творческий.** На этом этапе подключается творческая деятельность: человек отходит от стандартного выполнения, изменяет тактику, приёмы, придумывает новую технику, становится новатором в своём деле.

Также развитие способностей можно условно разделить на следующие этапы:

1. **Игровая форма обучения.** Примеряя на себя различные роли, придумывая и соблюдая правила, проявляя различные навыки, ребёнок познаёт окружающий мир и выбирает, что ему больше нравится.
2. **Обучение навыкам.** Различные кружки, секции, дополнительные занятия и непосредственно школьное обучение развивает у ребёнка определённые способности.
3. **Развитие навыков и обретение определённого мастерства.** На этом этапе у ребёнка формируется должный уровень мастерства — он может побеждать в конкурсах, участвовать в соревнованиях, он раз за разом продолжает развивать свои навыки.
4. **Соединение увлечения и профессиональной деятельности.** Во взрослом возрасте обрётённые навыки должны стать ключевыми в выбранной профессии

Лекция 30. Основные методы психологических исследований. Классификация Б.Г.Ананьева Психодиагностические методы.

Консультативные методы.

Классификация методов психологических исследований Б. Г. Ананьева делит все методы на четыре большие группы: 2

1. **Организационные методы.** 2 К ним относятся сравнительный, лонгитюдный и комплексный методы. 3
2. **Эмпирические методы.** К ним относятся наблюдение, в том числе самонаблюдение, психодиагностические методы (тесты, опросники, анкеты, социометрия, интервью и беседа), экспериментальные методы, анализ продуктов и процессов жизнедеятельности, биографические методы (анализ событий жизни человека, свидетельств и документов). 2
3. **Методы обработки данных.** 2 К ним относятся количественный (статистический) и качественный анализы (дифференциация материала по группам, вариантам, описание

случаев, как наиболее полно выражающих типы и варианты, так и являющихся исключениями). [3](#)

4. **Интерпретационные методы.** [2](#) К ним относятся генетический и структурный методы. Генетический позволяет интерпретировать весь обработанный материал исследования в характеристиках развития, выделяя фазы, стадии, критические моменты становления психических новообразований. Структурный метод определяет «горизонтальные» структурные связи между всеми изученными характеристиками личности. [3](#)

Психодиагностические методы подразделяются на стандартизированные и проективные (формализованные личностные тесты) тестовые методики, анкеты, вопросники, социометрию и интервью.

Психодиагностические методы — это специфические психологические средства, которые используются для измерения, анализа и оценки индивидуальных психологических особенностей людей. [4](#) К ним относятся, например, **тестовые методы** (предполагают стандартизацию) и **экспертные (клинические) методы** (процедура проведения и анализа не задана жёстко). Они позволяют дать углублённое целостное описание психики человека и гибко адаптировать процедуру психодиагностического исследования к индивидуальным особенностям конкретного клиента. [3](#)

Консультативные методы в психодиагностике предполагают **доведение полученных в исследовании результатов до самого обследуемого или лиц, заинтересованных в них** (родителей, учителей, заказчиков и т. п.). На основе этих результатов определяются оптимальные психологические условия для развития и становления индивидуальности, обеспечения психологического комфорта, а также минимизации проблемных зон, ослабления эмоционального напряжения, внутриличностных и межличностных конфликтов.