

Министерство науки и высшего образования Российской Федерации
Байкальский государственный университет

А.П. Кожевина

ОБЩАЯ ПСИХОЛОГИЯ

Учебное пособие

Иркутск
Издательский дом БГУ
2022

УДК 159.9(075.8)

ББК 88я7

К58

Издается по решению редакционно-издательского совета
Байкальского государственного университета

Рецензенты

генеральный директор АНО «Научно-исследовательский институт
психологии», канд. психол. наук, доц. Л.А. Ларионова
доцент кафедры социологии и психологии, канд. психол. наук
ФГБОУ ВО «БГУ» Т.И. Никулина

Кожевина, А.П.

К58 Общая психология : учеб. пособие / А.П. Кожевина. — Иркутск :
Изд. дом БГУ, 2022. — 108 с.

ISBN 978-5-7253-3092-2.

В учебном пособии исследуются вопросы психологии как науки, рассматриваются отрасли психологии, история развития психологической науки, психические познавательные процессы, эмоционально-волевые психические процессы, психические свойства личности.

Для студентов, обучающихся по направлениям 37.03.01 «Психология» и 37.05.02 «Психология служебной деятельности». Представленные материалы могут быть полезны студентам других гуманитарных направлений подготовки, а также широкому кругу читателей, интересующихся психологией как наукой.

УДК 159.9(075.8)

ББК 88я7

ISBN 978-5-7253-3092-2

© Кожевина А.П., 2022

© ФГБОУ ВО «БГУ», 2022

ОГЛАВЛЕНИЕ

| | |
|---|------------|
| Предисловие | 4 |
| 1. Введение в общую психологию..... | 6 |
| 1.1. Объект, предмет, цели и задачи психологической науки | 6 |
| 1.2. Отрасли психологии..... | 9 |
| 1.3. Методологические и теоретические основы психологии | 13 |
| 1.4. Методы психологических исследований | 19 |
| 2. Психическая деятельность человека | 27 |
| 2.1. Понятие и структура психики | 27 |
| 2.2. Сознание | 30 |
| 2.3. Понятие и виды деятельности в психологической науке | 33 |
| 2.4. Понятия «индивид», «личность», «индивидуальность» | 37 |
| 3. Психические процессы | 40 |
| 3.1. Познавательные психические процессы | 40 |
| 3.1.1. Ощущение..... | 40 |
| 3.1.2. Восприятие | 43 |
| 3.1.3. Внимание | 45 |
| 3.1.4. Память | 49 |
| 3.1.5. Мышление | 52 |
| 3.1.6. Речь..... | 55 |
| 3.1.7. Представление..... | 58 |
| 3.1.8. Воображение | 60 |
| 3.2. Эмоционально-волевые психические процессы | 62 |
| 3.2.1. Воля | 62 |
| 3.2.2. Эмоции и чувства..... | 75 |
| 4. Психические свойства личности | 86 |
| 4.1. Темперамент..... | 86 |
| 4.2. Характер | 88 |
| 4.3. Способности..... | 90 |
| 4.4. Направленность личности, самооценка и уровень притязаний | 93 |
| Список рекомендуемой литературы | 106 |

ПРЕДИСЛОВИЕ

Курс «Общая психология» входит в программу основных дисциплин учебного плана, предусматривающую подготовку дипломированных специалистов психологов.

Цель курса — ознакомить студентов с основными закономерностями психических процессов, а также раскрыть природу психологических особенностей личности. Данный материал в дальнейшем послужит верным помощником для студентов в процессе решения конкретных теоретических вопросов и задач, вследствие чего студент станет более компетентным и хорошо подготовленным к профессиональной психологической деятельности.

Курс «Общая психология» строится с учетом необходимости решения как общеобразовательных, так и профессиональных специальных задач. В процессе подготовки по курсу целесообразно обращаться к учебной, справочной, научной литературе, список которой приводится в содержании курса. Самостоятельная работа студентов по курсу рассчитана на творческую работу со специальными текстами, умение ориентироваться в литературе по изучаемой теме, способность вырабатывать свое отношение к анализируемому материалу.

По завершении обучения по дисциплине студент должен знать объект и предмет психологии, характеристику психических процессов, свойств личности и природу ее психологических особенностей.

Данное учебное пособие является вводным курсом знакомства с психологической наукой. Структурно выстроенное учебное пособие представляет собой вводный курс общей психологии, целью и основной задачей которого является обеспечение фундаментальной теоретической подготовки студентов психологических специальностей.

Логика построения и фактическое содержание учебного пособия позволяют формировать и развивать научно обоснованное представление о психологии как о единой системе теоретических и практических знаний.

В учебном пособии в понятной и доступной форме отражено комплексное содержание общей психологии. Рассмотрены предмет, объект, цели и задачи общей психологии; описаны этапы развития психологии как науки.

Вводный курс общей психологии призван познакомить читателей с основными научными понятиями, категориями и проблемами общей психологии. Поэтому подробно рассмотрены понятия «психика», «деятельность», «психические процессы», «психические свойства личности». Развернуто представлена структура психики, описаны психические познавательные и эмоционально-волевые процессы. В отдельной главе подробно рассмотрены психические познавательные процессы (ощущение, восприятие, внимание, память, мышление, речь, воображение), их особенности, классификации и способы развития.

В психологии категория «личность» относится к числу базовых, а раздел психологии личности является базисным, поэтому рассмотрены понятия «индивид», «личность» и «индивидуальность», а также рассмотрен вопрос о человеке как субъекте деятельности.

Пособие окажется полезным не только для студентов, но и для практикующих специалистов, интересующихся общей психологией как психологическим содержанием, которое образует собою психику любого человека в рамках широкой психологической нормы. Оно может быть использовано не только как источник информации для начинающих психологов, но и как систематизированный дидактический материал для развития профессионального психологического мышления преподавателей и практикующих психологов.

Знание теоретических основ и значимых вопросов в отношении личностных особенностей и психических характеристик в рамках психологической науки является основополагающим условием успешной реализации профессиональной деятельности психологов.

1. ВВЕДЕНИЕ В ОБЩУЮ ПСИХОЛОГИЮ

1.1. Объект, предмет, цели и задачи психологической науки

Психология в переводе с греческого — *учение, знание о душе* («*psyche*» — *душа* и «*logos*» — *учение, знание*). Первое упоминание зафиксировано в XVII в. в работе немецкого философа *Христиана Вольфа*.

Психология как наука изучает закономерности возникновения, развития и функционирования психических процессов, состояний, свойств личности, занимающейся той или иной деятельностью, закономерности развития и функционирования психики как особой формы жизнедеятельности. Психология как наука изучает факты, закономерности и механизмы психики (А.В. Петровский).

Целью психологии как науки является изучение закономерностей возникновения, развития и проявления психики и сознания человека.

Объектом психологии выступает не только конкретный и отдельный человек, но и различные социальные группы, массы и другие формы общностей людей и другие высокоорганизованные животные, особенности психической жизни которых изучает такая отрасль психологии, как зоопсихология. Однако традиционно основным объектом психологии является **человек**.

Предметом изучения психологии является **психика**, ее механизмы и закономерности как специфическая форма отражения действительности, а также формирование психологических особенностей личности человека как сознательного субъекта деятельности.

В самом общем виде психика — это внутренний духовный мир человека: его потребности и интересы, желания и влечения, установки, оценочные суждения, отношения, переживания, цели, знания, умения, навыки поведения и деятельности и т.п.

Психика человека проявляется в его высказываниях, эмоциональных состояниях, мимике, пантомимике, поведении и деятельности, их результатах и других внешне выражаемых реакциях: например, в покраснении (побледнении) лица, потовыделении, изменениях в ритмике сердца, артериальном давлении и др. При этом важно помнить, что человек может скрывать свои действительные мысли, отношения, переживания и другие психические состояния.

Все многообразие форм существования психического обычно формируют в следующие четыре группы.

1. Психические процессы человека:

- а) познавательные (внимание, ощущение, восприятие, воображение, память, мышление, речь);
- б) эмоциональные (чувства);
- в) волевые.

2. Психические образования человека (знания, умения, навыки, привычки, установки, взгляды, убеждения и др.).

3. Психические свойства человека (направленность, характер, темперамент, способности личности).

4. Психические состояния: функциональные (интеллектуально-познавательные, эмоциональные и волевые) и общие (мобилизационные, релаксационные).

В таком случае *психология — это наука о закономерностях возникновения, формирования, развития, функционирования и проявлениях психики людей в различных условиях и на разных этапах их жизни и деятельности.*

Особенности психологии:

1. Психология представляет собой науку о самом сложном понятии, что пока известно человечеству. Она имеет дело со свойством высокоорганизованной материи, называемым психикой.

2. Психология является сравнительно молодой наукой. Условно ее научное оформление связывают с 1879 г., когда немецким психологом В. Вундтом в Лейпцигском университете была создана первая в мире Лаборатория экспериментальной психологии, организован выпуск психологического журнала, положено начало проведению международных психологических конгрессов, а также образована международная школа профессиональных психологов.

3. Психология имеет уникальное практическое значение для любого человека. Она позволяет глубже познать самого себя, свои возможности, достоинства и недостатки, а значит, и изменить себя, научиться управлять своими психическими функциями, действиями и своим поведением, а также лучше понимать других людей и взаимодействовать с ними. Она необходима родителям и педагогам, а также каждому деловому человеку, чтобы принимать ответственные решения с учетом психологического состояния коллег и партнеров.

Задачи психологии как науки можно разделить на две группы.

К методологические задачи, связанные с развитием психологии как науки, относятся:

– разработка методологических основ психологии как науки, предполагающая опору на философию и использование ее положений о соотношении материального мира и сознания, познаваемости мира, методах познания;

– изучение истории развития психологии, что позволяет привести психологические знания в систему, понять логику становления психологии, причины изменения ее предмета, а также помогает объяснить зарождение той или иной научной проблемы, выявить испытанные на практике продуктивные подходы к ее решению и избежать движения в тупиковом направлении;

– разработка теоретических представлений о сущности изучаемых психических явлений, от которых зависит определение предмета исследования и выбор методов исследования;

– разработка методов психологического исследования, т.е. способов получения новых психологических знаний.

Исследовательские задачи психологии, круг которых определяется кругом выделяемых психических явлений. К их числу относят:

- исследование познавательных психических процессов (ощущений, восприятия, внимания, памяти, мышления, воображения и речи) как регуляторов деятельности и их развития в деятельности;
- изучение психологической структуры, механизмов и развития деятельности человека;
- исследование закономерностей развития личности в процессе совместной деятельности людей и общения между ними, а также детерминации развития личности наследственным и социальным факторами;
- изучение основных индивидуально-психологических свойств личности (способностей, темперамента и характера) как факторов ее общения и деятельности;
- изучение эмоционально-волевой сферы личности как регулятора ее деятельности и общения.

В целом психология как наука выполняет **две основные функции**:

- как фундаментальная наука она призвана разрабатывать психологическую теорию, выявлять закономерности индивидуальной и групповой психики людей и ее отдельных феноменов;
- как часть прикладной области знаний она должна формулировать рекомендации по совершенствованию профессиональной деятельности и обыденной жизни людей.

Отметим основные **этапы развития психологии** как науки.

I этап — психология как наука о душе (более 2 тыс. лет назад).

II этап — психология как наука о сознании (с XVII в. в связи с развитием естественных наук).

III этап — психология как наука о поведении возникает в XX в. Задачами психологии стали эксперименты и наблюдение за тем, что можно непосредственно увидеть, — за поведением, поступками, реакциями человека (мотивы, вызывающие поступки, не учитывались).

IV этап — в наши дни психология воспринимается как наука, изучающая объективные закономерности, проявления и механизмы психики. Она изучает внутренний мир субъективных (душевных) явлений, процессов и состояний, осознаваемых или нет самим человеком, а также его поведение. Таким образом, с течением времени и развитием науки изменялось само понимание предмета психологии.

Вопросы и задания для самоконтроля

1. Дайте определение психологической науки.
2. Что является предметом и объектом психологии?
3. Перечислите основные этапы развития психологии.

1.2. Отрасли психологии

Психология — это область гуманитарного, антропологического знания. Она тесно связана со многими науками. При этом достаточно отчетливо проявляются два аспекта таких взаимосвязей.

1. Есть науки, которые выступают своеобразной теоретической основой, базой для психологии: например, философия, физиология высшей нервной деятельности человека. Философские науки имеют для психологии прежде всего теоретико-методологическое значение. Они вооружают человека пониманием общих законов развития объективной реальности, истоков жизни, смысла человеческого существования, формируют у него определенное видение картины мира, понимание причин процессов и явлений, происходящих в живой и неживой материи и сознании людей, объясняют суть реальных событий, фактов. Философия вносит решающий вклад в формирование мировоззрения человека.

2. Есть науки, в отношении которых психология выступает одной из базовых, теоретических основ. К числу таких наук в первую очередь относятся педагогические, юридические, медицинские, политологические. Разработка своих проблем этими науками в настоящее время не может быть достаточно полной и обоснованной без учета человеческого фактора, в том числе и психики человека, психологии возрастных, этнических, профессиональных и других групп людей.

В системе наук психологии должно быть отведено совершенно особое место, и вот по каким причинам. Во-первых, это наука о самом сложном, что пока известно человечеству. Знаменательно, что с той же мысли начинается свой трактат «О душе» выдающийся древнегреческий философ Аристотель. Он считает, что среди прочих знаний исследованию о душе следует отвести одно из первых мест, так как «оно — знание о наиболее возвышенном и удивительном». Во-вторых, психология находится в особом положении потому, что в ней как бы сливаются объект и субъект познания. В-третьих, особенность психологии заключается в ее уникальных практических следствиях. Практические результаты от развития психологии выражаются в том, что, познавая себя, человек будет изменять себя.

Появлению психологии предшествовало развитие двух больших областей знания — естественных наук и философии. Психология возникла на пересечении этих областей, поэтому до сих пор непонятно, считать психологию естественной наукой или гуманитарной.

Современная психологическая наука представляет собой многоотраслевую сферу знаний и включает в себя более 40 относительно самостоятельных отраслей. Их возникновение обусловлено:

– во-первых, широким внедрением психологии во все сферы научной и практической деятельности;

– во-вторых, появлением новых психологических знаний.

Одни отрасли психологии отличаются от других, прежде всего, комплексом проблем и задач, которые решает то или иное научное направление. Вместе с тем все *отрасли психологии условно можно разделить на фундаментальные (общие, или базовые) и прикладные (специальные).*

1) **Фундаментальные** отрасли психологической науки имеют общее значение для понимания и объяснения различных психических явлений. Это тот базис, который не только объединяет все отрасли психологической науки, но и служит основой для их развития. Фундаментальные отрасли, как правило, объединяют термином «общая психология».

Общая психология — отрасль психологической науки, включающая в себя теоретические и экспериментальные исследования, выявляющие наиболее общие психологические закономерности, теоретические принципы и методы психологии, ее основные понятия и категории. Общая психология изучает закономерности развития психики в максимально обобщенном и отвлеченном виде. Это психика взрослого (среднего возраста) нормального (не больного) человека (не важно, мужчины или женщины) в постоянных условиях жизни и деятельности.

2) **Прикладными** называют отрасли психологии, достижения которых используют в практической деятельности.

В большинстве случаев с помощью прикладных отраслей психологической науки решают конкретные задачи в рамках определенного направления. Традиционно в качестве отраслей психологии выделяют *социальную, педагогическую, возрастную, инженерную психологию, психологию труда, клиническую психологию и психофизиологию, дифференциальную психологию.*

В настоящее время психология представляет собой весьма разветвленную систему наук. В ней выделяется много отраслей, представляющих собой относительно самостоятельно развивающиеся направления научных исследований. Принимая во внимание этот факт, а также то обстоятельство, что в настоящее время система психологических наук продолжает активно развиваться (каждые 4–5 лет появляется какое-либо новое направление), правильнее было бы говорить не об одной науке психологии, а о комплексе развивающихся психологических наук.

Социальная психология изучает социально-психологические проявления личности человека, его взаимоотношения с людьми, с группой, психологическую совместимость людей, социально-психологические проявления в больших группах (действие радио, прессы, моды, слухов на различные общности людей).

Педагогическая психология изучает психологические проблемы, закономерности развития психики и личности в процессе обучения и воспитания.

Возрастная психология изучает онтогенез психики, т.е. ее развитие от зачатия человека до его смерти, закономерности развития нормального здорового человека, психологические особенности и закономерности, присущие каждому возрастному периоду (от младенчества до старости), и в связи с этим делится на детскую психологию, психологию юности, зрелого возраста и геронтопсихологию (психологию старости). Можно выделить ряд отраслей психологии, изучающих психологические проблемы конкретных видов человеческой деятельности.

Психология труда рассматривает психику в условиях трудовой деятельности человека, закономерности развития трудовых навыков.

Инженерная психология изучает закономерности взаимодействия человека и современной техники с целью использования их в практике проектирования, создания и эксплуатации автоматизированных систем управления, новых видов техники.

Медицинская психология изучает психологические особенности деятельности врача и поведения больного, проявления и причины разнообразных нарушений в психике и поведении человека, происходящие во время болезней психические изменения. Она разрабатывает психологические методы лечения в психотерапии. В рамки клинической психологии, изучающей проявления и причины разнообразных нарушений в психике и поведении человека, а также происходящие во время различных болезней психические изменения, как более частное входит патопсихология, исследующая отклонения в развитии психики, распад психики при различных формах мозговой патологии.

Психофизиология изучает физиологические основы психической деятельности, а **дифференциальная психология** — индивидуальные различия между индивидами, между группами индивидов, а также причины и следствия этих различий.

Юридическая психология изучает психологические особенности юридической деятельности (например, особенности поведения участников уголовного процесса, психические проблемы формирования личности преступника, особенности его поведения и т.д.).

Политическая психология изучает психологические компоненты политической жизни и деятельности людей, их настроения, мнения, чувства, ценностные ориентации и т.п.

Психология искусства изучает свойства и состояния личности или группы лиц, обуславливающие создание и восприятие художественных ценностей, а также влияние этих ценностей на жизнедеятельность как отдельной личности, так и общества в целом.

Помимо названных отраслей психологии существуют и другие, не менее интересные для научных исследований и не менее значимые для прак-

тической деятельности человека, — военная психология, психология рекламы, экологическая психология, зоопсихология, спортивная психология, космическая психология и др.

Военная психология изучает психологию личности воина, воинского коллектива и психологические особенности их профессиональной деятельности в ее разных формах и видах.

Патопсихология уделяет основное внимание особенностям нарушений психики в связи с теми или иными недостатками в строении и функциях организма, в частности у детей.

Парапсихология исследует аномальные индивидуально- и социально-психологические явления.

Психология религии изучает психологические факторы религиозного сознания.

Экологическая психология изучает психологические аспекты взаимодействия человека и окружающей среды.

Зоопсихология, или сравнительная психология, раскрывает особенности и закономерности психики животных на разных этапах развития животного мира.

Психодиагностика нацелена на разработку методов выявления и измерения индивидуально-психологических особенностей личности.

Психология спорта занимается исследованием психологических особенностей спортивной деятельности.

Отметим, что прикладные отрасли не являются изолированными друг от друга. Чаще всего в одной отрасли психологии используются знания или методы других ее отраслей. Все отрасли психологической науки возникли и развивались как результат расширения сфер человеческой деятельности, ее рационализации и усовершенствования.

Научное психологическое исследование может быть успешным лишь тогда, когда оно строится не абстрактно, а с учетом практических задач. Изучая закономерности психики человека, психология делает это не в отрыве от тех или иных видов человеческой деятельности, а в связи с ними и со специальной целью — использовать результаты исследований для совершенствования этих видов деятельности.

Изучение психологической науки начинается с общей психологии, так как без достаточно глубокого знания основных понятий, вводимых в курсе общей психологии, невозможно будет разобраться в том материале, который содержится в различных отраслях психологии.

Вопросы и задания для самоконтроля

1. Охарактеризуйте фундаментальные и прикладные отрасли психологии.
2. Что является основной целью изучения возрастной психологии?
3. Почему психологию можно считать наукой интересной и необходимой в познании для каждого человека?

1.3. Методологические и теоретические основы психологии

Каждая наука для того, чтобы продуктивно развиваться, должна опираться на определенные исходные положения, дающие правильные представления о феноменах, которые она изучает. В роли таких положений выступают методология и теория.

Методология — это учение об идейных позициях науки, логике и методах ее исследования. В свою очередь **теория** — это совокупность взглядов, представляющих собой результат познания и осмысления практики жизни, позволяющих строить конкретные рассуждения об изучаемых явлениях и процессах.

Обычно различают **три уровня методологии** любой науки.

1. **Общая методология** обеспечивает правильные и точные представления о наиболее общих законах развития объективного мира, его своеобразии и составляющих компонентах, а также месте и роли в нем явлений, которые изучает данная наука.

2. **Специальная методология**, или методология конкретной науки, позволяет последней формулировать свои собственные (внутринаучные) законы и закономерности, относящиеся к своеобразию формирования, развития и функционирования тех феноменов, которые она исследует.

3. **Частная методология** представляет собой совокупность методов, способов, приемов и методик исследования конкретной наукой различных явлений, которые составляют предмет и объект ее анализа.

Психологическая наука имеет свою методологию. В **качестве общей методологии отечественной психологической науки** выступает диалектико-материалистический подход к пониманию окружающего мира, роли и места в нем психики и психического. Его основные положения сводятся к следующему:

- окружающий нас реальный мир материален (состоит из материи);
- материя первична, а сознание вторично;
- материя находится в непрерывном движении, развитии и подчиняется законам отрицания, единства и борьбы противоположностей, перехода количественных изменений в качественные;
- движение и взаимодействие материи определяет собой качественные характеристики всех явлений объективной реальности и собственно психики;
- психика есть свойство высокоорганизованной материи, функция головного мозга;
- сущность психики состоит в отражении воздействия предметов и явлений окружающей действительности на человека;
- сознание — высший этап развития психики;
- психика и сознание социально обусловлены;
- окружающий мир и психика прошли длительный путь эволюции и развития.

Специальной методологией психологии выступают ее методологические принципы:

– **принцип детерминизма** (причинно-следственной обусловленности) означает, что психические явления опосредуются естественными и социальными условиями и изменяются в соответствии с ними;

– **принцип единства сознания и деятельности** означает, что сознание и деятельность не противоположны друг другу, но и не тождественны, а образуют неразрывное единство: сознание возникает, развивается и проявляется в деятельности, которая выступает как форма его активности, в то время как само сознание обеспечивает активный характер деятельности;

– **принцип развития** означает, что психика может быть правильно понята и адекватно объяснена, если она рассматривается как продукт развития и в процессе этого развития;

– **принцип личностного подхода** ориентирует исследователей всех индивидуальных и социально-психологических особенностей человека.

Частной методологией психологической науки выступают ее методы (наблюдение, эксперимент, обобщение независимых характеристик, анализ результатов деятельности, опросы, тесты) и методики исследования конкретных психологических явлений. Применение определенных методов и методик психологической науки регулируется следующими правилами:

– сущность проявления психических явлений и процессов определяется собственно их особенностями и свойствами; есть специальные методики, способы и приемы исследования конкретных классов и видов психологических явлений и процессов;

– результаты применения методик психологического исследования поддаются определенной статистической обработке и обобщению;

– все научные психологические исследования должны проводиться в соответствии с разрабатываемыми при этом программами и планами.

Кроме того, **естественно-научной основой психологии** является физиология высшей нервной деятельности — учение о закономерностях высших, наиболее сложных форм функционирования нервной системы, в особенности тех, которые связаны с психическим отражением действительности и работой организма, поведением человека.

Согласно методологии психологической науки, психика (психическое) выполняет определенные функции:

1. **Отражение воздействий окружающей действительности.** Психическое отражение действительности имеет свои особенности:

– это не мертвое, зеркальное и одностороннее отражение, а процесс, постоянно развивающийся и совершенствующийся, создающий и преодолевающий свои противоречия;

– при психическом отражении объективной действительности, в ходе которого любое внешнее воздействие внешней среды всегда преломляется

через ранее сложившиеся особенности психики, через конкретные состояния человека (поэтому одно и то же внешнее воздействие может по-разному отражаться разными людьми и даже одним и тем же человеком в разное время и при разных условиях);

– психическое отражение — это правильное, верное отражение действительности (возникающие образы материального мира являются снимками, слепами, копиями существующих предметов, явлений, событий).

Характерная для человека субъективность психического отражения окружающего мира и активное его преобразование ни в коей мере не отрицают объективную возможность его точности. В реальной жизни человек с помощью психики, отражая воздействия реальной действительности, фиксирует и осмысливает их, формируя в своем сознании реальную картину мира, в соответствии с которой он и действует. Психические же процессы, состояния, образования и свойства людей, обладая определенной гибкостью, позволяют им адаптироваться к складывающимся условиям жизни и деятельности, преобразовывать их в соответствии со своими потребностями и интересами.

2. Регуляция поведения и деятельности людей. Психика и сознание человека, с одной стороны, отражают воздействия внешней среды, адаптируются к ней, а с другой — регулируют этот процесс, составляя внутреннее содержание деятельности и поведения. Последние не могут не опосредоваться психикой, так как именно с помощью нее человек осознает мотивы и потребности, ставит перед собой цели и задачи, вырабатывает способы и приемы достижения результатов. Поведение же при этом выступает внешней формой проявления психики.

3. Осознание человеком своего места в окружающем мире. Эта функция психики, с одной стороны, обеспечивает правильную адаптацию и ориентацию человека в объективном мире, гарантируя ему эффективное осмысление всех реалий этого мира и адекватное к ним отношение. С другой стороны, с помощью психики, сознания человек ощущает себя личностью, наделенной определенными индивидуальными и социально-психологическими особенностями, представителем конкретного общества, социальной группы, отличающимся от других людей и находящимся с ними в своеобразных межличностных отношениях.

Правильное осознание человеком своих личностных характеристик в то же время помогает ему приспособливаться к другим людям, правильно строить общение и взаимодействие с ними, достигать общих целей в совместной деятельности и поддерживать гармонию в социуме в целом.

Психология в интересах правильного изучения и анализа исследуемых феноменов имеет собственные взгляды на развитие материального мира и возникновение, совершенствование психического в нем. В процессе развития объективного мира развивалась сама материя и формы ее движения. Этот процесс можно представить в следующем виде.

Первоначально на заре существования нашей Вселенной присутствовало движение элементарных частиц, представлявшее собой движение микрочастиц — протонов, нейтронов, электронов и др. Закономерные количественные изменения во взаимодействии элементарных частиц постепенно привели к возникновению новых частиц, имеющих другие качественные характеристики, — атомов.

Так возникло физическое движение — более сложный вид движения, в процессе которого количественные изменения в мире атомов приводят к возникновению молекул различных веществ с новыми качественными особенностями. Например, два взаимосвязанных атома водорода и один атом кислорода образуют молекулу воды.

В результате в окружающем мире стало господствовать уже и химическое движение, включавшее в себя движение и трансформацию молекул, сопровождавшееся сложными химическими процессами. Ученые давно уже доказали, что, например, наша нервная деятельность — это результат совокупности проявления сложных физических и химических реакций в коре головного мозга.

В процессе дальнейшего развития материального мира физико-химические соединения усложняются и становятся разнообразнее. При определенных благоприятных условиях на их основе возникает новая форма движения — органическое (органическая жизнь), заключавшееся в формировании и развитии живых организмов.

В ходе своего постоянного совершенствования живая природа создала виды животных, в организме которых большого развития достигает нервная система, ставшая материальной основой функционирования психики. Затем настала очередь для появления человека. Вместе с ним возникает новая форма движения — **сознание**, с присущей ему качественной особенностью — субъективным отражением объективного мира.

Одновременно с развитием и всесторонним совершенствованием сознания возникает высшая форма движения — **общественная жизнь**, для которой характерны труд, законы экономического и политического развития общества и другие особенности.

Существуют следующие закономерности взаимосвязи различных форм движения:

1. Каждая высшая форма движения основывается на более простой форме, без которой она не могла бы возникнуть. Так, любые общественные явления предполагают существование людей, наделенных сознанием, а любой психический процесс требует особым образом организованных нервных процессов и их физиологических субстратов.

2. Каждая высшая форма движения обладает своими качественными особенностями и закономерностями, которые не могут быть выведены

из качественного своеобразия и закономерностей низших форм. Так, общественные движения могут быть объяснены только им самим присущими закономерностями как общественные явления и не могут быть выведены из мыслей, желаний, чувств и других психологических характеристик людей, участвующих в общественной жизни.

3. Каждая высшая форма движения представляет собой сложное единство, в котором присутствуют и все низшие формы.

Наряду с видами движения материи присутствуют и различные **виды отражения: физическое, физиологическое и психическое.**

1. **Физическое отражение** — простейший вид отражения, в процессе которого воспроизводятся лишь начальные формы движения материи: элементарное, физическое и химическое. Иначе говоря, физическое отражение представляет собой форму существования и результат взаимодействия материи в неживой природе (например, сильный дождь является результатом взаимодействия и движения конкретных физических и химических частиц в атмосферных слоях воздуха).

На последней стадии развития физического отражения в неживой природе возникла элементарная чувствительность (тропизм), проявлявшаяся у начинающих развиваться и совершенствоваться простейших живых организмов в виде приспособления к воздействиям внешней среды на основе присущего им свойства раздражимости (например, если капнуть в среду простейших живых организмов какой-нибудь едкой жидкости, они сразу же будут разбегаться в разные стороны).

2. **Физиологическое (органическое) отражение** — более сложный вид отражения, соответствующий органической жизни (органическому движению). На низшей его стадии сформировалась простейшая рефлекторная деятельность животных, которая характеризовалась тем, что:

- она всегда совершается как ответ на внешнее раздражение;
- при наступлении раздражения содержание ответного движения, его сила и направленность находятся в полном соответствии с особенностями раздражения.

При этом само отражение представляет собой довольно сложную реакцию живого организма на различные воздействия окружающей среды (например, когда человек приближается к змее, она начинает шипеть и изготавливается укусить обидчика).

На высшей стадии органического отражения постепенно сформировались сложные условные рефлексы животных, позволяющие осуществлять предметное восприятие (к примеру, домашние животные всегда знают место, в котором их хозяин оставляет для них еду).

3. **Психическое отражение** — самый сложный и наиболее развитый вид отражения. На низших его стадиях психика животных достигает самых

совершенных форм ее развития, называемых интеллектуальным поведением (например, сложные инстинкты животных).

На высшей его стадии в ходе длительной эволюции уже самого человека сформировались и приняли современную форму сознание и самосознание, совершенствовалась специфика их проявления в общественных и экономических отношениях друг с другом. На этой стадии отражение можно охарактеризовать:

- как путь познания человеком самого себя, своей деятельности и поведения;
- самоконтроль и самовоспитание;
- путь познания человеком других людей;
- путь познания людьми социальной жизни и социальных отношений.

Человек занимает определенное место и играет конкретные роли в окружающем мире. Более того, будучи наделенным психикой и сознанием, он определенным образом относится и к предметам (явлениям) реальной действительности, и к другим живым существам, и к самому себе, и к другим людям. В связи с этим обычно различают пять его статусов (положений).

1. **Человек как вид.** Человек — это представитель вполне определенного биологического вида (вида живых существ), отличающийся от других животных конкретными специфическими особенностями и уровнем физиологического и психического развития, наделенный сознанием, способный мыслить, говорить и принимать решения, контролировать свои действия, поступки, эмоции и чувства.

2. **Человек как индивид.** В данном случае человек выступает в роли:

- своеобразного представителя других живых существ, продуктом филогенетического и онтогенетического развития, носителем видовых черт;
- отдельного представителя человеческой общности; выходящего за рамки природной (биологической) ограниченности социального существа, использующего орудия, знаки и через них овладевающего собственным поведением и психическими процессами.

Обе роли взаимосвязаны и описывают человека как существо своеобразное.

Наиболее общими характеристиками индивида являются: целостность и своеобразие психофизиологической организации; устойчивость во взаимодействии с окружающей средой; активность.

В обыденной жизни под индивидом понимают конкретного человека со всеми присущими ему особенностями.

3. **Человек как личность.** Каждый человек — это индивид, занимающий определенное место в обществе, выполняющий конкретную общественно полезную деятельность и отличающийся от других индивидов своими, присущими только ему индивидуально- и социально-психологическими характеристиками, т.е. личность. Понятие «личность» отражает как

психофизиологические, так и духовные (нравственные) характеристики человека, включает в себя его индивидуальный опыт развития и совершенствования.

Сегодня психология трактует личность как социально-психологическое образование, которое формируется благодаря общественной жизни и деятельности человека. Человек как общественное существо приобретает новые личностные качества, когда вступает в отношения с другими людьми и они образуют его личность.

4. Человек как субъект деятельности. Человек всегда является субъектом конкретной деятельности, источником познания и преобразования действительности в ее рамках. Деятельность всегда субъективна. Условием ее осуществления и основным продуктом является человек, который всегда вполне определенно относится к окружающему миру. Его сознание обусловлено структурой самой деятельности, направленной на удовлетворение потребностей. Сама же деятельность при этом выступает формой активности человека, позволяющей ему совершенствовать окружающий мир, самого себя, других людей, отношений с ними.

5. Человечество как история развития общества. Человек — продукт развития общества. Развитие человека шло параллельно с развитием общества, с его историей. Однако люди сами творили и творят историю общества и его экономических отношений. Знание социального, онто- и филогенетического развития людей позволяет познать историю общества.

Вопросы и задания для самоконтроля

1. Дайте определения терминам «методология» и «теория».
2. Что является специальной и частной методологией психологической науки?
3. Объясните принцип единства сознания и деятельности.

1.4. Методы психологических исследований

Метод — это путь познания, это способ, посредством которого познается предмет науки.

С.Л. Рубинштейн

Психологическое исследование предполагает:

- формулировку проблемы в виде вопроса, на который требуется найти ответ;
- выдвижение гипотезы (предположительного ответа (гипотезы) на поставленный вопрос). Основным требованием к гипотезе является ее проверяемость;
- осуществление проверки гипотезы на эмпирическом материале, что влечет за собой поэтапное разделение научной работы. Б.Г. Ананьев разграничивал «организационный этап» и «организационный метод» — сравнительный

метод. Он используется почти во всех областях психологии, где сравнительная психология реализуется в форме сопоставления особенностей «психики» на различных этапах рассмотренной нами эволюции (Ладыгина-Котс);

– интерпретацию результатов проверки: их обработку, где в качестве методов выступают различные формы качественного и количественного анализа.

Методы научных исследований — это те приемы и средства, с помощью которых ученые получают достоверные сведения, используемые далее для построения научных теорий и выработки практических рекомендаций. Сила науки во многом зависит от совершенства методов исследования, от того, насколько они *валидны и надежны*, как быстро и эффективно данная отрасль знаний способна воспринять и использовать у себя все самое новое, передовое, что появляется в методах других наук. Там, где это удастся сделать, обычно наблюдается заметный прорыв вперед в познании мира.

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

Основные методы психологических исследований для сбора первичных данных

| Основной метод | Вариант основного метода |
|-----------------------|---------------------------------|
| Наблюдение | Внешнее (наблюдение со стороны) |
| | Внутреннее (самонаблюдение) |
| | Свободное |
| | Стандартизированное |
| | Включенное |
| | Стороннее |
| Опрос | Устный |
| | Письменный |
| | Свободный |
| | Стандартизированный |
| Тесты | Тест-опросник |
| | Тест-задание |
| | Проективный тест |
| Эксперимент | Естественный |
| | Лабораторный |
| Моделирование | Математическое |
| | Логическое |
| | Техническое |
| | Кибернетическое |

Благодаря применению методов естественных и точных наук психология начиная со второй половины прошлого века выделилась в самостоятельную науку и стала активно развиваться. До этого момента психологические знания получали в основном путем самонаблюдения (интроспекции), умозрительных рассуждений, наблюдения за поведением других людей. Намерение сделать психологию более или менее точной, полезной на практике наукой, не только описывающей, но и объясняющей явления, было связано с внедрением в нее лабораторного эксперимента и измерения. Попытки количественной оценки психологических явлений предпринимались со второй половины XIX в. Сюда же следует отнести и начальный этап развития дифференциально-психологических исследований (конец XIX в.), когда для выявления общих психологических свойств и способностей, отличающих людей друг от друга, стали использовать **методы математической статистики**.

С конца 80-х гг. XIX в. в психологии стали создаваться и применяться специальные технические приборы и устройства для проведения лабораторных экспериментальных научных исследований. Несмотря на активную математизацию и технизацию психологических исследований, до сих пор не утратили своего значения традиционные методы сбора научной информации, в том числе такие как *наблюдение, самонаблюдение и опрос*.

Однако данные наблюдения и особенно самонаблюдения почти всегда требуют проверки на достоверность и надежность. Там, где это возможно, эти данные необходимо контролировать при помощи иных, более объективных методов, в частности математических расчетов.

Метод поперечных срезов: психолог организует свое исследование как работу с людьми различных возрастных групп (как бы делая срезы на различных возрастных уровнях), затем выявляются обобщенные характеристики на каждом уровне, и на этом уровне прослеживаются общие тенденции возрастного развития.

Лонгитюдный метод: психолог работает с одной и той же группой, обследуя ее участников по одним и тем же параметрам в течение длительного периода, осуществляя таким образом «продольный» срез.

Комплексный метод: исследование может быть построено как комплексное, междисциплинарное исследование (Бехтерев, Ананьев).

Субъективный метод: в качестве объекта, с которым взаимодействует психолог, выступает он сам, «интроспекция», «самонаблюдение» (ассоцианисты Вундт, Джеймс). Другой вариант субъективного метода предполагает обращение к самонаблюдению других людей как к тому, что отражает истинные события их психической жизни без намеренных изменений и невольных искажений.

Объективный метод: основной метод предполагает обращение к таким аспектам, которые возможно зафиксировать средствами стороннего

наблюдения: изменение поведения, предметной деятельности, речи и т.д. Метод не исключает использование субъективных данных, но отрицает понимание их как «окончательной реальности».

Объективный метод предполагает тщательное построение исследования: выбор испытуемых (объектов наблюдения или диагностики), определенных условий, этапов исследования с разработкой и обоснованием каждого.

Разберем основные методы психологии более подробно.

Наблюдение — способ исследования, при котором психолог не вмешивается в события, а лишь отслеживает их изменения.

«Плюсы» — объект наблюдения не осуществляет себя таковым и в естественной ситуации ведет себя естественно.

«Минусы» — психолог не всегда способен полностью контролировать ситуацию, в которой происходит наблюдение. Наблюдение не может быть свободно от субъективной позиции психолога.

Наблюдение имеет несколько вариантов.

Внешнее наблюдение — это способ сбора данных о психологии и поведении человека путем прямого наблюдения за ним со стороны.

Внутреннее наблюдение, или **самонаблюдение**, применяется тогда, когда психолог-исследователь ставит перед собой задачу изучить интересующее его явление в том виде, в каком оно непосредственно представлено в его сознании. Внутренне воспринимая соответствующее явление, психолог как бы наблюдает за ним (например, за своими образами, чувствами, мыслями, переживаниями) или пользуется аналогичными данными, сообщаемыми ему другими людьми, которые сами ведут интроспектирование по его заданию.

Свободное наблюдение не имеет заранее установленных рамок (программы, процедуры) его проведения. Наблюдатель может менять предмет или объект наблюдения, его характер в ходе самого наблюдения

Стандартизированное наблюдение, напротив, заранее определено и четко ограничено в предмете наблюдения. Оно ведется по определенной, предварительно продуманной программе и строго следует ей, независимо от того, что происходит в процессе наблюдения с объектом или самим наблюдателем.

При **включенном наблюдении** (оно чаще всего используется в общей, возрастной, педагогической и социальной психологии) исследователь выступает в качестве непосредственного участника того процесса, за ходом которого он ведет наблюдение. Например, психолог может решать в уме какую-либо задачу, одновременно наблюдая за собой. Другой вариант включенного наблюдения: исследуя взаимоотношения людей, экспериментатор может включиться сам в общение с наблюдаемыми людьми, не прекращая в то же время наблюдать за складывающимися между ними и этими людьми взаимоотношениями. Стороннее наблюдение, в отличие

от включенного, не предполагает личного участия наблюдателя в том процессе, который он изучает.

Каждый из названных видов наблюдения имеет свои особенности и используется в случаях, где он может дать наиболее достоверные результаты. Внешнее наблюдение, например, менее субъективно, чем самонаблюдение, и обычно применяется тогда, когда признаки, за которыми необходимо наблюдать, легко могут быть выделены и оценены извне. Внутреннее наблюдение незаменимо и часто выступает как единственно доступный метод сбора психологических данных при отсутствии надежных внешних признаков интересующего исследователя явления. Свободное наблюдение целесообразно проводить в тех случаях, когда невозможно точно определить, что следует наблюдать, и когда признаки изучаемого явления и его вероятный ход заранее не известны исследователю. Стандартизированное наблюдение, напротив, лучше использовать при наличии у исследователя точного и достаточно полного перечня признаков, относимых к изучаемому феномену.

Включенное наблюдение полезно в том случае, когда психолог может дать правильную оценку явлению, лишь прочувствовав его на самом себе. Однако если под влиянием личного участия исследователя его восприятие и понимание события может быть искажено, то лучше обращаться к стороннему наблюдению, применение которого позволяет более объективно судить о предмете исследования.

Эксперимент предполагает организацию ситуации исследования. Осуществляет полный контроль «переменных». «Переменная» — любая реальная ситуация, которая может измениться в экспериментальной ситуации (цвет стен, уровень шума, время суток, состояние испытуемого, и экспериментатора и т.д.). Переменная, которую измеряет экспериментатор, называется независимой переменной; переменная, изменяющаяся при действии независимой переменной, — зависимой. Гипотеза, проверяемая в эксперименте, формулируется как предполагаемая связь между независимой и зависимой переменными: для ее проверки экспериментатор должен ввести независимую переменную и выяснить, что будет происходить с зависимой.

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

Виды эксперимента:

- лабораторный;
- естественный (А.Ф. Лазурский) — промежуточный между наблюдением и экспериментом.
- полевой (использование минимума оборудования в системе близкой к естественной);
- констатирующий и формирующий (выявление закономерностей развития психики ребенка в процессе активного целенаправленного развития).

Естественный эксперимент организуется и проводится в обычных жизненных условиях, где экспериментатор практически не вмешивается в ход происходящих событий, фиксируя их в том виде, в каком они разворачиваются сами по себе.

Лабораторный эксперимент предполагает создание некоторой искусственной ситуации, в которой исследуемое свойство можно лучше всего изучить.

Данные, получаемые в естественном эксперименте, лучше всего соответствуют типичному жизненному поведению индивида, реальной психологии людей, но не всегда точны из-за отсутствия у экспериментатора возможности строго контролировать влияние всевозможных факторов на изучаемое свойство. Результаты лабораторного эксперимента, напротив, выигрывают в точности, но зато уступают в степени их естественности, соответствия жизни.

Опрос представляет собой метод, при использовании которого человек отвечает на ряд задаваемых ему вопросов. Есть несколько вариантов опроса, и каждый из них имеет свои достоинства и недостатки.

Устный опрос применяется в тех случаях, когда желательно вести наблюдение за поведением и реакциями человека, отвечающего на вопросы. Этот вид опроса позволяет глубже, чем письменный, проникнуть в психологию человека, однако требует специальной подготовки, обучения и, как правило, больших затрат времени на проведение исследования. Ответы испытуемых в данном случае существенно зависят и от личности человека, задающего вопросы, и от индивидуальных особенностей отвечающего, и от поведения обоих лиц в ситуации опроса.

Письменный опрос позволяет охватить большее количество людей. Наиболее распространенная его форма — анкета. Но ее недостатком является тот факт, что при ее применении нельзя заранее учесть реакцию отвечающего на содержание ее вопросов и, исходя из нее, изменить их.

Свободный опрос — разновидность устного или письменного опроса, при которой перечень задаваемых вопросов и возможных ответов на них заранее не ограничен определенными рамками. Опрос данного типа позволяет достаточно гибко менять тактику исследования, содержание задаваемых вопросов, получать на них нестандартные ответы. В свою очередь, ***стандартизированный опрос***, при котором вопросы и характер возможных ответов

на них определены заранее и обычно ограничены достаточно узкими рамками, более экономичен во времени и в материальных затратах, чем свободный опрос.

Варианты метода опроса: беседа, интервью, анкетирование.

Беседа — самостоятельный или дополнительный метод исследования, применяемый с целью получения необходимой информации или разъяснения того, что не было достаточно ясным при наблюдении. При проведении беседы выявляются интересующие психолога связи на основе эмпирических данных, полученных в живом двустороннем общении с испытуемым. Выступает в качестве вспомогательного метода (в виде клинической беседы — по Ж. Пиаже, или психоаналитическая беседа — по З. Фрейду). Беседа проводится по заранее намеченному плану с выделением вопросов, требующих выяснения. Ведется в свободной форме без записи ответов собеседника.

Разновидностью беседы является **интервьюирование**, привнесенное в педагогику из социологии. При интервьюировании исследователь придерживается заранее намеченных вопросов, задаваемых в определенной последовательности. Во время интервью ответы записывают открыто.

Анкетирование — метод массового сбора материала при помощи анкеты. Те, кому адресованы анкеты, дают письменные ответы на вопросы. Беседу и интервью называют опросом «лицом к лицу», анкетирование — заочным опросом.

Ценный материал может дать **изучение продуктов деятельности**: письменных, графических, творческих и контрольных работ, рисунков, чертежей, деталей, тетрадей по отдельным дисциплинам и т.д. Эти работы могут дать необходимые сведения об индивидуальности учащегося, о достигнутом уровне умений и навыков в той или иной области.

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

«Плюсами» тестов является их применяемость к людям разного возраста, принадлежащим к различным культурам, имеющим разный уровень образования, разные профессии и неодинаковый жизненный опыт.

«Минусами» — возможность испытуемого сознательно, по желанию повлиять на получаемые результаты. Кроме того, тест-опросник и тест-задание неприменимы в тех случаях, когда изучению подлежат психологические свойства и характеристики, в существовании которых испытуемый не может быть полностью уверен, не осознает или сознательно не хочет признавать их

наличие у себя. В этих случаях обычно применяется третий тип тестов — **проективные**. В основе таких тестов лежит *механизм проекции*, согласно которому неосознаваемые собственные качества, особенно недостатки, человек склонен приписывать другим людям. Пользуясь проективным тестом, психолог вводит испытуемого в воображаемую, сюжетно неопределенную ситуацию, подлежащую произвольной интерпретации. На основании содержательной интерпретации ответов судит о собственной психологии отвечающего.

Тесты проективного типа предъявляют повышенные требования к уровню образованности и интеллектуальной зрелости испытуемых — в этом состоит основное практическое ограничение их применимости.

Стоит отметить, что не все психологи владеют в совершенстве проективными методиками, так как для их грамотной интерпретации требуется высокая квалификация самого специалиста.

Вопросы и задания для самоконтроля

1. Перечислите методы психологических исследований.
2. В чем главное отличие естественного эксперимента от наблюдения?
3. В чем особенность теста как психологического метода исследования?

2. ПСИХИЧЕСКАЯ ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ ЧЕЛОВЕКА

2.1. Понятие и структура психики

Психика — это свойство высокоорганизованной живой материи, заключающееся в активном отражении субъектом объективного мира, в формировании неотчуждаемой картины этого мира и регуляции на этой основе поведения и деятельности.

Основополагающие суждения о природе и механизмах проявления психики:

- психика — это свойство только живой и только высоко организованной материи (наличие специфических органов, обуславливающих возможность существования психики);
- психика отражает объективный мир (получение информации об окружающем ее мире);
- получаемая живым существом информация об окружающем мире служит основой для регуляции внутренней среды живого организма и формирования его поведения, что в целом определяет возможность относительно длительного существования этого организма в условиях его среды обитания.

Функции психики:

- отражение воздействий окружающего мира;
- осознание человеком своего места в окружающем мире;
- регуляция поведения и деятельности.

Развитие психики в филогенезе и онтогенезе

Развитие психики в филогенезе связано с развитием нервной системы. Уровень развития органов чувств и нервной системы неизменно определяет уровень и формы психического отражения. На низшей ступени развития (например, у кишечнополостных) нервная система представляет собой нервную сеть, состоящую из разбросанных по всему организму нервных клеток с переплетающимися между собой отростками. Это сетевидная нервная система. Животные с такой нервной системой в основном реагируют тропизмами. Временные связи у них образуются с трудом и плохо сохраняются.

На следующей ступени развития нервная система претерпевает ряд качественных изменений. Нервные клетки организуются не только в сети, но и в узлы (ганглии). Узловая, или ганглиозная, нервная система позволяет получать и перерабатывать наибольшее количество раздражений, так как чувствующие нервные клетки находятся в непосредственной близости от раздражителей, что меняет качество анализа полученных раздражений.

Усложнение узловой нервной системы наблюдается у высших беспозвоночных животных — насекомых. В каждой части тела ганглии сливаются друг с другом, образуя нервные центры, которые взаимосвязаны между собой нервными путями. Особенно усложнен головной центр.

Высший тип нервной системы — трубчатая нервная система. Она представляет собой соединение организованных в трубку нервных клеток (у хордовых). В процессе эволюции у позвоночных возникает и развивается центральная нервная система — спинной и головной мозг. Одновременно с развитием нервной системы и рецепторов развиваются и совершенствуются органы чувств животных, а также усложняются формы психического отражения.

Особое значение в эволюции позвоночных приобретает развитие головного мозга. В головном мозгу образуются локализованные центры, отвечающие за разные функции.

Таким образом, эволюция психики выражается в совершенствовании органов чувств, выполняющих рецепторные функции, и развитии нервной системы, а также в усложнении форм психического отражения, т.е. сигнальной деятельности.

Выделяют четыре основных уровня развития психики живых организмов:

- раздражимость;
- чувствительность (ощущения);
- поведение высших животных (внешне обусловленное поведение);
- сознание человека (внешне обусловленное поведение).

Развитие психики в онтогенезе. Без усвоения опыта человечества, без общения с себе подобными не будет развитых, собственно человеческих чувств, не разовьется способность к произвольному вниманию и памяти, способность к абстрактному мышлению, не сформируется человеческая личность. Об этом свидетельствуют случаи воспитания человеческих детей среди животных.

Так, все дети-«маугли» проявляли примитивные животные реакции, и у них нельзя было обнаружить те особенности, которые отличают человека от животного. В то время как маленькая обезьянка, волею случая оставшаяся одна, без стада, все равно будет проявлять себя как обезьянка, человек только в том случае становится человеком, если его развитие проходит среди людей.

Культурно-историческая концепция развития психики человека

Автор Л.С. Выготский, показавший, что у человека есть особые психические функции, которыми не обладают животные. Эти функции были названы высшими психическими функциями. В концепции Л.С. Выготского выделяют три составные части:

— «природа и человек» — человек воздействует на природу и видоизменяет ее;

— «человек и его собственная психика» — овладение природой не прошло для человека бесследно, он научился контролировать собственную психику, у него появились высшие психические функции, выражающиеся в формах произвольной деятельности;

– «генетические аспекты» — труд создал человека.

Вывод: высшие психические функции имеют опосредованную структуру, а для развития психики человека характерна интериоризация отношений управления и средств-знаков.

Структура психики

Психика проявляется у человека в виде психических процессов, состояний и свойств.



Рис. 1. Структура психики человека

Психические процессы — это форма существования психики. Ведь психика не статична, как застывшая фотография. Она формируется в ходе взаимодействия индивида со средой и, следовательно, должна рассматриваться в динамике, в действии, в развитии. Психические процессы включены в более сложные виды психической деятельности.

Выделяют следующие психические процессы:

– познавательные, или когнитивные, обеспечивающие отражение окружающего мира (ощущения, восприятие, представление, внимание, память, мышление, воображение);

– эмоционально-волевые, или процессы психической регуляции, обеспечивающие особенности поведения и деятельности (чувственные переживания, волевые усилия, мотивация, целеобразование, процессы контроля, принятие решений).

Психические состояния характеризуют функционирование психики в текущий момент времени по критериям работоспособности, интенсивности, быстродействия, качества и т.д. В структуре личности это более статичная и устойчивая характеристика психики по сравнению с психическими процессами.

Психические состояния различаются по ряду характеристик:

- уровень и форма эмоциональности (эмоциональные: стыд, печаль, агрессивность, радость и др.);
- уровень интенсивности (активационные);
- уровень психофизиологического ресурса (тонические);
- уровень психического напряжения (тензионные);
- продолжительность состояния (временные);
- «знак состояния» (благоприятные, неблагоприятные).

Психические свойства личности — это устойчивые и постоянно проявляющиеся характеристики личности, обуславливающие особенности ее поведения и деятельности. Свойства присущи человеку на протяжении большого периода его жизни или даже всей ее продолжительности.

Между психическими процессами, состояниями и свойствами существует тесная взаимосвязь. Например, свойства темперамента или характера во многом определяют то или иное психическое состояние в конкретной ситуации. И вообще эта взаимосвязь значительно сложнее, чем мы представляем себе ее на данном этапе развития человечества. Здесь еще ждут своего открытия весьма важные, можно сказать, фантастические феномены и закономерности. А пока можно лишь говорить о том, что психика есть результат «неутомимого труда» до сих пор таинственного для человечества космоса. Она включена в единую цепь процессов макрокосмоса, Солнечной системы и планеты Земля. Психика подвержена влиянию, например, Солнечной системы с коварством ее «вспышек», сопровождающихся повышенной возбудимостью людей.

Все это говорит о том, что изучение психики нельзя отрывать от познания процессов в ближнем (непосредственном) и дальнем (мировом) пространстве. Актуальность этого положения возрастает в связи с тем, что человек все больше отгораживает себя от этого пространства созданием «второй» природы, оставляя «первую», естественную лишь для целей отдыха.

Вопросы и задания для самоконтроля

1. Дайте определение понятию «психика».
2. Опишите развитие психики в онтогенезе и филогенезе.
3. Охарактеризуйте структурные компоненты психики.

2.2. Сознание

Сознание — это высший уровень психического отражения объективной реальности, а также высший уровень саморегуляции, присущий только человеку как социальному существу. Давайте более подробно рассмотрим данное определение.

С практической точки зрения сознание выступает как непрерывно меняющаяся совокупность чувственных и умственных образов, непосредственно

предстающих перед субъектом в его внутреннем мире. Чем же психическое отражение объективного мира человеком отличается от аналогичных процессов у животных?

Человек отличается от животных прежде всего не наличием процесса формирования психических образов на основе предметного восприятия объектов окружающей действительности, а специфическими механизмами его протекания. Именно механизмы формирования психических образов и особенности оперирования ими обуславливают наличие у человека такого феномена, как сознание.

Сознание характеризуется:

- 1) активностью;
- 2) интенциональностью (направленностью).

Активность сама по себе является свойством всех живых существ. Активность же сознания проявляется в том, что психическое отражение объективного мира человеком носит не пассивный характер, в результате которого все отражаемые психикой предметы имеют одинаковую значимость, а наоборот, происходит дифференциация по степени значимости для субъекта психических образов. Вследствие этого сознание человека всегда направлено на какой-то объект, предмет или образ, т.е. обладает свойством интенции (направленности).

Наличие данных свойств обуславливает присутствие ряда других характеристик сознания, позволяющих рассматривать его в качестве высшего уровня саморегуляции. К группе данных свойств сознания следует отнести:

- 3) способность к самонаблюдению (рефлексии);
- 4) мотивационно-ценностный характер сознания.

Способность к рефлексии определяет возможность человека наблюдать за самим собой, за своими ощущениями, за своим состоянием. Причем наблюдать критически, т.е. человек может оценить себя и свое состояние, поместив полученную информацию в определенную систему координат. Такой системой координат для человека являются его ценности и идеалы.

Следует подчеркнуть, что данные свойства сознания определяют возможность формирования в процессе онтогенеза человека индивидуальной Я-концепции, которая является совокупностью представлений человека о самом себе и об окружающей действительности. Всю информацию об окружающем мире человек оценивает на основе системы представлений о себе и формирует поведение исходя из системы своих ценностей, идеалов и мотивационных установок. Поэтому не случайно Я-концепцию очень часто называют самосознанием.

Способность критически оценивать происходящее и сопоставлять полученную информацию со своими установками и идеалами, а также исходя из этого сопоставления формировать свое поведение, т.е. определять цели

и программу действий, предпринимать шаги к достижению поставленной цели, отличает человека от животного.

Таким образом, критичность выступает в качестве основного механизма контроля за своим поведением.

Структура сознания

Характеристика сознания (по А.В. Петровскому).

Первая его характеристика дана уже в самом его наименовании: сознание. Человеческое сознание включает в себя совокупность знаний об окружающем нас мире.

Вторая характеристика сознания — закрепленное в нем отчетливое различие субъекта и объекта, т.е. того, что принадлежит «Я» человека и его «НЕ-Я». Человек единственный среди живых существ способен осуществлять самопознание, т.е. обратить психическую деятельность на исследование самого себя. Человек производит сознательную оценку своих поступков и себя самого в целом. Отделение «Я» от «НЕ-Я» — путь, который проходит каждый человек в детстве, — осуществляется в процессе формирования *самосознания* человека.

Третья характеристика сознания — обеспечение целеполагающей деятельности человека. При этом складываются и взвешиваются мотивы этой деятельности, принимаются волевые решения, учитывается ход выполнения действий и вносятся в него необходимые коррективы и т.д.

Обязательным условием формирования и проявления всех вышеуказанных специфических качеств сознания является *язык*. В процессе речевой деятельности происходит накопление знаний, обогащение человека теми богатствами человеческой мысли, которые выработало до него и для него человечество, закрепило и передало ему в языковом наследии. Так, схематично можно представить структуру сознания.

Соотношение сознания и бессознательного

Высший уровень психики, свойственный человеку, образует *сознание*. Сознание есть высшая, интегрирующая форма психики, результат общественно-исторических условий формирования человека в трудовой деятельности и при постоянном общении (с помощью языка) с другими людьми. В этом смысле сознание есть «общественный продукт», сознание есть не что иное, как осознанное бытие.

Характеристики сознания человека:

- со-знание, т.е. совокупность знаний об окружающем нас мире;
- закрепленное в нем отчетливое различие субъекта и объекта, т.е. того, что принадлежит «Я» человека и его «НЕ-Я»;
- обеспечение целеполагающей деятельности человека;
- наличие эмоциональных оценок в межличностных отношениях.

Обязательным условием формирования и проявления всех вышеуказанных специфических качеств сознания являются речь и язык как знаковая система.

Низший уровень психики образует бессознательное. **Бессознательное** — это совокупность психических процессов, актов и состояний, обусловленных воздействиями, во влиянии которых человек не дает себе отчета. Являясь психическим (поскольку понятие психики шире, чем понятие сознания, сознательного), бессознательное представляет собой такую форму отражения действительности, при которой утрачивается полнота ориентировки во времени и месте действия, нарушается речевое регулирование поведения. В бессознательном, в отличие от сознания, невозможен целенаправленный контроль за совершаемыми действиями — невозможна и оценка их результата.

В область бессознательного входят психические явления, возникающие во сне (сновидения); ответные реакции, которые вызываются неоощаемыми, но реально воздействующими раздражителями («субсенсорные» или «субцептивные» реакции); движения, бывшие в прошлом сознательными, но благодаря повторению автоматизировавшиеся и поэтому ставшие неосознаваемыми; некоторые побуждения к деятельности, в которых отсутствует сознание цели и др. К бессознательным явлениям относятся и некоторые патологические явления, возникающие в психике больного человека: бред, галлюцинации и т.д.

Вопросы и задания для самоконтроля

1. Как соотносятся психика и сознание?
2. Выделите основные предпосылки и условия возникновения сознания в филогенезе и онтогенезе.
3. Порассуждайте на тему: психология со временем откроет все, что можно узнать о природе людей?

2.3. Понятие и виды деятельности в психологической науке

Под деятельностью понимается все многообразие занятий человека, все то, что он делает. В ее процессе происходит всестороннее и целостное развитие личности человека, формируется его отношение к окружающему миру. Самая большая сложность заключается в разумной организации и направлении деятельности. Активность самого человека — неперенное условие развития его способностей и дарований, достижения успеха.

Деятельность — специфический вид активности человека, направленный на познание и творческое преобразование окружающего мира, включая самого себя и условия своего существования.

В общеисторическом плане основным видом деятельности, определяющим развитие сознания человечества, является *труд*. Поэтому при изучении сознания отдельной личности необходимо учитывать особенности ее трудовой деятельности.

Животные только потребляют то, что им дано природой. Человек, напротив, больше создает, чем потребляет.

Основные виды деятельности

К основным видам деятельности человека относятся труд, учение и игра.

В процессе *игры*, которая начинается у детей с повышения внимания к отдельным предметам и в дальнейшем становится сюжетной и по правилам, человек, начинающий сознательно действовать, познает окружающий мир. Благодаря ей у него развиваются различные оттенки чувств и волевые качества, возникают определенные представления о жизни, знания о свойствах предметов и их назначении, о взрослых людях, их взаимоотношениях, о самом себе, о своих возможностях, достоинствах и недостатках. Таким образом, в играх, которые в конечном счете отражают общественные отношения, каждый участник психологически формируется как личность. Это наиболее характерно для детского возраста.

Учение — исторически обусловленный процесс, отвечающий потребностям общества в формировании сознания личности своей эпохи. Учение представляет собой прогрессивное воспроизводство человека как сознательной личности на основе усвоения им практического и теоретического опыта человечества. При этом люди сознают процесс учения как особый вид деятельности и намеренно устанавливают цели, содержание, принципы, методы и создают организационные основы этого процесса.

В процессе учения, независимо от возраста, каждый человек приобретает необходимые знания, навыки, умения, которые систематически обогащаются и совершенствуются. При этом у него развиваются умственные качества, чувства, воля, мировоззрение, моральные устои, характеризующие его как сознательную личность.

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

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

Действия — это элементарная часть деятельности, в которой достигается простейшая цель, не разлагаемая на еще более простые. Каждое действие имеет начало и конец (смысловое завершение) и направлено на до-

стижение относительно близких целей. Действие всегда в той или иной степени осознано. Поступками называются действия, которые подчинены нравственным принципам, морали.

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

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

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

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

Еще один элемент деятельности — это **привычка**. От умений и навыков она отличается тем, что представляет собой так называемый непродуктивный элемент деятельности. Если умения и навыки связаны с решением какой-либо задачи, предполагают получение какого-либо продукта и достаточно гибки (в структуре сложных умений), то привычки являются негибкой (часто и неразумной) частью деятельности, которая выполняется человеком механически и не имеет сознательной цели или явно выраженного продуктивного завершения. В отличие от простого навыка привычка может в определенной степени сознательно контролироваться. Но от умения она отличается тем, что не всегда является разумной и полезной (дурные привычки). Привычки как элементы деятельности представляют собой наименее гибкие ее части.

Основными характеристиками понятия «действие» являются четыре компонента.

Во-первых, действие включает в себя в качестве необходимого компонента *акт сознания в виде постановки и удержания цели*.

Во-вторых, действие — это одновременно и *акт поведения*. При этом следует обратить внимание на то, что действие — это движение, взаимосвязанное с сознанием. В свою очередь, из вышеизложенного можно сделать один из основополагающих выводов теории деятельности. Этот вывод состоит в утверждении о неразрывности сознания и поведения.

В-третьих, психологическая теория деятельности через понятие действия вводит *принцип активности*, противопоставляя его принципу реактивности. В чем различие в понятиях «активность» и «реактивность»? Понятие «реактивность» подразумевает ответное действие или реакцию на воздействие какого-либо стимула. Формула «стимул — реакции» является одним из основных положений бихевиоризма. С этой точки зрения активен воздействующий на человека стимул. Активность, с позиции теории деятельности, есть свойство самого субъекта, т.е. характеризует человека. Источник активности находится в самом субъекте в форме цели, на достижение которой направлено действие.

В-четвертых, понятие «действие» выводит деятельность человека в предметный и социальный мир. Дело в том, что цель действия может носить не только биологический смысл, такой как добыча пищи, но также может быть направлена на установление социального контакта или создание предмета, не связанного с биологическими потребностями.

Каждое действие может быть выполнено по-разному, т.е. с помощью различных способов. Способ выполнения действия называется операцией. Она, в свою очередь, зависит от условий. В различных условиях для достижения одной и той же цели могут быть использованы различные операции. При этом под условиями подразумеваются как внешние обстоятельства, так и возможности самого действующего субъекта. Поэтому цель, данная в определенных условиях, в теории деятельности называется задачей. В зависимости от задачи операция может состоять из разнообразных действий, которые могут подразделяться на более мелкие, частные. Таким образом, операции — это более крупные единицы деятельности, чем действия.

Главное свойство операций состоит в том, что они мало осознаются или совсем не осознаются.

Исходя из вышеизложенного можно сделать вывод о том, что трудно выделить четкую грань между операциями и действиями. Например, при выпечке блинов вы не задумываясь переворачиваете блин с одной стороны на другую — это операция. Но если вы при выполнении этой деятельности начнете себя контролировать и думать, как сделать лучше, то столкнетесь с необходимостью выполнения целого ряда действий. В этом случае переворачивание блина превратится в цель настоящей серии действий, что само по себе не может рассматриваться в качестве операции. Следовательно, одним из наиболее информативных признаков, разграничивающих действия

и операции, является соотношением между степенью осознания их выполнения. В некоторых случаях этот индикатор не действует, поэтому приходится искать другой объективный поведенческий или физиологический признак.

Теперь перейдем к третьему, самому нижнему уровню структуры деятельности — психофизиологическим функциям. Под психофизиологическими функциями в теории деятельности понимаются физиологические механизмы обеспечения психических процессов. Поскольку человек является биосоциальным существом, протекание психических процессов неотделимо от процессов физиологического уровня, обеспечивающих возможность осуществления психических процессов. Существует ряд возможностей организма, без которых большинство психических функций не может осуществляться. К таким возможностям в первую очередь следует отнести способности к ощущению, моторные способности, возможность фиксации следов прошлых воздействий. Сюда же необходимо отнести ряд врожденных механизмов, закрепленных в морфологии нервной системы, а также те, которые созревают в течение первых месяцев жизни. Все эти способности и механизмы достаются человеку при его рождении, т.е. имеют генетическую обусловленность.

Психофизиологические функции обеспечивают и необходимые предпосылки для осуществления психических функций, и средства деятельности. Психофизиологические функции составляют органический фундамент процессов деятельности. Без них невозможны не только конкретные действия, но и постановка задач на их осуществление.

Вопросы и задания для самоконтроля

1. Что такое деятельность? Что отличает деятельность человека от поведения животного?
2. Что общего и разного между видами деятельности: труд, учение, игра?
3. Какие объективные и субъективные факторы влияют на продуктивность навыков и почему?

2.4. Понятия «индивид», «личность», «индивидуальность»

Индивид — это конкретный, отдельно взятый человек.

Субъект — это человек в совокупности таких психических характеристик, которые позволяют ему осуществлять целеполагание и соответствующие целям действия, поступки, деятельность и поведение в целом.

Субъектность — это способность человека к тому или иному целеполаганию и соответствующей поставленным целям активности. Эти цели могут быть ситуативными (в интересах решения задач текущих дел) и более отдаленного характера (на тот или иной отрезок жизни либо на всю ее продолжительность).

Под **личностью** в отечественной психологии понимают сложное, системное, многоуровневое, иерархически организованное, разноплановое, полисодержательное, прижизненно сложившееся, сформировавшееся психическое образование человека, в котором он выступает не только как объект и продукт, результат педагогических и других воздействий, но и как сознательный субъект познания и активного преобразования действительности.

Личность — это конкретный человек в совокупности тех духовных, психических особенностей, качеств, характеризующих его как объект (продукт, результат) общественного и другого развития и как субъект преобразования действительности на основе ее познания и отношения к ней. Личность — это конкретный человек как носитель сознания (*К.К. Платонов*) и самосознания.

Личность — сознательный индивид, занимающий определенное положение в обществе и выполняющий определенную общественную роль. Роль — это социальная функция личности. Например, роль матери и отца — воспитание детей, роль директора школы — управление коллективом учителей и организация процесса обучения учащихся.

Личность — это феномен общественного развития, конкретный живой человек, обладающий сознанием и самосознанием.

Личность — это индивид, субъект социальных отношений и сознательной личности. То есть личность появляется благодаря жизни в обществе, только с возникновением сознания и самосознания.

Я — это форма переживания человеком своей личности. «Я» имеет несколько граней:

- *телесное или физическое Я* — образ тела, сознание здоровья или болезни. Роль телесного «Я» можно проиллюстрировать эффектом компенсации или гиперкомпенсации органических дефектов развитием тех или иных черт характера, способностей или умений;

- *социально-ролевое Я* — социально-ролевая идентичность человека заключается в определении им себя в терминах выполняемых им социальных функций и ролей («Я-мать», «Я-жена» и т.д.);

- *психологическое Я* — восприятие собственных черт, диспозиций, мотивов, потребностей и способностей. Отвечает на вопрос «какой Я?», психологическое «Я» составляет основу Я-концепции;

- *экзистенциальное, духовное или сущностное Я* — это ощущение себя как источника активности или, наоборот, пассивного объекта воздействий, переживание своей свободы или несвободы, активности или пассивности, ответственности или посторонности. Это позиционное «Я», отражающее отношение личности к окружающему миру.

А.Г. Асмолов определяет *личность* как интегральное единство индивидуального и социального в человеке. Основными характеристиками личности являются: активность (саморазвитие), направленность (устойчивая доминирующая система мотивов, установка, жизненная позиция), смысловые структуры (мировоззрение, духовность) и степень развития самосознания (Я-концепция).

Индивидуальность обычно рассматривается как совокупность физиологических и психических особенностей конкретного человека, характеризующих его своеобразие.

Индивидуальность не есть что-то над- или сверхличностное. Индивидуальность — это личность в ее своеобразии. Когда говорят об индивидуальности, то имеют в виду оригинальность личности. Обычно словом «индивидуальность» определяют какую-либо главенствующую особенность личности, делающую ее непохожей на окружающих. Индивидуален каждый человек, но индивидуальность одних проявляется очень ярко, выпукло, других — малозаметно.

Индивидуальность может проявляться в интеллектуальной, эмоциональной, волевой сфере или сразу во всех сферах психической деятельности. Оригинальность интеллекта состоит в способности видеть то, что не замечают другие, в особенности переработки информации, т.е. в умении ставить проблемы и решать их. Своеобразие чувств может заключаться в чрезмерном развитии одного из них (интеллектуального или морального), в большой подвижности эмоций. Особенность воли проявляется в силе воли, удивительном мужестве или самообладании. Оригинальность может состоять в своеобразном сочетании свойств конкретного человека, придающем особый колорит его поведению или действиям.

Индивидуальность характеризует личность конкретнее, детальнее и тем самым полнее. Она является постоянным объектом исследования как при изучении психологии личности, так и других направлений психологии.

Вопросы и задания для самоконтроля

1. Дайте определение термину «индивид».
2. Дайте определение термину «личность».
3. Дайте определение термину «индивидуальность».

3. ПСИХИЧЕСКИЕ ПРОЦЕССЫ

3.1. Познавательные психические процессы

Психические процессы, с помощью которых человек познает окружающий мир, себя и других людей называются *познавательными процессами*. К таким процессам относятся: ощущения, восприятие, внимание, память, мышление, воображение. Познание невозможно без речи и внимания.

3.1.1. Ощущение

Ощущение — простейший познавательный психический процесс, в ходе которого происходит отражение отдельных свойств, качеств, сторон действительности, ее предметов и явлений, связей между ними, а также внутренних состояний организма, непосредственно воздействующих на органы чувств человека.

Ощущение является источником наших знаний о мире и самих себе. Способность к ощущениям имеется у всех живых организмов, обладающих нервной системой. Осознаваемые ощущения характерны только для живых существ, имеющих головной мозг. Главная роль ощущений заключается в том, чтобы быстро довести до центральной нервной системы сведения о состоянии как внешней, так и внутренней среды организма.

Ощущения есть отражение конкретных отдельных свойств, качеств сторон предметов и явлений материальной действительности, воздействующих на органы чувств в данный момент. Обязательным условием возникновения ощущений является непосредственное воздействие предмета или явления на органы чувств.

Предметы и явления действительности, воздействующие на органы чувств, называются раздражителями. Воздействие раздражителей на органы чувств называется раздражением. Ощущение возникает как реакция нервной системы на тот или иной раздражитель и имеет рефлекторный характер. Физиологической основой ощущения является нервный процесс, возникающий при действии раздражителя на адекватный ему анализатор.

Анализатор состоит из трех частей:

1. периферического отдела (рецептора);
2. передающего (проводникового);
3. центрального (мозгового), где происходит переработка нервных импульсов.

Для возникновения ощущения необходима работа всего анализатора как целого.

Ощущения — это форма отражения адекватных раздражителей. Различные виды ощущений характеризуются не только специфичностью, но и общими для них *свойствами*:

— *качество* — это основная особенность данного ощущения;

– **интенсивность ощущения** — это его количественная характеристика, определяющаяся силой действующего раздражителя и функциональным состоянием рецептора;

– **длительность ощущения** — его временная характеристика.

Ощущение не возникает одновременно с началом действия раздражителя и не исчезает одновременно с прекращением последнего. Эта инерция ощущения проявляется в так называемом последействии. По времени возникновения ощущения бывают актуальными и неактуальными.

Английским физиологом **Ч. Шеррингтоном** была предложена следующая классификация ощущений:

– **экстероцептивные ощущения** — это ощущения, возникающие при воздействии внешних раздражителей на анализаторы человека, расположенные на поверхности тела;

– **интероцептивные ощущения** — это ощущения, отражающие состояние внутренней среды организма человека;

– **проприоцептивные ощущения** — это ощущения, отражающие движение и положение частей тела человека.

Кожные ощущения подразделяются на следующие виды:

– **температурные** (способность различать изменение температуры воздуха, причем к ней наиболее чувствительны те участки кожи, которые прикрыты одеждой);

– **тактильные** (прикосновение);

– **вибрационные** (воздействие на поверхность кожи колебаний воздуха).

Органические ощущения возникают благодаря рецепторам, расположенным в стенках внутренних органов. Наиболее распространенными среди них являются такие ощущения, как жажда, голод, тошнота и т.п.

Рецептором **ощущения равновесия** является вестибулярный аппарат внутреннего уха, дающий сигналы о положении головы.

Рецепторы **двигательные ощущения** находятся в мышцах, связках, сухожилиях.

Осязательные ощущения являются комбинацией таких ощущений, как кожные и двигательные.

Болевые ощущения имеют двойное происхождение:

– раздражение определенных точек боли (например, ожог кожи);

– в результате воздействия на любой анализатор сверхсильного раздражителя (например, сильный запах краски способен вызвать головную боль).

Чувствительность

Чувствительность — это способность к ощущениям.

Различные органы чувств могут отображать явления с большей или меньшей точностью.

Раздражитель меньшей силы (подпороговый) не вызывает возникновения ощущений и сигналы о них не передаются в кору головного мозга.

Нижний порог возникновения ощущений определяет уровень абсолютной чувствительности данного анализатора. Между абсолютной чувствительностью и величиной порога существует обратная зависимость: чем меньше величина порога, тем выше чувствительность данного анализатора.

Верхним абсолютным порогом чувствительности называется максимальная сила раздражителя, при которой возникает адекватное действующему раздражителю ощущение.

Свойства чувствительности:

1. ***Адаптация*** — изменение чувствительности, происходящее вследствие приспособления органов чувств к действующим на него раздражителям. Многочисленные эксперименты показали, что анализаторы одного и того же человека могут изменять свою чувствительность, приспособляясь к новым условиям жизнедеятельности. Однако разные органы чувств обладают различной степенью адаптации. Очень велика адаптация у зрительного и кожного анализаторов. Например, под действием яркого света чувствительность зрительного анализатора уменьшается в 200 тыс. раз. Гораздо меньше способен к адаптации слуховой анализатор. Как правило, к шуму привыкают, но его все равно слышат.

2. ***Сенсибилизация*** — иногда можно изменить чувствительности одного анализатора, воздействуя на другой.

Например, известно, что чувствительность зрительного анализатора повышается, если его стимулировать слабыми музыкальными звуками, и понижается, если воздействовать резкими, сильными звуками.

3. ***Синестезия*** — возникновение ощущений одной модальности под влиянием раздражителей анализатора другой модальности.

Экспериментально установлено, что есть звуки яркие и тусклые, радостные и печальные.

4. ***Контраст*** — слабые ощущения рядом с противоположными вызывают большую чувствительность.

Чувствительность поддается тренировке и обладает компенсаторной способностью. В случаях, когда в деятельности какого-либо анализатора наблюдается дефект, то другие анализаторы начинают работать в усиленном режиме. Можно привести множество примеров, когда слепые становились прекрасными музыкантами, а слепоглухие адаптировались в окружающем мире благодаря активной работе тактильных, обонятельных ощущений и т.д.

Вопросы и задания для самоконтроля

1. Дайте определение психического познавательного процесса «ощущение».
2. Перечислите основные виды ощущений.
3. Охарактеризуйте основные свойства чувствительности.

3.1.2. Восприятие

Восприятие — это психический процесс отражения в сознании человека целостных образов и ситуаций при непосредственном воздействии их на органы чувств и при участии центральной нервной системы.

В реальной жизни ощущение и восприятие неразрывно связаны между собой. В отличие от ощущений, восприятие отражает предмет в целом, в совокупности его свойств. Представляет собой качественно новую ступень чувственного познания с присущими ей особенностями, свойствами.

Например, мы видим вдалеке человека, и по мере его приближения начинаем различать цвет волос, особенности прически, строение носа и т.д. То есть сначала мы выделяем отдельные черты внешнего облика, а затем вновь происходит объединение, и мы узнаем в этом прохожем своего приятеля.

Следует отметить, что нельзя сводить восприятие к простой сумме ощущений, точно так же как при слиянии двух газов водорода и кислорода получается новое вещество — вода.

В восприятии большое значение имеет личный опыт человека, особенности двигательных реакций.

Свойства восприятия

1. **Предметность**, выражаемая в получении сведений из внешнего мира, к этому миру (определенный предмет, а не в виде не связанных между собой ощущений).

2. **Структурность**, предполагающая, что восприятие не является простой суммой ощущений. Мы воспринимаем фактически абстрагированную из этих ощущений обобщенную структуру.

3. **Осмысленность**, означающая, что восприятие у человека тесно связано с мышлением, с пониманием сущности предмета (образы имеют смысловое значение).

4. **Целостность**, указывающая на целостный образ восприятия. Способность целостного зрительного восприятия не является врожденной.

5. **Константность** — относительное постоянство некоторых свойств предметов при изменении условий их восприятия. Благодаря этому свойству мы воспринимаем окружающие предметы как относительно постоянные по форме, цвету, величине. Это свойство восприятия не врожденное, а приобретенное (дерево всегда дерево).

6. **Апперцепция** — это зависимость восприятия от общего содержания психической жизни человека (содержание, точность, яркость восприятия определяется отношением к объекту, потребностями человека, интересами, направленностью).

7. **Избирательность** — преимущественное выделение одних объектов по сравнению с другими.

8. **Иллюзии** — это искаженное восприятие. В практической жизни наше восприятие иногда не отражает точной картины происходящего. Так, например, весло, погруженное в воду, кажется преломленным. Много иллюзий связано с восприятием пространства, особенно перспективы: находящиеся вдалеке объекты кажутся маленькими, параллельно идущие рельсы — сходящимися и т.п. Распространены также *иллюзии контраста*: белое на черном кажется еще белее; человек будет казаться выше, если рядом находится человек маленького роста, и наоборот; звезды кажутся более яркими в безлунную ночь.



Рис. 2. Виды восприятия

Классификация восприятия по видам анализаторов:

1. Зрительное.
2. Слуховое.
3. Вкусовое.
4. Осязательное (тактильное).
5. Обонятельное.
6. Кинестетическое.

Классификация восприятия по формам материи:

1. Восприятие времени.

Время объективно измеряется в секундах, минутах, часах, сутках и т.д. Однако субъективно каждый человек воспринимает время по-разному. Если человек чем-то увлечен и ему интересно, то и время летит незаметно. Когда же мы попадаем в ситуацию томительного ожидания, то течение времени замедляется, минуты кажутся часами. Находясь же в состоянии страха или подавленности, человек часто склонен переоценивать время.

Парадокс такого явления заключается в его противоречии основному психологическому закону восприятия времени — время недооценивается, если оно заполнено интересной деятельностью, и переоценивается, если связано с ожиданием, скукой.

2. Восприятие пространства.

Пространственные свойства предмета — величина, форма и положение в пространстве. Для того, чтобы мы могли ориентироваться в пространстве.

3. Восприятие движения.

Восприятие движения представляет собой отражение изменения положения, занимаемое объектами в пространстве.

Классификация восприятия по активности:

1. *Непреднамеренное*, то есть самопроизвольное;

2. *Преднамеренное.*

Непреднамеренное восприятие вызывается у человека особенностями окружающих его объектов: яркостью, необычностью, расположением. *В непреднамеренном восприятии отсутствуют заранее определенная цель и волевое усилие.* Преднамеренное восприятие имеет цель, поставленную человеком. Для осуществления преднамеренного восприятия прилагаются определенные волевые усилия, чтобы лучше реализовать возникшее намерение и произвольно выбираются объекты восприятия.

Иногда восприятие может вступать как самостоятельная деятельность — ***наблюдение (преднамеренное планомерное восприятие).***

Виды восприятия:

- *восприятие предметов;*
- *восприятие отношений;*
- *восприятие движений;*
- *восприятие пространства;*
- *восприятие времени;*
- *восприятие человека.*

Вопросы и задания для самоконтроля

1. Дайте определение восприятию как психическому познавательному процессу.

2. Объясните, почему у других заметить ошибку легче, чем у себя? Почему ошибки рекомендуется исправлять красным цветом?

3. Каковы особенности восприятия времени в зависимости от содержания деятельности?

3.1.3. Внимание

Внимание — направленность психики (сознания) на определенные объекты, имеющие для личности значение (ситуативное или устойчивое); это сосредоточение психики (сознания), предполагающее повышенный уровень психической активности (сенсорно-перцептивной, интеллектуальной, двигательной).

Внимание не существует само по себе. Просто быть внимательным невозможно, для этого необходимо функционирование психических процессов.

Например, можно быть внимательным при заучивании, внимательно слушать музыку и т.д.

Внимание, как правило, проявляется в характерной позе, выражении лица, однако без должного опыта можно ошибиться. Например, полная тишина в классе во время урока далеко не всегда означает, что школьники внимательно слушают объяснения учителя. Вполне возможно, что каждый занимается каким-либо своим, более интересным в данный момент делом. Гораздо реже наблюдаются случаи, когда за вольной позой скрыто глубокое внимание.

Функции внимания

К основным функциям внимания относятся: избирательность, целенаправленность и активность.

1. Функция **избирательности** внимания реализуется через выделение из всей поступающей информации лишь той, которая важна человеку именно в данный момент. Успех в решении текущих задач во многом обусловлен качеством выполнения именно этой функции. Именно она обеспечивает «помехоустойчивость» сознания.

2. Функция **целенаправленности** внимания состоит в сосредоточении внимания на предмете деятельности, его удержании и переключении. Ведь любая деятельность обладает характерной рабочей структурой, обусловленной технологией ее выполнения (относительно самостоятельными блоками, технологическими фрагментами, последовательностью выполнения рабочих операций и их иерархией). Если исполнителю во время работы удастся своевременно переключать и прочно удерживать внимание на всех этих элементах, его ждет успех.

3. Функция **активности** направлена на поддержание работоспособности человека через рациональное распределение интенсивности, прочности внимания во время выполнения элементов деятельности. Даже при чтении учебника (где, казалось бы, как из песни, слова не выбросишь) студент распределяет внимание неравномерно между отдельными фрагментами текста. При этом иногда ему приходится делать над собой усилие, чтобы данный фрагмент не был обойден вниманием, а в некоторых случаях это осуществляется как бы само собой.

Свойства внимания

1. **Устойчивость** — это способность определенное время сосредотачиваться на одном и том же объекте.

Устойчивость снижается, если объект внимания подвижен, постоянно изменяется.

Условие устойчивости внимания — разнообразие получаемых впечатлений или выполняемых действий. Для того чтобы длительно удерживать внимание на чем-то одном, надо стремиться вскрывать в нем все новые и новые стороны, ставить по отношению к нему разные, хотя и подчиненные общей цели, действия.

Состояние, противоположное устойчивости внимания, — отвлекаемость. Легко отвлекающими внимание являются посторонние эмоциональные, а также неожиданные раздражители. Когда мы стремимся на чем-то сосредоточиться, хочется, чтобы отвлекающих раздражителей не было. Такое, однако, далеко не всегда возможно, поэтому следует культивировать в себе способность работать и в трудных условиях, преодолевая отвлечение.

2. Сосредоточенность (концентрация) — это степень или интенсивность сосредоточенности внимания. Внимание удерживается на каком-либо объекте или деятельности, при этом отвлекаясь от всего остального.

А.А. Ухтомский полагал, что концентрация является следствием возбуждения в доминантном очаге при одновременном торможении остальных зон коры головного мозга.

Противоположностью концентрации внимания является рассеянность, т.е. состояние, когда человек ни на чем не может сосредоточиться. Такое состояние возникает при сильном утомлении, при наличии слишком многих значимых раздражителей или, наоборот, тогда, когда ни один из раздражителей не является для человека значимым. Включение (иногда с помощью волевых усилий) в определенную деятельность, как правило, вызывает все больший интерес к ней и устраняет рассеянность. Часто рассеянностью называют такое углубление в работу, при котором внимание концентрируется на чем-то одном. Иногда подобная концентрация внимания необходима для наиболее успешного выполнения работы. Однако это может препятствовать коллективной деятельности, когда выполнение собственной работы связано с работой других.

3. Распределение — умение человека выполнять одновременно две или даже более деятельности, т.е. сосредоточенность его на нескольких объектах одновременно.

Человек, как правило, способен выполнять только один вид сознательной деятельности, а субъективное ощущение одновременности выполнения нескольких возникает вследствие быстрого последовательного переключения.

Как правило, распределение возникает в том случае, если какая-либо из деятельностей освоена настолько (т.е. автоматизирована и не требует внимания), что требует лишь незначительного контроля.

Например, гимнастка может решать простые арифметические примеры, идя по бревну, ширина которого равна 10 см, в то время как человек, далекий от спорта, вряд ли это сделает.

4. Переключение (переключаемость) — сознательное, осмысленное перемещение внимания с одного объекта на другой. В целом это способность быстро ориентироваться в сложной изменяющейся ситуации.

5. Объем — это количество одновременно отчетливо воспринимаемых объектов. Эта величина индивидуально изменяющаяся, но обычно составляет 7 ± 2 ед. Для большинства взрослых людей объем внимания равен 4–6 объектам, для школьника — 2–5 объектам.

Виды внимания

Классификация по объекту:

1. *Внешнее*, направленное на объекты окружающего мира.
2. *Внутреннее*, сосредоточенное на объектах субъективного мира человека (собственных переживаниях, мыслях, чувствах).

Классификация по степени рациональности:

1. *Интеллектуальное*, связанное со сосредоточенностью и направленностью мысли.
2. *Чувственное (сенсорно-перцептивное)*, связанное с эмоциями и избирательной работой органов чувств.

Классификация по характеру:

1. *Непосредственное* — не управляется ничем кроме того объекта, на которое оно направлено и которое соответствует актуальным интересам и потребностям человека.
2. *Опосредованное* — регулируется с помощью специальных средств (жесты, слова, указательных знаков, предметов).

Классификация по происхождению

1. *Природное*, которое дано человеку с рождения в виде врожденной способности избирательно реагировать на те или иные внешние или внутренние стимулы, несущие в себе элементы информационной новизны (механизм — ориентировочный рефлекс).
2. *Социально обусловленное*, складывающееся прижизненно в результате обучения и воспитания.

Классификация по степени произвольности.

В ее основе лежит уровень волевой регуляции. Выделяется *непроизвольное, произвольное и послепроизвольное* внимание.

1. *Непроизвольное (пассивное, вынужденное)* внимание, которое возникает без всякого усилия со стороны человека, при этом отсутствует какая-либо цель и специальное намерение, т.е. не зависит от сознания человека. Не требует предварительной готовности, протекает внезапно и непродолжительно.

2. *Произвольное (волевое, активное, преднамеренное)* внимание, возникающее тогда, когда сознательно ставится цель, для достижения которой прикладываются волевые усилия. Синонимами слова «произвольное» (внимание) являются «преднамеренное», «активное», «волевое». Все эти термины подчеркивают активную позицию личности при сосредоточении на объекте. Этот вид внимания связан с волей. Произвольное внимание возникает, когда человек ставит перед собой цель деятельности, выполнение которой требует сосредоточенности.

3. *Послепроизвольное* внимание является промежуточным между непроизвольным и произвольным, сочетая в себе черты этих двух видов. Оно возникает как произвольное, однако спустя какое-то время выполняемая

деятельность становится настолько интересной, что уже не требует дополнительных волевых усилий. Например, начиная читать книгу, человек не всегда увлекается ей с первой страницы, но далее сюжет захватывает, и чтение проходит уже без всякого самопринуждения.

Вопросы и задания для самоконтроля

1. Дайте определение вниманию как психическому познавательному процессу.

2. Возможна ли разумная деятельность без внимания. Чем может быть обусловлена невнимательность учащихся на занятиях?

3. Раскройте содержание каждого свойства внимания, его роль в жизни и деятельности человека. Назовите факторы, влияющие на проявление и развитие этих свойств.

3.1.4. Память

Память связывает прошлое субъекта с его настоящим и будущим и является важнейшей познавательной функцией, лежащей в основе развития и обучения. Память — основа психической деятельности. Без нее невозможно понять основы формирования поведения, мышления, сознания, подсознания.

Память — это сложный познавательный процесс, благодаря которому человек может запоминать, сохранять и воспроизводить свой прошлый опыт.

Процессы памяти

1. **Запоминание** — процесс памяти, в результате которого происходит закрепление нового путем связывания его с приобретенным ранее.

Запоминание избирательно, запоминается то, с чем человек действует. Запоминание характеризуется мотивами, целями и способами деятельности личности. Запоминание подразделяется:

1) на *произвольное* (ставится задача запомнить, при этом прилагаются определенные усилия) и *непроизвольное* (не ставится специальная задача запомнить, материал запоминается без каких-либо усилий);

2) *механическое* (информация запоминается в результате простого повторения) и *логическое* (устанавливаются связи между отдельными элементами информации, что позволяет освежить забытое путем логических рассуждений).

2. **Сохранение** — удержание в памяти заученного ранее материала. Информация сохраняется в памяти благодаря повторению, а также применению полученных знаний на практике.

Исследователи памяти установили, что лучше всего сохраняется тот материал, который начинает и заканчивает общий ряд информации, средние элементы сохраняются хуже. Такое явление в психологии называется *эффектом края*.

Интересный факт был открыт Б.В. Зейгарник. в ее опытах испытуемые должны были как можно быстрее и точнее выполнить около 20 разнообразных заданий (загадки, небольшие математические задачки, лепка фигурок и др.). Оказалось, что те действия, которые остались незавершенными, испытуемые вспоминают почти в два раза чаще тех, выполнение которых им удалось закончить. Это явление получило название *эффекта Зейгарник*.

3. Воспроизведение, ускоряющее, рационализирующее запоминание.

Выделяются следующие формы воспроизведения:

1) *узнавание* — появление чувства знакомости при восприятии;

2) *воспоминание* — восстановление материала при отсутствии восприятия объекта (вспомнить всегда сложнее, нежели узнать: например, легче вспомнить фамилию человека, если найти ее в списке);

3) *реминисценция* — воспроизведение, отсроченное во времени (например, вспоминается стихотворение, которое человек рассказывал в далеком детстве);

4) *припоминание* — активная форма воспроизведения, требующая применения определенных приемов (ассоциирование, опора на узнавание) и волевых усилий.

4. Забывание — выпадение из памяти, исчезновение ранее заученного материала. Забывание — естественный процесс. Подобно сохранению и запоминанию имеет избирательный характер.

Как показали психологические исследования, материал *быстрее забывается в первое время после заучивания, нежели в дальнейшем, а также быстрее забывается бессмысленный материал, нежели связанный логической цепочкой*.

Чаще всего забывание считается отрицательным явлением, однако следует помнить, что это *очень целесообразный, необходимый и естественный процесс памяти, иначе наш мозг был бы перегружен массой ненужной или несущественной информации*.

Иногда забывание становится болезненным, вплоть до полной потери памяти. Такое явление называется *амнезией*.

Большое внимание анализу механизмов забывания уделил З. Фрейд (основатель психоанализа), считавший, что процесс забывания во многом объясняется нежеланием человека помнить неприятные ситуации своей биографии: он забывает о тех вещах, которые могут напомнить психологически неприятные обстоятельства.

Виды памяти

Классификация по времени хранения материала:

1) *мгновенная (иконическая)*, благодаря которой в течение 0,1–0,5 с удерживается полная и точная картина того, что только восприняли органы чувств, при этом не производится никакой обработки полученной информации;

2) *кратковременная (КП)*, которая способна сохранять информацию короткий промежуток времени и в ограниченном объеме (от 20–30 сек. до 1 ч.). Как правило, у большинства людей объем КП равен 7 ± 2 ед. В КП фиксируется лишь наиболее значимая информация, обобщенный образ;

3) *оперативная (ОП)* — функционирует в течение заранее определенного времени (от нескольких секунд до нескольких дней) в зависимости от той задачи, которую необходимо решить, и актуальных действий, после чего информация может быть стерта;

4) *долговременная (ДП)*, в которой информация сохраняется на неопределенно долгий срок. В ДП содержится тот материал, который практически каждый здоровый человек должен вспомнить в любой момент времени: свое имя, отчество, фамилию, место рождения, столицу Родины и т.п.

У человека ДП и КП неразрывно связаны: прежде чем материал поступает на хранение в ДП, он должен быть обработан в КП, что позволяет защитить мозг от перегрузки и длительно сохранять именно жизненно важную информацию.

Классификация по характеру психической активности (П.П. Блонский):

1) *двигательная (моторная)*, благодаря которой запоминаются и воспроизводятся двигательные реакции, поэтому на ее основе формируются основные двигательные навыки (ходьба, письмо, спорт, танцы, труд). Это один из самых онтогенетически ранних видов памяти;

2) *эмоциональная* — запоминание определенного эмоционального состояния и его воспроизведение при повторении ситуации, когда оно возникло в первый раз. Этот вид памяти также возникает у ребенка очень рано: согласно современным исследованиям, уже на первом году жизни, хорошо развит у детей дошкольного возраста. Память на чувства и эмоции в прошлом;

3) *Образная*, которая подразделяется:

– на *зрительную*, при которой преобладает сохранение и воспроизведение зрительных образов. У многих людей именно этот вид памяти является ведущим. Иногда зрительные образы воспроизводятся настолько точно, что напоминают фотографический снимок;

– *слуховую*, способствующую хорошему запоминанию и воспроизведению самых разнообразных звуков. Особенно хорошо развита у музыкантов, акустиков и т.п. Например, В.А. Моцарт, С.В. Рахманинов, М.А. Балакирев могли запомнить и воспроизвести на инструменте сложное музыкальное произведение после всего лишь одного восприятия;

– *обонятельную*, при которой хорошо запоминаются и воспроизводятся запахи;

– *вкусовую* (преобладание в процессах памяти вкусового анализатора);

– *осязательную*, при которой хорошо запоминается и воспроизводится то, что человек смог ощупать, к чему прикоснулся руками и т.п.;

4) *Словесно-логическая*, проявляющаяся тогда, когда запоминается или воспроизводится только смысл (буквальное словесное выражение мыслей).

Классификация по целям деятельности:

1. *Непроизвольная.*
2. *Произвольная.*
3. *Послепроизвольная.*

Вопросы и задания для самоконтроля

1. Дайте определение памяти как психического познавательного процесса.
2. Чем оперативная память отличается от кратковременной?
3. Что нужно делать для того, чтобы предупредить забывание нужного материала?

3.1.5. Мышление

Мышление — сложный психический процесс, характеризующийся обобщенностью и опосредованностью. Оно позволяет познавать как наглядные связи, отношения объектов, явлений, так и их сущность.

Формы мышления

1. **Понятия** — отражение в сознании человека общих и существенных свойств предмета или явления (т.е. это всегда некое обобщение). Понятия могут быть *общими* и *единичными*, *конкретными* и *абстрактными*, *эмпирическими* и *теоретическими*.

2. **Суждения** — отражение связей между предметами и явлениями действительности или между их свойствами и признаками. Они могут образоваться двумя способами:

- непосредственно (в них выражается то, что воспринимается);
- опосредованно (путем умозаключений и рассуждений).

Суждения могут быть истинными, ложными, общими, частными, единичными. *Общие* суждения содержат утвердительную или отрицательную информацию обо всех предметах и явлениях («у детей высокая переключаемость внимания»). *Частные* — только о части предметов и явлений, включенных в понятие («дети этого класса хорошо танцуют»). *Единичные* — об индивидуальном предмете/понятии («Витя Иванов хорошо рисует»).

3. **Умозаключения** — выводение из одного или нескольких суждений нового суждения. Различают умозаключение:

- индуктивное (от частного к общему);
- дедуктивное (от общих фактов к единичному выводу);
- по аналогии, при котором вывод делается на основании частичного сходства между явлениями без достаточного исследования всех условий.

Пример индукции: лису можно убить стрелой, отравленной ядом кураре; лиса — животное; животное можно убить ядом кураре.

Пример дедукции: животное можно убить стрелой, отравленной ядом кураре; заяц — животное; зайца можно убить ядом кураре.

Виды мышления

Классификация по генезису (происхождению) развития:

1. *Наглядно-действенное мышление* (до 3 лет) — самый элементарный вид мышления, опирающийся на непосредственное восприятие предметов в процессе действий с ними. *Направлено на решение задач посредством внешних, практических действий.* Часто применяется в быту: например, чтобы понять, для чего предназначены кнопки на магнитофоне, мы часто начинаем последовательно на них нажимать. Эта форма мышления — основа для формирования более сложных видов мышления.

2. *Наглядно-образное мышление* (с 3 до 7 лет), опирающееся на представления и образы. Ситуация преобразуется в плане образа или представления. Однако образы мышления отличаются от образов восприятия своей обобщенностью и отвлеченностью в образах мышления отражены только наиболее важные и существенные свойства.

3. *Словесно-логическое мышление* (с 7 лет и до конца жизни) — это мышление понятийное, когда задача решается при помощи рассуждений, т.е. осуществляется при помощи логических операций с понятиями.

4. *Абстрактно-логическое или отвлеченное*, основанное на выделении существенных свойств и связей между предметами и отвлечении от других несущественных.

Классификация по характеру решаемых задач:

1. *Теоретическое* — мышление на основе теоретических рассуждений и умозаключений. Познание законов и правил.

2. *Практическое*, основанное на решении практических задач.

Классификация по степени новизны и оригинальности:

1. *Репродуктивное* — мышление, основанное на образах и представлениях, подчеркнутых из определенных источников (усвоение готовых знаний).

2. *Продуктивное* — мышление, основанное на творческом воображении.

Классификация по степени развернутости:

1. *Дискурсивное (аналитическое)* — мышление, опосредованное логикой рассуждений. Оно развернуто во времени. Имеет четкие этапы, представлено в сознании самого мыслящего человека (задача решается постепенно, шаг за шагом).

2. *Интуитивное* — мышление, опирающееся на непосредственные, чувственные восприятия и непосредственное отражение воздействий, предметов и явлений объективного мира. Быстро протекает, отсутствуют четкие этапы, минимально осознано (решение приходит внезапно, на основании догадки).

Мыслительные операции

1. **Анализ** — мыслительная операция, посредством которой производится разделение целого на составляющие его части.

2. **Синтез** — мысленное объединение отдельных частей в единый целостный образ.

3. **Сравнение** — мыслительная операция, благодаря которой происходит сопоставление предметов и явлений для обнаружения сходства и различия между ними.

4. **Абстракция** — мыслительная операция, в процессе которой выделяются значимые, существенные свойства предметов и явлений, при этом отвлекаются от несущественных свойств.

5. **Обобщение** — мыслительная операция, объединяющая явления и предметы по существенным, наиболее общим признакам.

6. **Конкретизация** — мысленный переход от общих понятий, суждений к единичным, соответствующим общим.

Наличие у человека выделенных мыслительных операций свидетельствует о хорошем уровне развития мышления.

Качества мышления

Каждый человек отличается от другого разнообразными качествами мышления.

1. **Широта ума** — это способность человека видеть задачу в целом, масштабно, но при этом не забывать о важности деталей. О человеке, обладающем широтой ума, говорят, что у него широкий кругозор.

2. **Глубина ума** — умение человека разбираться в самой сущности вопроса. Противоположным отрицательным качеством является поверхностность мышления, когда человек, обращая внимание на мелочи, не замечает главного, важного, существенного.

3. **Самостоятельность мышления** — способность человека выдвигать и решать новые задачи без помощи других людей.

4. **Гибкость мышления** — умение человека отказаться от выработанных ранее способов решения задач и нахождение более рациональных способов и приемов. Противоположным отрицательным качеством является **косность** (стереотипность, ригидность) мышления, когда человек следует ранее найденным способам решения, несмотря на их непродуктивность.

5. **Быстрота ума** — способность человека в короткий срок разобраться в поставленной задаче, найти эффективные пути решения, сделать правильные выводы.

6. **Критичность ума** — способность человека давать объективную оценку себе и окружающим, всесторонне проверяя все существующие решения. Примером критичности можно считать высказывание Сократа, который говорил: «Я знаю только то, что ничего не знаю».

Таким образом, каждый человек обладает своими индивидуальными особенностями, характеризующими его мыслительную деятельность:

Вопросы и задания для самоконтроля

1. Дайте определение мышлению как психическому познавательному процессу.
2. Чем отличается наглядно-образное мышление от наглядно-действенного?
3. Перечислите и охарактеризуйте основные мыслительные операции.

3.1.6. Речь

Речь имеет общественно-историческую природу. Общественная жизнь и коллективный труд людей вызывают необходимость постоянно общаться, устанавливать контакт друг с другом, воздействовать друг на друга. Это общение осуществляется при помощи речи. Благодаря речи люди обмениваются мыслями и знаниями, рассказывают о своих чувствах, переживаниях, намерениях.

Язык является средством общения, представляющим систему знаков, выработанную человечеством в процессе своего развития. Когда язык используется в целях общения, то возникает речь. Язык и речь — хотя и очень близкие, но все же отличающиеся друг от друга понятия.

Речь — это процесс практического применения человеком языка в целях общения с другими людьми. Язык становится «мертвым» сразу после того, как люди перестают на нем общаться. Такое произошло с латинским языком, который сейчас используется лишь в узких областях науки.

Язык и речь, как и мышление, возникают и развиваются в процессе и под влиянием труда. Они являются достоянием только человека: у животных нет ни языка, ни речи.

Функции речи

1. **Обозначение.** Наличие этой функции свидетельствует об отличии речи человека от общения животных. Звуки животных выражают лишь эмоциональные состояния, тогда как человеческое слово указывает на какой-то предмет или явление.

2. **Обобщение.** Эта функция проявляется в том, что одним словом можно обозначить группу сходных предметов (понятие), что роднит речь с мышлением. Мысли человека облечены в речевую форму, вне речи мысль не существует.

3. **Коммуникация.** Она выражается в применении речи в процессе общения.

Свойства речи

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

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

3. **Выразительность** речи связана с ее эмоциональной насыщенностью (по своей выразительности она может быть яркой, энергичной или, наоборот, вялой, бледной).

4. **Бездейственность** речи заключается в ее влиянии на мысли, чувства и волю других людей, на их убеждения и поведение.

Виды речи

1. **Внешняя речь** является ведущей в процессе общения, поэтому ее основное качество — доступность для восприятия другого человека. Она может быть *письменной и устной*.

Письменная речь представляет развернутое речевое высказывание. Для такого типа речи важно, чтобы форма изложения была ясной и точной. Если речь предназначена для широкой читательской аудитории, то следует позаботиться об ее обоснованности, содержательности, увлекательности.

Устная речь более выразительная, так как помимо собственно языковых инструментов используются мимика, жесты, интонация, голосовая модуляция и т.п. Специфика этого вида в том, что сразу же можно видеть реакцию слушателей на слова говорящего, что позволяет определенным образом корректировать речь.

У человека качества письменной и устной речи могут не совпадать. Например, прекрасный оратор может испытывать затруднения при письменном изложении своей речи, и наоборот. Устная речь подразделяется на монологическую и диалогическую.

Монологическая речь — речь одного человека. Предполагает, что говорит одно лицо, другие только слушают, не участвуя в разговоре. Монологическая речь в практике общения людей занимает большое место и проявляется в самых разнообразных устных и письменных выступлениях. К монологическим формам речи относятся лекции, доклады, выступления на собраниях. Общая и характерная особенность всех форм монологической речи — ярко выраженная направленность ее на слушателя. Цель этой направленности — достигнуть необходимого воздействия на слушателей, передать им знания, убедить в чем-либо. В связи с этим монологическая речь носит развернутый характер, требует связного изложения мыслей, а следовательно, предварительной подготовки и планирования.

Как правило, монологическая речь протекает с известным напряжением. Она требует от говорящего умения логически, последовательно излагать свои мысли, выражать их в ясной и точной форме, а также умения устанавливать контакт с аудиторией. Для этого говорящий должен следить не только за содержанием своей речи и за ее внешним построением, но и за реакцией слушателей.

Ее основное достоинство заключается в возможности донести до слушателей собственную мысль без искажения и с необходимыми доказательствами.

Диалогическая речь — это разговор, беседа двух или нескольких лиц, которые говорят попеременно. В повседневном и обычном разговоре диалогическая речь не планируется. Это речь поддержанная. Направленность такой беседы и ее результаты в значительной степени определяются высказываниями ее участников, их репликами, замечаниями, одобрением или возражением. Но иногда беседу организуют специально, чтобы выяснить определенный вопрос, тогда она носит целенаправленный характер (например, ответ ученика на вопросы учителя).

Диалогическая речь, как правило, предъявляет меньше требований к построению связного и развернутого высказывания, чем речь монологическая или письменная; здесь не нужна специальная подготовка. Объясняется это тем, что собеседники находятся в одинаковой ситуации, воспринимают одни и те же факты и явления и поэтому сравнительно легко, иногда с полуслова, понимают друг друга. Им не требуется излагать свои мысли в развернутой речевой форме. Важное требование к собеседникам при диалогической речи — уметь выслушивать высказывания партнера до конца, понимать его возражения и отвечать именно на них, а не на собственные мысли.

Это более легкий вид речи, так как не требует развернутости, доказательности, продуманности в построении фраз.

Ее недостаток в том, что говорящие могут перебивать друг друга, искажать разговор, не до конца высказывать свои мысли.

2. Эгоцентрическая речь — речь человека, обращенная на себя самого и не рассчитанная на какую-либо реакцию со стороны окружающих.

Это промежуточный вид между внешней и внутренней речью. Наиболее часто этот вид речи проявляется у детей среднего дошкольного возраста, когда в процессе игры, рисования или лепки они комментируют свои действия, ни к кому конкретно не обращаясь.

У взрослых также иногда можно встретить эгоцентрическую речь. Чаще всего это происходит при решении сложной интеллектуальной задачи, в ходе чего человек может рассуждать вслух.

Можно сказать, что это речь-мышление, задача которой — обслуживать интеллект человека.

3. Внутренняя речь — это внутренний беззвучный речевой процесс. Она недоступна восприятию других людей и, следовательно, не может быть средством общения. Внутренняя речь — словесная оболочка мышления. Внутренняя речь своеобразна. Она очень сокращена, свернута, почти никогда не существует в форме полных, развернутых предложений. Часто целые фразы сокращаются до одного слова (подлежащего или сказуемого). Объясняется это тем, что предмет собственной мысли человеку вполне ясен и

поэтому не требует от него развернутых словесных формулировок. К помощи развернутой внутренней речи прибегают, как правило, в тех случаях, когда испытывают затруднения в процессе мышления. Трудности, которые переживает иногда человек, пытаясь объяснить другому понятную ему самому мысль, часто объясняются трудностью перехода от сокращенной внутренней речи, понятной для себя, к развернутой внешней речи, понятной для других.

Ее наиболее характерные черты — это фрагментарность, отрывочность, сокращенность.

Существует следующий закон перехода внешней речи во внутреннюю: в первую очередь сокращается подлежащее, а остается сказуемое с относящимися к нему частями предложения, в словах же в первую очередь идет сокращение гласных.

Экспериментально доказано, что внутренняя речь существенно влияет на решение умственных задач.

Вопросы и задания для самоконтроля

1. Дайте определение речи как психического познавательного процесса.
2. В чем отличие языка от речи?
3. Перечислите основные функции речи.

3.1.7. Представление

Представление — это процесс воспроизведения прошлых образов. Результаты представления — это вторичные образы, т.е. извлеченные из памяти «первые сигналы». Представления воспроизводят прошлые первичные образы. Это образы объектов, которые в данное время не действуют на рецепторную поверхность анализатора. Представления воплощают в себе один из видов памяти (образную память), что определяет их важнейшее значение в структуре психических процессов. Представления есть необходимое связующее звено между первосигнальными психическими процессами (образы ощущений и восприятий) и второсигнальными мыслительными и речемыслительными процессами. Представления накапливают в себе признаки различных единичных образов. На основе этих признаков строится «портрет класса объектов», и тем самым обеспечивается возможность понятийно-логического отображения структуры этого класса.

Представления позволяют видеть не только «лицо», но и «спину» объектов во время их отсутствия. Причем, объектов, не только когда-то непосредственно воспринятых, но и относящихся к обобщенному классу объектов, синтезированных в представлении. Исследование представлений сталкивается с рядом трудностей. Во-первых, эти трудности связаны с отсутствием наличного, непосредственно действующего объекта-раздражителя,

с которым можно было бы сравнить содержание представления. Во-вторых, из-за отсутствия непосредственного воздействия представляемого объекта само представление является трудно поддающейся фиксации «летучей структурой».

Типы представления

1. **Представления памяти.** Эти представления возникают на основе непосредственного восприятия человеком какого-либо явления или предмета в прошлом.

2. **Представления воображения.** Эти представления формируются на основе информации, которую человек получил в прошлом и творчески ее переработал. Например, воображение человека о тундре рождается не на пустом месте. Он имеет о ней какие-то представления через фильмы, фотографии, уроки географии и др.

Основные характеристики представления

1. **Наглядность.** Представления относятся к чувственно-наглядным образам действительности. В этом плане они близки к образам восприятия. Поскольку представления являются переработанными образами объектов прошлого, то они не имеют той степени наглядности, которая присуща образам восприятия. Например, можно хорошо знать характеристики того или иного предмета (цвет, размер, объем, этажность и др.), но не иметь о нем представления. Но все-таки представления от восприятий отличаются, и это показывает психологический анализ: представления бледнее восприятий.

2. **Фрагментарность.** Данная характеристика говорит о том, что представления имеют много пробелов. Одни части представлены очень ярко, другие — смутно, третьи отсутствуют совсем. Представляя лицо знакомого человека, например, можно отчетливо воспроизвести только отдельные черты, остальные же детали выступают лишь слегка.

3. **Неустойчивость и непостоянство.** Образ вызванного предмета долго в сознании не удерживается и исчезает. Чтобы вызвать его снова, необходимо совершить очередное усилие.

4. **Образы представления** — это обобщенные образы. Характерно то, что в них, с одной стороны, с наибольшей яркостью подчеркнуты постоянные признаки объекта, а с другой — представлены бледно или отсутствуют признаки, характерные для частных воспоминаний.

Функции представления

1. **Сигнальная функция.** Сущность этой функции состоит в том, что в каждом конкретном случае представление состоит в отражении не только образа предмета, который воздействовал на органы чувств человека ранее, но и многообразной информации о предмете. Эта информация под влиянием конкретных воздействий преобразуется в систему сигналов, управляющих поведением.

2. Регулирующая функция. Данная функция представлений тесно связана с сигнальной функцией. Она состоит в отборе нужной информации о том или ином предмете, явлении, который раньше уже воздействовал на органы чувств человека.

3. Настроечная функция. Проявляется она в ориентации деятельности человека в зависимости от характера воздействий окружающей среды.

Вопросы и задания для самоконтроля

1. Дайте определение представлению как психическому познавательному процессу.
2. Охарактеризуйте основные типы представления.
3. Перечислите основные функции представления.

3.1.8. Воображение

Воображение — особая форма человеческой психики, стоящая отдельно от остальных психических процессов и занимающая промежуточное положение между восприятием, мышлением и памятью.

Воображение — психический процесс, заключающийся в создании новых образов, идей, мыслей на основе имеющихся представлений, знаний, опыта. Стимулом к воображению являются задачи, стоящие перед человеком, его потребности, желания, чувства, настроение, мировоззрение, необходимость предвидеть будущее в труде и жизни. Воображение является основой наглядно-образного мышления, позволяющего человеку ориентироваться в ситуации и решать задачи без практических действий. Оно помогает в тех случаях, когда практические действия или невозможны, или затруднительны, или нежелательны.

Отличие образов представления и памяти от образов воображения в том, что в первом случае образы опираются на прошлый опыт, а воображение — это создание нового.

Функции воображения

1. Представлять действительность в образах и иметь возможность пользоваться ими, решая задачи.
2. Регулирование эмоциональных состояний.
3. Участие воображения в произвольной регуляции познавательных процессов и состояний человека.
4. Формирование внутреннего плана действий.
5. Планирование и программирование деятельности.

Виды воображения

1. Активное (преднамеренное) воображение. По своему желанию, человек созидает новые образы, представления. Например, ученый ставит

перед собой определенную цель — совершить открытие в данной отрасли (создание образов, которые воплощаются в жизнь).

2. Пассивное (непреднамеренное) воображение. У человека нет цели изменить реальность. Образы в его голове возникают абсолютно спонтанно. К этому типу психических явлений относятся незапланированные идеи, сновидения (создание образов, которые не воплощаются в жизнь).

3. Продуктивное (творческое) воображение. Таким образом создаются абсолютно новые представления, которые не имеют никакого определенного образца. Во время этого процесса реальность изменяется. Продуктивное воображение — новые образы и идеи создаются в результате самостоятельной творческой деятельности. Такие направления изобразительной деятельности, как абстракционизм, кубизм и т.д., возникли как результат того, что художника не устраивает точное воссоздание реальности.

4. Репродуктивное (воссоздающее) воображение. С помощью описания создается конкретный образ предметов, явлений. Реальность воспроизводится человеком по памяти в своем изначальном виде. Репродуктивное (воссоздающее) воображение основано на воссоздании новых образов в соответствии с имеющимся описанием, схемой и т.п. Например, в основе такого направления в искусстве, как натурализм, а отчасти и реализм, лежит создание картин, в точности воспроизводящих действительность.

Формы проявления воображения

1. **Мечта** (создание образов желаемого будущего).

2. **Грезы** (человек «живет» в мире, который создал в своем воображении).

3. **Галлюцинации** являются фантастическим видением, не имеющим почти никакой связи с действительностью.

4. **Сновидения.** Подлинная их роль в жизни человека до сих пор не установлена, хотя известно, что в сновидениях находят выражение и удовлетворение многие жизненно важные потребности человека, которые в силу ряда причин не могут быть реализованы в жизни.

Способы создания образов воображения

1. **Агглютинация** — это соединение любых качеств, свойств, частей в единый, часто причудливый образ, иногда очень далекий от реальности. Например, соединение верхней части туловища мужчины и нижней части коня воплотились в образе кентавра, а, поставив избушку на куриные лапы, получили жилище Бабы Яги. Чаще всего такой прием используется в мифах и сказках.

2. **Акцентирование** — выделение в имеющемся образе какой-либо части, детали и возведение ее в ранг доминирующей. Такой способ чаще всего применяется в карикатурах, шаржах.

3. **Типизация** — самый сложный, подчас творческий прием, выражающийся в том, что из конкретных образов выделяются наиболее характер-

ные, значимые качества и свойства и уже на их основе создается новый образ. Очень часто этим приемом пользуются писатели, создавая образы литературных героев.

4. **Схематизация** — это сглаживание различий и выдвижение сходных черт на первый план (орнамент, вышивка).

5. **Гиперболизация** — парадоксальное увеличение или уменьшение предмета или отдельных его частей и их смещение.

Вопросы и задания для самоконтроля

1. Дайте определение воображению как психическому познавательному процессу.

2. Сравните воображение с другими познавательными психическими процессами. Можно ли говорить о наличии воображения у животных?

3. Какой вид воображения преобладает в деятельности художника, писателя?

3.2. Эмоционально-волевые психические процессы

3.2.1. Воля

Все действия человека могут быть поделены на две категории: произвольные и произвольные.

Непроизвольные действия совершаются в результате возникновения неосознаваемых или недостаточно отчетливо осознаваемых побуждений (влечений, установок и т.д.), они имеют импульсивный характер, лишены четкого плана. Пример непроизвольных действий — поступки людей в состоянии аффекта, восторга, изумления, страха, гнева.

Произвольные действия предполагают осознание цели, предварительное представление тех операций, которые могут обеспечить ее движение, их очередность. Все произвольные действия, совершаемые сознательно и имеющие цель, названы так, поскольку они производны от воли человека.

Воля — сознательная организация человека своего поведения, направленная на преодоление трудностей. Под саморегуляции подразумевают, что субъект сам способен регулировать свое состояние. Саморегуляция нужна в тех случаях, когда на пути к цели, возникают препятствия, которые нужно преодолеть.

Воля обеспечивает выполнение двух взаимосвязанных функций — побудительной и тормозной — и в них себя проявляет. **Побудительная функция** обеспечивается активностью человека. **Тормозная функция** воли, выступающая в единстве с побудительной функцией, проявляется в сдерживании нежелательных проявлений активности. Личность способна тормозить побуждение мотивов и выполнение действий, которые не соответствуют ее мировоззрению, идеалам, убеждениям.

Структура волевого акта

Волевые действия классифицируются на сложные и простые.

Простое волевое действие характеризуется стремлением человека достичь желаемого результата и поставленной цели, однако, особенностью является то, что в этом ему ничего не мешает и он выполняет поставленные действия спокойно, без препятствий. Такое побуждение к определенным действиям осуществляет переход в само совершаемое действие практически на автомате. Для сложного же волевого действия существуют свои особенности. В науке принято выделять *этапы волевого акта*:

1. Возникновение *побуждения* и *постановка цели*.

2. В зависимости от того, насколько осознана та или иная потребность, их разделяют на *влечение* и *желание*. Влечение смутно, неясно, осознается лишь неудовлетворенность текущей ситуацией, при этом сама потребность осознается недостаточно отчетливо, недифференцировано. Желание как мотив деятельности характеризуется достаточной осознанностью потребности, знанием того, что побуждает к действию. Но желать не значит действовать, желание не содержит активного элемента. Желание обостряет осознание цели будущего действия и построения его плана, осознаются также возможные пути и средства достижения цели.

3. Не все желания претворяются в жизнь сразу. Одномоментно может возникнуть несколько несогласованных желаний, происходит столкновение противостоящих, несовпадающих побуждений, между которыми надо сделать выбор. Эту ситуацию называют *борьбой мотивов*.

4. *Принятие решения* является заключительным моментом борьбы мотивов. Однако принятие решения не означает его выполнение. Сущность волевого действия составляет не борьба мотивов, не принятие решения, а его исполнение.

5. *Исполнительный этап* волевого действия имеет сложную внутреннюю структуру. Исполнение решения связано со сроком. Если исполнение решения откладывается на длительный срок, то говорят о *намерении*. Намерение является внутренней подготовкой отсроченного действия и представляет собой зафиксированную решением направленность на осуществление цели.

6. *Этап планирования путей* достижения поставленной задачи. Спланированное действие не реализуется автоматически, и, чтобы решение перешло в действие, необходимо сознательное волевое усилие. Волевое усилие переживается как сознательное напряжение, находящее разрядку в волевом действии.

Волевое усилие — форма эмоционального стресса, мобилизующего внутренние ресурсы человека и создающего дополнительные мотивы к действию по достижению цели. Оно пронизывает все звенья волевого акта, начиная от осознания цели, и заканчивая исполнением решения. Волевое усилие качественно отличается от усилия мышечного. В волевом усилии

движения часто минимальные, а внутреннее напряжение может быть огромным, даже разрушительным для организма.

Как у любого процесса, у воли есть своя определенная последовательность:

Первая фаза — есть поставленная цель, на которую человек направляет свои действия. Первоначальным моментом всякого волевого действия являются *возникновение побуждения* и *постановка цели*, на достижение которой направляется данное действие. Цель можно ставить как перед собой, так и перед другими людьми, принимать или отвергать ее, когда она ставится кем-нибудь другим или обстоятельствами жизни.

Вторая фаза волевого процесса — *стадия обсуждения* и *борьбы мотивов*, выбор, использование и создание средств, способов и приемов достижения поставленной цели. Это обусловлено тем, что цели бывают различные и ставятся они в различных условиях. Сознательная постановка целей связана с конкретным учетом условий, средств и других возможностей их достижения. Если же цель возникает без учета таких возможностей или вопреки им, то она будет не вполне осознанной, недостижимой и, значит, нереальной, нежизненной, чем-то вроде смутного влечения. Определение конкретных путей и возможностей достижения цели является основой планирования человеком своих действий и деятельности в целом.

Третья фаза. После постановки цели и определения средств ее достижения наступает следующий момент волевого действия — *принятие решения*, т.е. выбор действия в соответствии с целью. Нужно подобрать соответствующие действия под выбранную цель. На этой фазе человек может столкнуться с некоторыми трудностями. Этот момент волевого действия объясняется тем, что постановка цели и определение средств ее достижения человеку даются далеко не всегда просто и легко. Особенно сложно это делать в нестандартной ситуации, в экстремальной обстановке.

Завершающая, четвертая фаза — это исполнение принятого человеком решения. Это завершение всего волевого акта. Это завершающий момент волевого действия. Исполнить решение — значит практически достигнуть цели. На этом и заканчивается конкретное волевое действие, составляющее элемент волевой деятельности человека.

Одним из важнейших качеств личности является способность к сознательной регуляции поведения, т.е. воля. Именно она дает человеку возможность идти к намеченной цели, преодолевая различные препятствия. И в то же время воля — это одно из самых сложных психических явлений, прошедших длительный путь эволюции.

Следует отметить, что психологи весьма долгое время активно интересуются проблемой понятия воли, а также изучают вопросы, касающиеся особенностей волевой регуляции определенного поведения личности человека. Однако к настоящему времени не сформировалось какое-либо единое мнение относительно того, что из себя представляет механизм воли. И даже

существует определенная позиция, в соответствии с которой психологи не признают волю в качестве самостоятельного феномена изучаемого психологической наукой, кроме того, они считают, что воля находится отдельно от категорий, характеризующих чувства и разум.

Первое материалистическое объяснение природе воли дал В.И. Селиванов, который указывал, что «воля — это деятельная сторона разума и морального чувства, выраженная в способности человека совершать целенаправленные действия и поступки, требующие преодоления трудностей». Таким образом, в соответствии с его позицией воля имеет прочные связи с человеческим разумом, а также с его сознанием, в связи с тем что именно определенное управление, в большинстве случаев происходит преднамеренно и сознательно.

Как правило, в научной психологии воля, устойчивость воли личности определяется в соответствии с позицией И.Н. Захаровой как «способность преодолевать трудности, противостоять опасности, выдерживать отрицательное эмоциональное и физическое воздействие на психику субъекта профессиональной деятельности в повседневных и экстремальных условиях».

А.В. Монроз также дает определение: «Воля в психологии — это сила или мотивация, которая дает возможность преодолеть препятствия на пути к поставленной цели. Только с помощью волевого усилия можно пройти через трудности, добиться необходимого результата».

Другое определение дает А.Р. Батыршина: «Воля — психическая деятельность, которая доступна только человеку. Она проявляется, когда индивид наметил для себя цель, но на пути ее достижения появились какие-либо трудности, препятствия. Чтобы не стоять на месте, продолжать двигаться дальше, он должен применить волевые усилия».

В психологии волей называется сторона сознания, которая нужна для начала деятельности, ее длительного удержания.

Современная психология разделяет человеческую волю на три вида:

- «духовная или свободная, развита у верующих людей, которые самостоятельно принимают решение об ограничении себя от мирских благ, ведения аскетического образа жизни»;

- «естественная, присуща любому индивиду, но развита в разной степени. Помогает преодолевать разные трудности на пути к намеченной цели, дает мотивацию на действия»;

- «вынужденная, возникает, когда человек действует, зависимо от навязанного мнения других людей».

Последний вид воли представляет собой контроль, которым часто пользуются руководители, учителя, воспитатели.

Итак, как отмечает А.Р. Батыршина, «к содержанию воли при описании поведения, поступков и действий человека можно обратиться:

- когда человек, проходя через препятствия, которые встречаются

на его пути достижения цели, продолжает свои попытки для достижения этой цели, применяя всевозможные способы; зачастую человек может испытывать дискомфорт, идет на определенные лишения;

– когда человек сознательно отказывается от каких-либо возможностей, действий; такие отказы, как правило, сопровождаются лишениями и дискомфортом, может даже доходить до физических и нравственных страданий;

– когда идет речь о свободе выбора поступка, действия в условиях многих факторов определения поведения человека».

Проявляясь во всех сферах жизни человека, воля выполняет три основные функции: побудительную, стабилизирующую и тормозную или сдерживающую.

Особенности побудительной функции заключаются в том, что она непосредственно связана с определенными действиями человека: ее проявление можно наблюдать в процессе активизации определенного порядка действий, которые совершает человек при необходимости. Так, именно посредством проявления волевых усилий, человек способен к активной деятельности, направленной на достижение определенных результатов, преодолев возникшие трудности. Также воля помогает людям бороться со своими внутренними личностными противоречиями, которые возникают при определенных трудностях и проявляются в виде слабых характера, нерешительности, что, в свою очередь, значительно мешает прийти к желаемому результату. Пособием волевых качеств личности у человека появляется возможность усилить напряжение и собрать силы, т.е. сконцентрироваться на определенной цели, тем самым быстрее получить успешный результат.

Стабилизирующая функция направлена на то, чтобы у человека была возможность постоянно поддерживать необходимую активность для осуществления определенных действий. Это необходимо для того, чтобы процесс деятельности, требуемой для решения поставленных задач, не останавливался, не прерывался, и ничто его не отвлекало на протяжении всего трудного пути к достижению желаемого результата. Именно здесь нужно проявлять волевые усилия, чтобы активность сохранялась и не уменьшалась ни при каких обстоятельствах.

Сдерживающая функция также представляет особую важность, как и другие рассмотренные функции воли. Это обусловлено тем, что человеку проявлять сдержанность также бывает очень сложно. А данное качество личности весьма часто необходимо для того, чтобы не совершить различные плохие и ненужные действия.

Также следует полагать, что вместе с рассмотренными тремя основными значимыми функциями воли существует еще одна не менее важная функция, которая называется воспитательной. Так, именно воля способствует развитию многих личностных качеств. Именно посредством развития волевых качеств происходит формирование основных особенностей

проявления определенных черт характера личности. Среди данных характерных особенностей можно отметить такие личностные качества, как целеустремленность, высокий уровень самоуважения, наличие высокого уровня самооценки личности.

Итак, одна из основных функций воли — это регулирование познавательной и практической деятельности, которая регулирует поведение человека.

Следует отметить, что определенное произвольное или особенное волевое поведение, так же как и проявление непосредственно самой воли, не является истинно врожденной характерной способностью личности человека. Так, у ребенка в детском возрасте (до 5–6 лет) в характере преобладает такое качество, как непроизвольная активность, однако впоследствии с развитием возрастных особенностей постепенно формируется характерная способность сознательно осуществлять действия, направленные на регулирование своего поведения. В данном случае сила воли уже становится особенно важной частью его жизни.

Воля имеет неразрывную взаимосвязь с определенными потребностями каждого человека, которые постоянно возникают в процессе его жизнедеятельности. На самом деле, именно данные потребности побуждают человека к тому, чтобы он прилагал всевозможные усилия и различные действия для их полного удовлетворения, однако при этом важно учесть, что эти действия бывают добровольные. Можно также отметить, что при определенных обстоятельствах понятие «действие» в противоположном плане также подразумевает некоторый отказ от определенного действия, поскольку часто может именно потребоваться значительное волевое усилие, которое даже важнее, чем непосредственно реализация.

Определенные волевые действия, как отмечается, всегда в особенности проводятся на основе именно конкретных определенных поставленных целей и существующих мотивов.

Волевые действия, обусловленные значительно усложненным характером, имеют определенные отличия от каких-либо других. В том случае если между возникающими импульсами и происходящими действиями человека возникает определенное непроизвольное дополнительное действие, то они говорят о наличии в данных обстоятельствах сложных волевых действий.

Мотивом появления волевого поведения могут быть как определенные потребности человека, так и некоторые потребности социального окружающего общества.

Следует отметить, что все волевые действия непосредственно можно разделить на две категории, на простые и сложные. Конечно, простые и сложные волевые действия значительно различаются между собой и проявляются абсолютно по-разному. Основная разница в данном случае простого волевого поведения состоит в простом проявленном спонтанном поведении, при этом у определенного человека всегда наблюдается характерное полное отсутствие

каких-либо сомнений, а также сострадания и, кроме того, весьма противоречивых возникающих различных желаний и желания проявления сильной борьбы. Вместе с тем с точки зрения характеристики проявления ярко выраженных волевых усилий по характерному совершению такого сильного необходимого поступка, человеку может быть очень трудно активно действовать на практике, но при этом нерешительность всегда отсутствует.

В сложных волевых действиях можно отметить особенно характерное наличие некоторого противоречия человека самому себе, т.е. возникает определенный внутренний личностный конфликт, а чтобы его разрешить, необходимо приложить большие волевые усилия. При этом, основная характерная причина этого выявленного внутреннего собственного конфликта заключается в том, что нужно непосредственно точно понимать существующую необходимость полного достижения поставленной задачи и определенной цели, а также ни в коем случае не жалеть прилагаемых значительных усилий для реализации действий по достижению нужной цели и получения успешного результата.

Также отмечается, что часто существует на практике одна из самых сложных тяжелых психологических ситуаций, которая связана непосредственно с различными мотивами — с негативными обстоятельствами, которые мешают человеку приходить к своей цели, при том, что у него было сильное желание получить успешный результат. Например, когда человек хорошо работает и очень просит платить ему соответствующе, а начальник ошибается и отказывает ему. То есть, в данных негативных обстоятельствах имеет смысл сразу же менять определенную сферу деятельности, но данный человек сомневается и не решается, поскольку ему нужно будет приложить значительные волевые усилия и осуществить поиск новой работы, которая бы соответствовала его требованиям и представлениям о справедливости.

Также можно отметить, что определенные сложные волевые действия могут появляться непосредственно в ситуации, когда у человека происходит формирование представления о способе достижения цели различными путями, которые нужно тщательно подобрать и проанализировать.

Следует указать, что сложные волевые действия состоят их множества различных элементов, образуя при этом собственную определенную структуру. Их проявлению характерны несколько последовательных взаимосвязанных этапов:

1. На первом этапе происходит формирование определенных целей и необходимых задач. Данный этап важен для человека, однако даже на данном первом этапе непосредственно может происходить негативная борьба, которая происходит за формирование определенных мотивов и определяет мотивацию не только в определенном вопросе необходимого выбора, но также и в эффективной оценке своих поставленных целей и задач.

2. Второй этап характеризуется как аналитический. Именно на этом этапе проводится всесторонний анализ существующих способов решения

проблемных вопросов для достижения цели, при этом учитываются все убеждения в процессе формирования определенных ценностей выбранных фондов, а также проводится фактическая оценка их собственных необходимых ресурсов и проверяется наличие реальных возможностей.

3. Необходимо осуществить выбор на основе проведенного анализа. Так, именно на этом этапе особенно ярко выражается воля человека, потому что определенные простые методы бывают в особенности не всегда моральны и положительны в общественном плане. И на этом этапе становится еще не совсем поздно определить решение и полностью окончательно отказаться от этого начатого дела.

4. Здесь принимается определенное решение. При этом чувство возможного избавления от трудного обстоятельства и тяжелого бремени принятия сложных нереальных решений для достижения целей непосредственно позволяет определенному человеку грамотно и эффективно составить некоторый определенный план достижения своих поставленных целей и задач.

5. На данном этапе происходит непосредственное выполнение определенного принятого решения. Однако именно последний этап характеризуется самыми трудными усилиями, для которых человеку необходимо собрать всю волю в кулак. Также в случае когда на пути встречается очень много препятствий и человек видит, что достижение его цели становится весьма сложной и непосильной задачей и ему не под силу эти трудности, он часто передумывает о необходимости задуманного и начинает сомневаться, нужно ли это было ему. Именно в этом случае важно проявлять волевые усилия, поскольку именно воля будет помогать ему не потерять активность при достижении цели.

Важно заметить, что воля имеет определенную характерную взаимосвязь с другими различными личностными характеристиками психического состояния определенного человека. При этом она проявляется практически в каждом процессе, сопровождающем действия человека, таком как мышление, внимание, воображение и других. Именно волевая регуляция способствует тому, как происходит данный процесс от самого начала и до логически полного его завершения. Иными словами, посредством воли происходит формирование необходимых ресурсов как на уровне сознания, так и на уровне физических возможностей для того, чтобы прийти к поставленной цели и достичь определенный результат. Либо в противном случае воля влияет на отсутствие данных физических возможностей и умственных способностей.

Следует отметить, что воля человека в совокупности с другими свойствами личности включает в себя ряд определенных, проявляющихся по-разному симптомов и волевых характеристик. В основном это связано с тем, что самопроизвольное поведение человека непосредственно проявляется не только в формировании и развитии человеческого мышления и определенного сознания, но и в некотором эволюционном историческом

процессе определенной трудовой деятельности. При этом сила воли часто проявляется под формированием таких личностных качеств, как в самоконтроль, независимость, целеустремленность, решимость и др.

Воля вместе с чувствами и сознанием непосредственно формирует определенный целостный комплекс характеристик личности, связанных с единой развитой системой определенного воспитания каждого человека. Кроме того, в процессе непосредственно психического становления своего сознания, развития свойств характера и формирования личности особенно важную роль непосредственно играет организованное самообразование, определенная задача и важная цель которого в особенности имеет значение для личности, поскольку направлена на непосредственное совершенствование своих личных свойств и качеств характера. Самообразование в то же время способствует значительному улучшению существующих умственных способностей и сознательных качеств, повышению характеристик индивидуальности и иногда даже эффективному устранению некоторых значимых недостатков характера человека. Поэтому для эффективного воспитания высокого уровня силы воли непосредственно требуется применять обучение необходимым важным волевым действиям.

Как отмечает В.А. Иванников, «признаки, характерные для людей, которые имеют развитые волевые качества:

– умение ставить перед собой цели и достигать их любыми усилиями, так, у людей, которые постоянно достигают поставленных целей, хорошо развиты волевые качества;

- решительность;
- настойчивость, зависит от мотивации;
- самостоятельность, самодисциплина;
- выдержка, терпение».

К основным волевым качествам человека можно отнести целеустремленность, самообладание, самостоятельность, решительность, настойчивость, энергичность, инициативность, исполнительность.

Целеустремленность — это способность человека подчинять свои действия целям, которые необходимо достигнуть; это мобилизация сил на то, чтобы правильно определить пути, средства, способы и приемы своей деятельности; это целевая направленность принимаемых решений и их исполнения.

Самообладание — это волевое качество, характерное для людей, которые управляют своими мыслями и чувствами, своими действиями и поступками. Люди, которым свойственно самообладание, уравновешенны и последовательны.

Самостоятельность — это волевое качество; оно заключается в возможности человека не поддаваться влияниям различных сил, которые могут отвлечь его от достижения поставленной цели. Если человек необоснованно отказывается от своих мнений и взглядов и легко принимает чужую точку

зрения, если он без особой нужды обращается за помощью или предпочитает действовать по привычному для него шаблону, а не самостоятельно и творчески, то нельзя признать, что у него развито такое волевое качество, как самостоятельность. Бывают, однако, случаи, когда негативизм (необоснованное стремление поступить наперекор кому-то) ошибочно оценивается как самостоятельность. Негативизм признак не силы, а слабости человека.

Решительность — это волевое качество человека, благодаря которому он способен принимать своевременные, обоснованные и твердые решения в различных условиях своей жизни и деятельности. Если человек в какой-либо сложной обстановке не принимает решения действовать определенным образом, потому что растерялся, если он надеется на счастливое стечение обстоятельств или на неожиданную помощь, то назвать его решительным нельзя. Такой человек, как правило, не уверен в своих силах, недооценивает возможности и силы других людей и, как правило, сомневается в успешном исходе дела.

Настойчивость — это волевое качество, благодаря которому человек может мобилизовать свои силы для относительно длительной и сложной борьбы с препятствиями и трудностями, встречающимися в его деятельности на пути достижения достаточно отдаленных целей. Без настойчивости, без того чтобы стоять на своем и бороться за выполнение принятого решения, не может быть решительности, самостоятельности, самообладания и целеустремленности.

Энергичность — это волевое качество, представляющее собой возможность человека действовать быстро и с большим напряжением своих физических и духовных сил. Направляя свою деятельность на достижение поставленной цели, энергичный человек, как правило, не отступает перед трудностями, они его не размагничивают, а, наоборот, мобилизуют. Такой человек всегда к чему-то стремится, строит планы и увлекает за собой других.

Инициативность — это волевое качество, благодаря которому человек действует творчески. Это отвечающая времени и условиям активная и смелая гибкость действий и поступков человека. Инициативность проявляется главным образом намеренно, а не под влиянием безотчетного стихийного порыва. Инициатива, как правило, связана с напряжением физических и духовных сил того, кто ее проявляет.

Исполнительность — это волевое качество человека, которое заключается в активном, старательном и систематическом исполнении принимаемых решений. Исполнительный человек испытывает потребность в том, чтобы полностью завершить начатое им или порученное ему дело.

Таким образом, можно сделать вывод, что воля в психологии — сила, которая помогает достигать поставленной цели любыми усилиями, невзирая на сложности, препятствия, встречающиеся на пути. Волевые качества развиваются по-разному. Один человек может удерживать себя от вредных

привычек, а другой нет. Однако волевые качества можно развить до необходимого уровня, и для этого применяются различные методики.

Основная важная роль в формировании определенных особенностей поведения каждого человека следует относить к волевым качествам личности. Однако следует отметить, что до сих пор ученые-психологи не пришли к единой позиции относительно определения того, какие именно качества и свойства следует причислить к волевым качествам личности.

Психолог Е.П. Ильин считает волевые качества фенотипической характеристикой присущих возможностей человека. «В качестве врожденного компонента выступает способность, обусловленная врожденными задатками, а в качестве приобретенного в онтогенезе компонента — опыт человека: его умения и знания, связанные с самостимуляцией; сформированный мотив достижения, сформированная волевая установка не пасовать перед трудностями, становящаяся привычной при их неоднократном успешном преодолении. Проявление каждого волевого качества зависит как от одного, так и от другого компонента, т.е. это и реализация способности к волевому усилию, и умение его проявлять».

В.Д. Шадриков: «Волевые свойства личности являются выражением его сущностного волевого качества — свободы воли».

Существуют и другие определения волевых качеств личности. Одним из наиболее удачных можно считать определение Г.А. Цукермана: «Волевыми качествами личности называются конкретные проявления воли, обусловленные характером преодолеваемых препятствий». Но и это определение также нуждается в некоторой корректировке прежде всего потому, что волевые качества отражают не столько произвольное управление, сколько волевою регуляцию, связанную с напряженными волевыми усилиями.

Следует отметить, что в настоящее время существуют различные классификации волевых качеств. По мнению В. А. Иванникова, «все волевые качества могут иметь различную основу и лишь феноменологически объединяются в единое целое — волю. Кроме того, в одних ситуациях человек демонстрирует волевые качества, а в других проявляет их отсутствие. В то же время имеются волевые качества как частные (ситуативные) характеристики волевого поведения и волевые качества как постоянные (инвариантные) характеристики волевого поведения, т.е. как личностные свойства».

Эта позиция оказалась схожей с мнением, высказанной несколько раньше психологом В.И. Селивановым о существовании определенного объективного основания для того, чтобы отделить друг от друга проявления различных волевых качеств личности, а именно в данном случае следует различать процессы, относящиеся к возбуждению или к торможению. Так, В.И. Селиванов указывает на то, что проявлению активности в действиях способствуют такие волевые качества, как решительность, энергичность, инициативность и др.

В соответствии с позицией, которую высказывает Т.И. Шульга, «волевые качества делятся на две большие группы, связанные с активностью и торможением нежелательных действий и психических процессов».

Однако в то же время следует отметить, что многими психологами, которые исследовали особенности проявления определенных волевых качеств, часто высказывается мнение относительно того, что на две группы в строгом порядке общие волевые качества не представляется возможным разграничить и отделить одни от других, поскольку они взаимосвязаны. Так, в процессе подавления проявления определенных последовательных действий, может происходить так, что другие важные качества воли одновременно снижают значительную активность проявления.

Высокое терпение и сильная воля больше определяется наличием некоторых определенных существующих природных характеристик личности каждого особенного индивида (а также, по некоторым данным, проявленными биохимическими врожденными характерными особенностями человеческого организма), а в данном случае высокий уровень воли проявляется более мотивировано (в частности, выявленной значительной высокой способностью эффективно, с активностью работать непосредственно в организме).

Особенно важные и наиболее распространенные волевые качества каждой личности, определяющие непосредственно существующее большинство поведенческих активных действий, вместе с тем включают в себя также собственное определение своего характера, высокую инициативу, целеустремленность, дисциплину, выдержку, настойчивость, упорство, решительность и выносливость.

Следует при этом заметить, что основные и в большинстве случаев проявляющиеся спонтанно личностные качества непосредственно формируются и образуются на протяжении становления и взросления. В течение жизни и активной характерной деятельности каждого человека, в свою очередь, начальные этапы становления сознания, мышления и развития личности весьма значимы и особенно важны именно в таком спонтанном развитии.

Таким образом, ученые психологи в особенности подчеркивают, что определенные волевые качества личности непосредственно формируются как проявление целенаправленного процесса. Однако также они указывают на проявление неравномерной динамики развития данного процесса относительно формирования особенностей рассматриваемых волевых качеств. В связи с этим очень важно уделять внимание изучению вопросов, касающихся этих значимых особенностей и определенных правил. Так, многие авторы считают, что волевые качества личности активно развиваются и проявляются непосредственно в процессе осуществления трудовой деятельности, при решении повседневных профессиональных задач.

В то же время характерный процесс непосредственного развития особенных волевых качеств личности в большинстве случаев обусловлен раз-

личными многими характерными особенностями, такими как высокая уникальность пройденного определенного периода жизни на разных этапах взросления, активное развитие его способностей и индивидуальная специфика конкретного человека.

По мнению В.А. Иванникова, «развитие воли и заключается в том, чтобы, ориентируясь на индивидуальное своеобразие личности, еще более отшлифовать сильные признаки волевых качеств и, по возможности, до их уровня отстающие, а в целом достигнуть устойчивого проявления волевых качеств при встрече с многообразными препятствиями».

Следует обратить внимание на существенное значение, которое оказывают на самосовершенствование личности программы самовоспитания воли. В программах, которые направлены на развитие особенно важных качеств самообразования, в большинстве случаев следует непосредственно обратить особое внимание на то особенное характерное внутреннее значение, которое именно они имеют для формирования качеств воли и значительного уровня развития и самосовершенствования личности. К таким существующим программам, которые получили широкое распространение среди профессиональных организаций, обычно непосредственно относятся: правильная постановка поставленных необходимых целей и решающих задач для достижения определенных перспектив, осуществляемых в разное отличительное время; необходимый поиск путей грамотного решения непосредственно каждой из них; активное развитие особенно важных волевых качеств; и в конце концов определение необходимых основ для достижения цели и обязательных правил формирования и воспитания волевых качеств в каждом человеке на сознательном уровне.

Вместе с тем процесс активного формирования и необходимого развития определенных волевых качеств личности и становление характера происходит в основном именно под непосредственным влиянием различных выявленных особенных факторов. Одним из рассматриваемых способов процесса, характерного для активного формирования определенной волевой сферы различной специфической трудовой специальности, является нравственное воспитание его личности в процессе становления важных профессиональных качеств.

Особо отметим, что воля имеет определенную характерную взаимосвязь с другими различными личностными характеристиками психического состояния определенного человека. При этом она проявляется практически в каждом процессе, сопровождающем действия человека, таком как мышление, внимание, воображение и др. Именно волевая регуляция способствует тому, как происходит данный процесс от самого начала и до полного логического его завершения. Иными словами, посредством воли происходит формирование необходимых ресурсов, как на уровне сознания,

так и на уровне физических возможностей для того, чтобы прийти к поставленной цели и достичь определенный результат. Либо в противном случае воля влияет на отсутствие данных физических возможностей и умственных способностей.

Воля в своей совокупности с чувствами и сознанием формируют определенный целостный комплекс характеристик личности, связанных с единой развитой системой определенного воспитания каждого человека. Кроме того, в процессе психического становления сознания, развития свойств характера и формирования личности особенно важную роль играет организованное самообразование, определенная задача и важная цель которого в особенности имеет значение для личности, поскольку направлена на непосредственное совершенствование своих личных свойств и качеств характера. Самообразование в то же время помогает значительно улучшить существующие умственные способности и сознательные качества, повысить характеристики индивидуальности и даже эффективно устранить некоторые значимые недостатки характера человека. Поэтому для эффективного воспитания высокого уровня силы воли непосредственно требуется применять обучение необходимым важным волевым действиям.

Вопросы и задания для самоконтроля

1. Дайте определение термину «воля».
2. По каким признакам можно определить волевой акт?
3. Перечислите основные волевые качества личности.

3.2.2. Эмоции и чувства

Все, с чем человек сталкивается в повседневной жизни, вызывает у него определенное отношение. Даже те отдельные свойства предметов, информацию о которых мы получаем через ощущения, например цвет, вкус, запах, не бывают безразличны для нас. Ощущая их, мы испытываем удовольствие или неудовольствие, иногда отчетливо выраженные, иногда едва заметные. Эта своеобразная окраска ощущений, характеризующая наше отношение к отдельным качествам предмета, называется **чувственным тоном ощущений**.

Более сложное отношение к себе вызывают жизненные факты, взятые во всей их полноте, во всем многообразии их свойств и особенностей. Отношения к ним выражаются в таких сложных чувственных переживаниях, как радость, горе, симпатия, пренебрежение, гнев, гордость, стыд, страх. Все эти переживания представляют собой *чувства* или *эмоции*.

Эмоции характеризуют потребности человека и предметы, на которые они направлены. В процессе эволюции эмоциональные ощущения и состояния биологически закрепились как способ поддержания жизненного

процесса в его оптимальных границах. Их значение для организма заключается в предупреждении о разрушающем характере каких-либо факторов. Таким образом, *эмоции являются одним из основных механизмов регуляции функционального состояния организма и деятельности человека.*

Человек не только познает объективную и субъективную действительность, но и относится определенным образом к предметам, событиям, к другим людям, к своей личности. Радость, печаль, возмущение, восхищение, любовь, ненависть — все это различные формы субъективного отношения человека к действительности, эмоции и чувства.

Слово «эмоция» происходит от латинского слова «*emovere*», что значит «возбуждать», «волновать», «потрясать».

Эмоции и чувства — это психические процессы, отражающие личную значимость внешних и внутренних ситуаций для жизнедеятельности человека в форме переживаний. Они включаются во все психические процессы и состояния человека. Любые проявления активности личности сопровождаются эмоциональными переживаниями.

По своему существу эмоции и чувства — это тождественные психические процессы, они образуют единую подструктуру личности — ее *эмоциональную сферу*. Но вместе с тем эмоции и чувства отличаются друг от друга по ряду параметров:

1. С точки зрения эволюции, эмоции — это более древняя форма отношения человека к окружающему миру, поэтому они присущи и животному, и человеку. Чувства же присущи только человеку.

2. Эмоции в большей мере связаны с удовлетворением естественных потребностей. Чувства же возникают при удовлетворении высших социальных, в том числе духовных потребностей.

3. Эмоции носят ситуативный характер. Они отражают отношение субъекта к объекту в данный момент. Чувства, в отличие от эмоций, обладают относительной устойчивостью и постоянством. Они отражают отношение человека к объекту его устойчивых потребностей.

4. Эмоция — это всегда непосредственное переживание. Чувства же всегда опосредуются сознанием. Они связаны с определенными знаниями, пониманием объекта, включают в себя память, процессы мышления и воли.

5. Эмоции часто неосознаваемы, поэтому их очень сложно соотнести с определенным объектом. Одна и та же эмоция может быть связана с разными объектами. Чувства же всегда предметны. Они выражают устойчивое отношение к реальным или воображаемым объектам. Не может быть чувств вообще, их вызывают конкретные факты, события, люди и обстоятельства, к которым человек положительно или отрицательно мотивирован.

До сих пор нет общепринятого определения эмоций.

Эмоции — реакции в форме непосредственного пристрастного переживания жизненного смысла, явления.

Эмоции (от лат. *emovere* — возбуждать, волновать) — особый вид психических процессов или состояний человека, которые проявляются в переживании каких-либо значимых ситуаций (радость, страх, удовольствие), явлений и событий в течение жизни.

К выразительным формам эмоций относятся следующие:

- жесты (движения рук);
- мимика (движения мышц лица);
- пантомимика (движения всего тела);
- эмоциональные компоненты речи (сила и тембр, интонации голоса);
- вегетативные изменения (покраснение, побледнение, потоотделение).

Наибольшей способностью выражать различные эмоциональные оттенки обладает лицо человека.

Функции эмоций

В современной психологии выделяют несколько основных функций эмоций: *сигнальную, оценочную, приспособительную, регуляторную, коммуникативную, стабилизирующую, мотивирующую.*

Чаще всего авторы единодушны в выделении трех основных функций: *мотивационная, регулирующая и сигнальная.*

1. **Мотивационная.** Многие авторы считают, что эта функция лежит в самой природе эмоций: реагировать на желанные для субъекта воздействия, к которым он стремится и избегать нежелательного воздействия. Так, эмоции могут выступать в роли сил, которые приводят в движение многие психические процессы и образования.

2. **Регулирующая.** Она выражается в организации сознания и мобилизации сил на какую-то активность, вызванную значимым для человека событием. Эмоции влияют на накопление индивидуального опыта и актуализацию его. Пережитая эмоция оставляет след и способствует различению удавшихся и неудавшихся результатов своих действий.

3. **Сигнальная (информационная)** — способность эмоций оценивать действительность. Значимость ситуации эмоционально оценивается и сигнализируется человеку. Так, эмоции являются системой сигнала, посредством которой субъект узнает о потребностной значимости происходящего. То есть возникновение эмоций информирует о том, как идет процесс удовлетворения потребностей субъекта.

4. **Оценочная.** Эмоция выступает обобщенной оценкой ситуации, в которой находится субъект. Эмоции помогают ему ориентироваться в окружающей действительности, оценивать предметы и явления с точки зрения их желательности или нежелательности, полезности или вредности.

5. **Приспособительная.** Благодаря вовремя возникшей эмоции субъект имеет возможность быстро среагировать на внешнее или внутреннее воздействие и целесообразно приспособиться к сложившимся условиям.

6. Коммуникативная. Она свидетельствует о том, что без эмоциональных проявлений трудно представить какое-либо взаимодействие между людьми. Выражая эмоции через чувства, человек проявляет свое отношение к действительности и к другим людям в выразительных движениях (жесты, мимика, пантомимика, интонация голоса). Демонстрируя свои переживания, один человек воздействует на эмоциональную сферу другого человека, вызывая у него ответные эмоции и чувства.

7. Стабилизирующая (защитная). Эмоции являются регулятором поведения, который удерживает жизненные процессы в оптимальных границах удовлетворения потребностей и предупреждает разрушительный характер каких-либо факторов для жизнедеятельности данного субъекта.

Эмоциональная сфера играет важнейшую роль в жизнедеятельности личности, оказывая влияние на межличностные отношения, самочувствие, выполнение трудовой деятельности, физическую активность и т.д. Проявление различных эмоциональных реакций является отражением отношения человека к тому или иному явлению в жизни. Поэтому важнейшей задачей психологов является понимание сущности эмоциональной сферы личности.

Отношения человека к окружающему миру не только понимаются им и проявляются в действиях, но и переживаются в виде эмоций. Эмоции есть одна из форм отражения сознанием реального мира. Но если восприятие отражает реальный мир при непосредственном его действии на органы чувств, а мышление опосредствованно отражает связи и отношения между предметами и явлениями, то эмоции отражают эти предметы не сами по себе, а в их отношении к человеку, в их значении для его потребностей и мотивов деятельности.

Эмоции — особый класс субъективных психологических состояний, отражающих в форме непосредственных переживаний, ощущений приятного или неприятного отношения человека к миру и людям, процесс и результаты его практической деятельности.

Эмоции человек не только переживает, но и выражает внешне в виде телесных проявлений: мимики (изменения положения губ и бровей), пантомимики (жестов, позы), тона голоса (вокальной мимики), ряда вегетативных явлений (изменения частоты дыхания и сердечных сокращений, покраснения или побледнения, изменения тонуса мышц, дрожи, потоотделения) и более или менее глубоких биохимических изменений в организме (выделения надпочечниками адреналина, увеличения сахара в крови, появления в моче белка и т.д.). Наблюдение за этими телесными проявлениями эмоций помогает их изучению, хотя и не всегда может вскрыть содержание переживаемого чувства.

Под эмоциями, или эмоциональными переживаниями, обычно подразумевают самые разнообразные реакции человека: от бурных взрывов страсти до тонких оттенков настроения. В психологии эмоциями называют процессы, отражающие личную значимость и оценку внешних и внутренних ситуаций

для жизнедеятельности человека в форме переживаний. Наиболее существенной чертой эмоций является их субъективность. Если такие психические процессы, как восприятие и мышление, позволяют человеку более или менее объективно отражать окружающий и не зависящий от него мир, то эмоции служат для отражения субъективного отношения человека к самому себе и к окружающему его миру. Именно эмоции отражают личную значимость познания через вдохновение, одержимость, пристрастность и интерес.

По мнению П.В. Симонова, «эмоциональная сфера представляет собой сложную и постоянно изменяющуюся систему субъективных реакций личности на предметы и явления окружающей действительности и их воздействия». Согласно взглядам автора, эмоциональная сфера формируется в ходе развития личности и включает в себя эмоции, эмоциональные состояния (процессы) и чувства.

Схожее определение эмоциональной сферы можно встретить у Н.В. Мельниковой и Т.А. Казимирской, по мнению которых данный психологический феномен представляет собой систему взглядов и убеждений, которая «постоянно обогащается, изменяется и, в то же время, сохраняет и создает определенную устойчивость».

Чувства отличаются субъективностью, т.е. одни и те же явления имеют разное значение для каждой отдельной личности.

В зависимости от сферы проявления выделяют нравственные, эстетические и интеллектуальные чувства. Нравственные чувства возникают в связи с переживанием соответствия поведения общепринятым нормам. Эстетические чувства возникают в связи с переживанием красоты или безобразия окружающей действительности. Интеллектуальные чувства связаны с познавательной деятельностью.

К. Изард выделил следующие основные эмоции.

Интерес (как эмоция) — положительное эмоциональное состояние, способствующее развитию навыков и умений, приобретению знаний.

Радость — положительное эмоциональное состояние, связанное с возможностью достаточно полно удовлетворить актуальную потребность, вероятность чего до этого момента была невелика или, во всяком случае, неопределенна.

Удивление — не имеющая четко выраженного положительного или отрицательного знака эмоциональная реакция на внезапно возникшие обстоятельства. Удивление тормозит все предыдущие эмоции, направляя внимание на объект, его вызвавший, и может переходить в интерес.

Страдание — отрицательное эмоциональное состояние, связанное с полученной достоверной или кажущейся таковой информацией о невозможности удовлетворения важнейших жизненных потребностей, которое до этого момента представлялось более или менее вероятным. Чаще всего протекает в форме эмоционального стресса.

Гнев — отрицательное эмоциональное состояние, как правило, протекающее в форме аффекта и вызываемое внезапным возникновением серьезного препятствия на пути удовлетворения исключительно важной для субъекта потребности.

Отвращение — отрицательное эмоциональное состояние, вызываемое объектами (предметами, людьми, обстоятельствами), соприкосновение с которыми (физическое взаимодействие, коммуникация в общении и пр.) вступает в резкое противоречие с идеологическими, нравственными или эстетическими принципами и установками субъекта. Отвращение, если оно сочетается с гневом, может в межличностных отношениях мотивировать агрессивное поведение, где нападение мотивируется гневом, а отвращение — желанием избавиться от кого-либо или чего-либо.

Презрение — отрицательное эмоциональное состояние, возникающее в межличностных взаимоотношениях и порождаемое рассогласованием жизненных позиций, взглядов и поведения субъекта с жизненными позициями, взглядами и поведением объекта чувства. Последние представляются субъекту как низменные, не соответствующие принятым нравственным нормам и эстетическим критериям.

Страх — отрицательное эмоциональное состояние, появляющееся при получении субъектом информации о возможной угрозе его жизненному благополучию, о реальной или воображаемой опасности. В отличие от эмоции страдания, вызываемой прямым блокированием важнейших потребностей, человек, переживая эмоцию страха, располагает лишь вероятностным прогнозом возможного неблагополучия и действует на основе этого (часто недостаточно достоверного или преувеличенного прогноза).

Стыд — отрицательное состояние, выражающееся в осознании несоответствия собственных помыслов, поступков и внешности не только ожиданиям окружающих, но и собственным представлениям о подобающем поведении и внешнем облике.

Виды эмоций

Существует несколько классификаций эмоциональных процессов по разным критериям.

1. По знаку эмоции делятся:

- на положительные эмоции, связанные с удовлетворением потребностей личности (например, радость, удовольствие, восторг и др.);
- отрицательные — с неудовлетворением (например, печаль, огорчение, гнев и др.);
- амбивалентные эмоции, отражающие двойственное отношение к объектам удовлетворения потребности (например, ревность как сочетание любви и ненависти или злорадство как сочетание ненависти и радости и др.).

2. По модальности (качеству) эмоций выделяют основные виды своеобразных эмоциональных процессов и состояний, выполняющих различную роль в регулировании деятельности и общения человека. Данную классификацию эмоций разработал К.Э. Изард. Он выделил следующие эмоции, являющиеся «фундаментальными»: радость, интерес, удивление, печаль, гнев, отвращение, презрение, страх, стыд, вина.

3. По силе и устойчивости эмоции делятся на две группы — ситуативные и устойчивые. В каждой выделяются эмоциональные состояния разного уровня интенсивности (силы).

Устойчивые эмоции

1. **Настроение** — это сравнительно устойчивое продолжительное эмоциональное проявление умеренной или слабой интенсивности, являющееся фоном психической жизни индивида.

Настроение — это не конкретная эмоция, чувство, а общий тон, эмоциональный фон, в котором протекают все эмоциональные переживания человека. Настроение может быть радостным, веселым, грустным, унылым и т.д. Часто настроение формируется под влиянием отдельных жизненных событий: встреч, удач, принятия решений и т.д. В отличие от ситуативных эмоций и аффектов настроение представляет собой эмоциональную реакцию не только на непосредственные последствия событий, но и на их значение в контексте общих жизненных планов, интересов и ожиданий человека, поэтому *настроение носит не предметный, а личностный характер*.

2. **Страсть** — сильное, устойчивое, всеохватывающее чувство, доминирующее над другими побуждениями и переживаниями, определяющее направленность мыслей и поступков человека. По интенсивности действия страсть приближается к аффекту. Но в отличие от аффекта страсть — это очень стойкое и длительное переживание. Основным признаком страсти являются ее действенность, слияние волевых и эмоциональных процессов. Страсть заставляет личность сосредоточиться на объекте ее устремлений: упорно размышлять о предмете чувств, живо и ярко представлять удовлетворение потребности, лежащей в основе страсти и т.д. Близким по интенсивности к страсти чувством является *увлечение*. Однако оно, в отличие от страсти, *непостоянно, кратковременно*. Увлечениям прежде всего подвержены люди с высоким уровнем эмоциональности.

3. **Чувства** — высшая форма эмоциональных состояний, отражающая отношение человека к объекту его устойчивых потребностей, закреплённая в направленности личности. Чувства характеризуются длительностью и устойчивостью и имеют предметный характер: их вызывают факты, события, люди и обстоятельства, по отношению к которым у человека сформировались устойчивые мотивы.

Чувства базируются на определенных ситуативных эмоциях и выражаются также посредством этих эмоций. Так, чувство любви, имея глубоко интимный характер, может выражаться ситуативными эмоциями нежности, восторга, уныния, приподнятого или подавленного настроения. Сформировавшиеся чувства, возникшие как результат обобщения ситуативных эмоций, становятся ведущими образованиями эмоциональной среды личности и определяют динамику и содержание ситуативных эмоций, аффектов и настроений. **Принято выделять низшие и высшие чувства:**

– **низшие чувства**, связанные с удовлетворением или неудовлетворением физических или физиологических потребностей человека;

– **высшие чувства**, составляющие особую группу чувств: *нравственные, эстетические, интеллектуальные*. Высшие чувства отражают духовный мир человека и связаны с анализом, осмыслением и оценкой происходящего и определяющего его личность.

Нравственные (моральные) чувства — это форма переживания ценности или, наоборот, недопустимости иных действий, поступков, мыслей, намерений человека с точки зрения требуемого от него отношения к обществу, его интересам или выработанным им нормам поведения. Эти переживания могут возникнуть лишь на основе соотнесения действий, поступков людей с нормами, выражающими общественные требования к поведению человека. Они зависят от знания норм поведения, требований морали, принятой в данном обществе, выражают отношение человека к другим людям. К таким чувствам относятся чувства товарищества, дружбы, любви, отражающие различную степень привязанности к определенным людям, потребность в общении с ними. Исполнение своих обязанностей, принятых на себя человеком по отношению к другим людям, к обществу, называется долгом. Несоблюдение этих обязанностей приводит к возникновению отрицательного отношения к себе, выражающегося в чувстве вины, стыда и в угрызениях совести. Также к ним относятся чувство жалости, зависти, ревности и другие проявления отношения к человеку.

Эстетические чувства представляют собой переживание чего-либо как прекрасного. В наиболее типичной и яркой форме они возникают при восприятии произведений искусства (явления природы, действия людей, вещи). Развиваются они в связи с развитием искусства. Именно музыка и пробуждает у нас музыкальное чувство. Эти чувства — это отношение человека к прекрасному и уродливому, связанное с пониманием красоты, гармонии, возвышенного и трагического. К ним относятся чувство юмора, ирония, злоба, издевка, сарказм, чувство трагического, драматического.

Интеллектуальные чувства связаны с познавательной деятельностью людей, с удовлетворением любознательности, познавательных интересов, с поисками истины, с решением мыслительной задачи.

Функции чувств: отражательная, побудительная, подкрепляющая, переключательная, приспособительная, коммуникативная.

Состояния психической напряженности

Ситуативные эмоции могут переходить в устойчивые эмоциональные состояния. Одним из самых распространенных психических состояний является психическая напряженность.

Психическая напряженность — это психическое состояние, обусловленное предвосхищением неблагоприятного для субъекта развития событий.

Психическая напряженность может возникнуть в условиях новизны, неясности, запутанности той или иной жизненной ситуации, в обстановке конфликтов, в сфере значимых для личности отношений, в различных экстремальных ситуациях. Выделяют несколько состояний психической напряженности.

1. **Страх** — это отрицательное состояние, возникающее в ситуации угрозы биологическому или социальному существованию индивида и направленное на источник действительной или воображаемой опасности. В зависимости от характера угрозы интенсивность переживания страха варьируется в достаточно широком диапазоне оттенков: опасение, боязнь, испуг, ужас. Функционально страх служит предупреждением субъекта о предстоящей опасности, позволяет сосредоточить внимание на ее источнике, побуждает искать пути ее избегания.

Человеку, как правило, удастся побороть свой страх, если он выяснит характер опасности и найдет средство ее устранения. Если же источник опасности является неопределенным или неосознанным, то эмоция страха перерастает в эмоциональное состояние тревоги.

2. **Тревога** — это отрицательное эмоциональное состояние, возникающее в ситуации неопределенной или неосознанной опасности и проявляющееся в ожидании неблагоприятного развития событий. В отличие от эмоции страха как реакции на конкретную угрозу тревога является устойчивым психическим состоянием и представляет собой генерализованный или беспредметный страх. Функционально тревога не только предупреждает субъекта о возможной опасности, но и побуждает к поиску и конкретизации этой опасности, к активному исследованию окружающей действительности с установкой на определение угрожающего предмета.

В психологии различают **ситуативную тревогу** как психическое состояние индивида в какой-то период его жизнедеятельности и тревогу как черту личности, т.е. **тревожность**.

Тревожность — это качество личности, выражающееся в повышенной склонности индивида испытывать тревогу по поводу реальной или воображаемой опасности. Тревожность обычно повышается при нервно-психических и тяжелых соматических заболеваниях, а также у здоровых людей, переживших последствия тяжелой психической травмы.

3. **Стресс** (от англ. *stress* — напряжение) — эмоциональное состояние напряжения, возникающее под влиянием сильных экстремальных воздействий. Понятие «стресс» было введено канадским физиологом **Г. Селье** (1936 г.) и

означало неспецифический ответ организма на любое предъявленное ему требование, которое помогает организму приспособиться к возникшим трудностям, справиться с ними. Всякая неожиданность, которая нарушает привычное течение жизни, может быть причиной стресса. Таким образом, любое событие, факт или сообщение может вызвать стресс, т.е. стать стрессором.

Появление состояния стресса зависит не только от события или ситуации, которые его вызвали, но и от личности человека, от его опыта, ожиданий, самооценки, уверенности или неуверенности в себе и т.д. Особенно большое значение имеют, конечно, оценка угрозы, ожидание опасных последствий, которые содержит в себе ситуация.

Стресс в начальной фазе может быть даже полезен для человека. В состоянии стресса происходит мобилизация психологических сил. Но развитие стресса приводит к дистрессу.

Дистресс (от англ. *distress* — горе, страдание, истощение) — это стресс, оказывающий отрицательное воздействие на организм, приводящий к истощению нервных и физических сил, разрушению функциональных систем, психической патологии, дезорганизации деятельности и поведения.

4. **Фрустрация** (от лат. *frustratio* — обман, тщетное ожидание) — это состояние переживания напряжения, которое охватывает человека, когда на пути к достижению цели или решению задач он встречается с неожиданными объективно непреодолимыми или субъективно так понимаемыми препятствиями, мешающие удовлетворению его потребностей.

Причины, вызвавшие фрустрацию (фрустраторы), могут быть самыми различными. Это может быть лишение (отсутствие у человека необходимых средств для удовлетворения потребностей), конфликт и т.д. Фрустрация может привести к тем же отрицательным последствиям, что и стресс, в том числе к дезорганизации деятельности и поведения. Очень часто состояние фрустрации сопровождается агрессивным поведением. Если же человек «зацикливается» на фрустраторе, то возможен патологический исход — психическое заболевание. Возможно и астеническое проявление фрустраций — депрессивное состояние: человек переживает печаль, отчаяние, им овладевает чувство бессилия, теряется смысл жизни.

В одной из своих лекций **И.П. Павлов** пояснял причину тесных связей между эмоциями и мышечными движениями следующим образом: «Если мы обратимся к нашим отдаленным прародителям, то увидим, что там все было основано на мускулах... Нельзя себе представить какого-нибудь зверя, лежащего часами и гневающегося без всяких мышечных проявлений своего гнева. У наших предков каждое чувствование переходило в работу мышц. Когда гневается, например, лев, то это выливается у него в форму драки, испуг зайца сейчас же переходит в бег и т.д. И у наших зоологических предков все выливалось так же непосредственно в какую-

либо деятельность скелетной мускулатуры: то они в страхе убегали от опасности, то в гневе сами набрасывались на врага, то защищали жизнь своего ребенка».

Вопросы и задания для самоконтроля

1. Каково значение эмоций в жизни человека?
2. Перечислите основные функции эмоций.
3. Чем отличаются эмоции от чувств?

4. ПСИХИЧЕСКИЕ СВОЙСТВА ЛИЧНОСТИ

4.1. Темперамент

Темперамент — это индивидуально-своеобразная совокупность динамических проявлений психики, которые одинаково проявляются в разнообразной деятельности человека, независимо от ее содержания, целей, мотивов. Свойства темперамента определяют динамическую сторону психической деятельности человека, т.е. от темперамента зависит характер протекания психической деятельности.

Существуют самые различные типологии темпераментов:

а) конституционные типологии, где свойства темперамента связываются с индивидуальными различиями в особенностях телосложения (Кречмер, Шелдон);

б) по соотношению четырех основных «соков организма» — крови, флегмы, желчи и черной желчи — Гиппократ и Гален выделяли сангвиника, флегматика, холерика, меланхолика (в настоящее время осталось только название данных типов темперамента);

в) по зависимости от функционирования нервной системы (процессов возбуждения, торможения, подвижности нервной системы) протекания психических процессов и поведения человека, предложена И.П. Павловым. Эти особенности нервной системы, сочетаясь друг с другом, образуют типы нервной системы, выражением которых является темперамент:

– сильный, неуравновешенный, возбудимый тип — физиологическая основа холерического темперамента;

– сильный, уравновешенный, подвижный тип — физиологическая основа сангвинического темперамента;

– сильный, малоподвижный, инертный тип — физиологическая основа флегматического темперамента;

– слабый тип — физиологическая основа меланхолического темперамента.

Динамические черты выступают не только во внешней манере поведения, не только в движениях, но и в умственной сфере, в сфере побуждения, в общей работоспособности. Особенности темперамента сказываются и в учебных занятиях, и в труде.

Различия по темпераментам — это не различия по уровню возможностей психики, а по своеобразию ее проявлений. Каждый темперамент имеет положительную и отрицательную стороны.

Темперамент — это биологическая подструктура личности. Темперамент — это биологический фундамент личности. Темперамент проявляется в различной силе и глубине эмоций, эмоциональной впечатлительности,

темпе, энергичности действий, в индивидуально — устойчивых особенностях психической жизни человека. При этом важно помнить, что нет лучших или худших темпераментов — каждый из них имеет свои положительные стороны. Способности человека от темперамента не зависят.

Темперамент ни в коей мере не характеризует содержательную сторону личности (мировоззрение, взгляды, убеждения, интересы и т.п.), не определяет ценность личности или предел возможных для данного человека достижений. Он имеет отношение лишь к динамической стороне деятельности. Характер же неразрывно связан с содержательной стороной личности.

Психологическая характеристика основных типов темперамента

Сангвиник — это живой, подвижный и очень продуктивный, если у него есть интересное дело, человек. Он адаптивен в быстро меняющихся обстоятельствах, работоспособен, уравновешен, сообразителен, устойчив к стрессу, стремится к смене впечатлений. Неудачи и неприятности переживает сравнительно легко. Настроения сангвиника изменчивы, но с преобладанием чувства душевного равновесия, благополучия.

Холерик чаще порывист, нетерпелив, быстр, психический темп переживаний быстрый. Отличается высокой реактивностью и активностью с преобладанием реактивности. Чаще неуравновешен, склонен к резкой смене настроений, эмоциональным вспышкам, а при недостаточной воспитанности — к вспыльчивости и резкости суждений, импульсивности действий. При высокой заинтересованности в деле способен к большой работоспособности и энергичности в действиях.

Флегматик склонен к сдержанности и невозмутимости, спокойствию и уравновешенности, медлительности и неповоротливости. Внешне свои чувства, душевные состояния выражает лишь в исключительных случаях. Операции мыслительных действий замедленны, переключаемость психических функций невысокая, адаптивность низкая, включаемость в деятельность более длительная, чем у людей с другими темпераментами.

Меланхолик — это человек с пониженной активностью, с неустойчивым вниманием, легкораним, мнителен, болезненно реагирует на малейшие обиды, неуместные шутки, подначки, замкнут, склонен к глубоким переживаниям, болезненно чувствителен. По мнению К.К. Платонова, меланхоликам противопоказана деятельность летчика. И.П. Павлов считал, что это едва ли не самый несчастный среди других людей.

Следует учесть, что с точки зрения социальной полезности «плохих» людей по темпераменту не существует. Ведь темперамент не несет в себе социального содержания, это всегда конкретное динамическое проявление личности.

Темперамент является предпосылкой и основой личностных образований более высокого порядка, например характера, развития способностей и др.

Вопросы и задания для самоконтроля

1. Охарактеризуйте темперамент как свойство личности.
2. В чем выражается особенность соотношения темперамента и успешной деятельности человека?
3. Охарактеризуйте сангвиника, холерика, флегматика, меланхолика.

4.2. Характер

Характер — это совокупность устойчивых индивидуальных особенностей личности, складывающаяся и проявляющаяся в деятельности и общении, обуславливающая типичные для индивида способы проявления. Характер человека как индивидуальное сочетание наиболее существенных особенностей личности проявляется в поведении человека, в определенном отношении к себе, к другим людям, к порученному делу.

Характер обнаруживает зависимость от общественных отношений, определяющих направленность личности человека. Становление характера происходит в условиях включения личности в различные по уровню развития социальные группы. Зная характер человека, можно предвидеть, как он будет вести себя при тех или иных обстоятельствах, а следовательно, и направлять поведение человека. Понимание характера и темперамента учащегося является условием эффективности индивидуального подхода педагога в учебно-воспитательной работе.

Отдельные свойства характера зависят друг от друга, связаны друг с другом и образуют целостную организацию, которую называют структурой характера. В структуре характера выделяют две группы черт.

Под **чертой характера** понимают те или иные особенности личности человека, которые систематически проявляются в различных видах его деятельности.

К *первой группе* относят черты, выражающие направленность личности (устойчивые потребности, установки, интересы, склонности, идеалы, цели), систему отношений к окружающей действительности и представляющие собой индивидуально-своеобразные способы осуществления этих отношений.

Ко *второй группе* относят интеллектуальные, волевые, эмоциональные черты характера. Черты характера не могут быть отождествлены с убеждениями, взглядами на жизнь и другими особенностями направленности личности. Одно и то же качество характера в одних общественных условиях формируется всем строем жизни, а в других — для его становления нет социально-психологических оснований. Характер зависит от содержания деятельности, от успешного или неуспешного преодоления трудностей, от дальних и ближайших перспектив в достижении основных жизненных целей. При этом характер зависит от того, как относится человек к своим неудачам и удачам, к общественному мнению и т.д. Черты характера

обладают определенной побуждающей, мотивирующей силой, которая в наибольшей степени обнаруживает себя в стрессовых ситуациях, при необходимости осуществлять выбор действий, преодолевать значительные трудности. Вариативность черт характера проявляется не только в их качественном многообразии и своеобразии, но и в количественной выраженности. Когда количественная выраженность той или иной черты характера достигает предельных величин и оказывается у крайней границы нормы, возникает так называемая акцентуация характера.

Акцентуация характера — это крайние варианты нормы как результат усиления его отдельных черт. Акцентуация характера при крайне неблагоприятных обстоятельствах может привести к патологическим нарушениям и изменениям поведения личности, к психопатии.

Сензитивным периодом для становления характера можно считать возраст от двух-трех до девяти-десяти лет, когда дети много и активно общаются как с окружающими взрослыми людьми, так и со сверстниками. В этот период они открыты для воздействий со стороны, с готовностью их принимают, подражая всем и во всем. Взрослые люди в это время пользуются безграничным доверием ребенка, имеют возможность воздействовать на него словом, поступком и действием, что создает благоприятные условия для закрепления нужных форм поведения.

Характер не является застывшим образованием, а формируется и трансформируется на протяжении всего жизненного пути человека. Характер не является фатально предопределенным. Хотя он и обусловлен объективными обстоятельствами жизненного пути человека, сами эти обстоятельства изменяются под влиянием поступков человека. Человек сам является творцом своего характера, поскольку характер складывается в зависимости от мировоззрения, убеждений и привычек нравственного поведения, которые вырабатывает у себя человек, от дел и поступков, которые он совершает, от всей его сознательной деятельности. Этот процесс в современной психологической литературе рассматривается как *процесс самовоспитания*.

Самовоспитание характера предполагает, что человек способен освободиться от излишнего самомнения, может критически посмотреть на себя, увидеть свои недостатки. Это позволит ему определить цель работы над собой, т.е. те черты характера, от которых бы он хотел избавиться или, наоборот, которые хотел бы выработать у себя. Неоценимую помощь в воспитании характера оказывают старшие, поэтому большинство людей стремится найти себе хорошего наставника. Не случайно на Востоке говорят: «Если есть ученик, учитель найдется». В этом высказывании заложен глубокий смысл. Никакой учитель не в состоянии обучить того, кто не хочет учиться. Тот, кто хочет учиться, всегда найдет, на кого ему равняться.

Особенности характера личности различают в зависимости от следующих устойчивых ее отношений:

а) **к миру**, окружающей действительности — характеры могут быть идейные и безыдейные. Человек с идейным характером имеет сложившуюся и устойчивую систему взглядов на окружающую его материальную и духовную, социальную и природную среду жизнедеятельности;

б) **к труду**, деятельности — деятельные или бездеятельные характеры. При этом важно учитывать, что деятельные могут быть целеустремленно и не целеустремленно деятельными;

в) **к другим людям** — бывают общительные и замкнутые. Замкнутость как черта характера в современных условиях коммуникативных связей явление не совсем типичное. Что же касается общительности, то она может быть избирательной или беспринципной.

г) **к себе** — альтруистические и эгоистические характеры людей. Есть люди с достаточно выраженным эгоизмом, себялюбием, высоким самомнением и есть люди с достаточно выраженной альтруистической, гуманистической ориентацией. Есть люди с выраженным чувством гордости, собственного достоинства, уверенности в себе, а есть, наоборот, люди с пониженным чувством своего «Я», неуверенные в своих силах и испытывающие большие сомнения при принятии решений и их исполнении. У одних может преобладать индивидуалистическая ориентация в жизни, а у других, наоборот, — коллективистская;

д) **к вещам, предметам, средствам деятельности** — различают такие черты характера, как аккуратность, неряшливость, бережливость, мотовство и т.п.

Раскрывая и понимая своеобразие своего характера, его как положительные, так и отрицательные черты, человек может соответствующим образом программировать саморазвитие и профессиональное становление своей личности при обучении в вузе, осуществлении своей профессиональной деятельности. Познания в этой области могут помочь специалисту лучше ориентироваться в окружающей среде, успешнее осуществлять контактное взаимодействие с ней.

Вопросы и задания для самоконтроля

1. В чем выражается суть характера как психического феномена.
2. Как характер проявляется через деятельность?
3. В чем проявляется взаимосвязь характера и темперамента?

4.3. Способности

Способности — индивидуально-психологические особенности человека, которые выражают его готовность к овладению определенными видами деятельности и их успешному осуществлению (Ю.Б. Гиппенрейтер).

Понятие «способность» рассматривается в трех основных аспектах:

– индивидуально-психологические особенности, отличающие одного человека от другого. Это особенности ощущений и восприятия, памяти, мышления, воображения, эмоций, воли и пр.;

– лишь такие индивидуальные особенности, которые имеют отношение к успешному выполнению какой-либо деятельности. Такие свойства как вспыльчивость, вялость, безразличие, которые, несомненно, являются индивидуальными особенностями, обычно не называются способностями, так как не рассматриваются как условия успешности выполнения какой-либо деятельности;

– такие индивидуальные особенности, которые не сводятся к ЗУН (знание, умение, навык), но которые могут объяснить легкость и быстроту их приобретения. Нельзя быть просто «способным» или «способным ко всему» безотносительно к какому-либо определенному занятию. Всякая способность обязательно является способностью к чему-либо, к какой-либо деятельности. Способности и проявляются, и развиваются только в деятельности и определяют большую или меньшую успешность в выполнении этой деятельности.

Человек не рождается, имея способности к той или иной деятельности. Врожденными могут быть только задатки, составляющие природную основу развития способностей.

Задатки — это особенности строения мозга и нервной системы, органов чувств и движений, функциональные особенности организма, данные каждому от рождения. Задатки лишь предпосылки развития способностей они являются одним, хоть и очень важным, из условий развития и формирования способностей. Если человек даже с самыми хорошими задатками не будет заниматься соответствующей деятельностью, способности у него не разовьются. Благоприятная среда, воспитание и обучение способствуют пробуждению задатков.

По мысли С.Л. Рубинштейна, «развитие способностей совершается по спирали: реализация возможностей, которые представляет способность одного уровня, открывает новые возможности для развития способностей нового, более высокого уровня. Нельзя заранее указать точные границы в развитии тех или иных способностей, определить «потолок», предел их развития. Это связано с тем, что любая деятельность требует для своего осуществления не одной, а нескольких способностей и они могут до известной степени компенсировать, заменять друг друга.

Способности человека развиваются и отрабатываются на том, что он делает. Существует целый ряд классификаций способностей. Воспроизведем одну из них, наиболее значимую:

а) **природные (естественные) способности**, в основе своей биологически обусловленные, связанные с врожденными задатками, формирующиеся на их базе при наличии элементарного жизненного опыта через механизмы научения типа условно-рефлекторных связей;

б) **специфические человеческие способности**, имеющие общественно-историческое происхождение и обеспечивающие жизнь и развитие в социальной среде (общие и специальные высшие интеллектуальные способности, в основе которых лежит пользование речью, логикой, теоретические и практические, учебные и творческие). Они в свою очередь подразделяются:

– на **общие**, которыми определяются успехи человека в самых различных видах деятельности и общения (умственные способности, память и речь, точность и тонкость движений рук и т.д.), и **специальные**, определяющие успехи человека в отдельных видах деятельности и общения, где необходимы особого рода задатки и их развитие (способности математические, технические, литературно-лингвистические, художественно-творческие, спортивные и т.д.). Эти способности, как правило, могут дополнять и обогащать друг друга, но каждая из них имеет собственную структуру;

– **теоретические**, определяющие склонность человека к абстрактно-логическому мышлению, и **практические**, лежащие в основе склонности к конкретно-практическим действиям;

– **учебные**, которые влияют на успешность педагогического воздействия, усвоение человеком знаний, умений, навыков, формирования качеств личности, и **творческие**, связанные с успешностью в создании произведений материальной и духовной культуры и новых идей, открытий, изобретений. Высшая степень творческих проявлений личности называется **гениальностью**, а высшая степень способностей личности в определенной деятельности (общении) — талантом;

– **способности к общению, взаимодействию** с людьми (речь человека как средство общения, восприятия и оценки людей, социально-психологической приспособляемости к различной обстановке, вхождения в контакт с различными людьми, расположения их к себе и т.д.), и **предметно-деятельностные способности**, связанные со взаимодействием людей с природой, техникой, знаковой информацией, художественными образами и т.д.

Человек, способный ко многим различным видам деятельности и общения, обладает общей одаренностью, т.е. единством общих способностей, обуславливающим диапазон его интеллектуальных возможностей, уровень и своеобразие деятельности и общения.

Итак, различают способности **общие**, которые проявляются везде или во многих областях знаний и деятельности, и **специальные**, которые проявляются в какой-то одной области. Достаточно высокий уровень развития общих способностей — особенности мышления, речи, внимания, памяти, восприятия, речи, умственной активности, любознательности, творческого воображения и пр. — позволяет достигать значительных результатов в самых различных областях человеческой деятельности при интенсивной, заинтересованной работе. Почти не бывает людей, у которых равномерно выражены все перечисленные

выше способности. Специальные способности — это способности к определенной деятельности, которые помогают человеку достигать в ней высоких результатов. Главное различие между людьми состоит не столько в степени одаренности и количественной характеристике способностей, сколько в их качестве: к чему именно он способен, какие это способности.

Общие и специальные способности неразрывно связаны друг с другом. Лишь единство общих и специальных способностей отражает истинный характер способностей человека.

Специальные способности сложились в ходе развития человеческой культуры и человеческого общества. С.Л. Рубинштейн отмечал: «Все специальные способности человека — это в конце концов различные проявления, стороны общей его способности к освоению достижений человеческой культуры и ее дальнейшему продвижению. Способности человека — это проявления, стороны его способности к обучению и к труду».

Развитие специальных способностей каждого человека является не чем иным, как выражением индивидуального пути его развития.

Специальные способности классифицируются в соответствии с различными областями деятельности человека: литературные способности, математические, конструктивно-технические, музыкальные, художественные, лингвистические, сценические, спортивные, педагогические, способности к теоретической и практической деятельности, духовные способности и др. Все они являются порождением сложившегося в истории человечества разделения труда, возникновения новых областей культуры и выделения новых видов деятельности как самостоятельных знаний. Все виды специальных способностей являются результатом развития материальной и духовной культуры человека и развития самого человека как существа мыслящего, деятельного.

Своеобразное сочетание способностей, которое обеспечивает человеку возможность успешного выполнения какой-либо деятельности, называется **одаренностью**. Высшая степень способностей личности в определенной деятельности (общении) называется **талантом**.

Вопросы и задания для самоконтроля

1. Раскройте суть классификации уровней развития способностей (способности, одаренность, талант, гениальность).
2. В чем выражается соотношение способностей и успешности обучения?
3. В чем выражается взаимосвязь общих и специальных способностей?

4.4. Направленность личности, самооценка и уровень притязаний

Направленность личности — совокупность устойчивых мотивов, ориентирующих деятельность личности и относительно независимых от наличной ситуации.

Направленность всегда социально обусловлена и формируется в процессе воспитания.

Формы направленности

- влечение (наиболее примитивная по своей сути биологическая форма направленности);
- желание (осознанная потребность и влечение к чему-либо определенному);
- стремление (определенное побуждение к деятельности, возникающее тогда, когда в структуру желания включается волевой компонент);
- интерес (специфическая форма проявления познавательной потребности, обеспечивающая направленность личности на осознание своей деятельности);
- склонность (интерес в динамике своего развития, характеризующий направленность индивида на определенную деятельность);
- идеал (конкретизируемая в образе или представлении предметная цель склонности индивида, т.е. то, к чему он стремится, на что ориентируется);
- мировоззрение (система взглядов на природу, общество, самого себя);
- убеждение (высшая форма направленности, т.е. система мотивов личности, побуждающих ее поступать в соответствии со своими взглядами, принципами, мировоззрением);
- потребность (состояние нужды человека в определенных условиях жизни и деятельности или в материальных объектах). Потребность связана с чувством удовлетворенности и неудовлетворенности. Основные характеристики потребностей: сила, периодичность возникновения и способ удовлетворения. Дополнительная характеристика: предметное содержание, т.е. совокупность предметов, с помощью которых она может быть удовлетворена. Состояние невозможности осуществления потребности называется фрустрацией («крушение надежд»).

Классификация потребностей

По предмету — естественные и культурные, материальные, социальные и духовные потребности.

По системе мотивов — осознаваемые и неосознаваемые, внешние и внутренние, побудительные и смыслообразующие. Под мотивом часто понимают причину, лежащую в основе выбора действий и поступков. Мотив, в отличие от мотивации, — это то, что является устойчивым личностным образованием. Мотивы могут быть осознанными и неосознанными. Мотивы формируются на основе потребностей.

Мотивация — более широкое понятие, используемое в двояком смысле:

- система факторов, детерминирующих поведение (потребности, мотивы, цели, намерения, стремления и др.);
- характеристика процесса, который стимулирует и поддерживает поведенческую активность на определенном уровне.

Чаще всего мотивация рассматривается как совокупность причин психологического характера, объясняющая поведение человека. Мотивация может быть обусловлена внешними и внутренними факторами. Мотивационную сферу человека можно оценивать по следующим параметрам: широта, гибкость и иерархизированность.

Когда говорят об иерархии человеческих потребностей, то чаще вспоминают классификацию *А. Маслоу*, в соответствии с которой у человека с рождения последовательно появляются семь классов потребностей:

- физиологические потребности (голод, жажда, половое влечение и др);
- потребность в безопасности (чувствовать себя защищенным);
- потребности в принадлежности и любви (находиться рядом с людьми, быть принятым);
- потребность в уважении (компетентность, достижение успехов, признание, авторитет);
- познавательные потребности (знать, уметь, понимать);
- эстетические потребности (гармония, порядок, красота);
- потребность в самоактуализации (реализация своих способностей, развитие личности).

В отечественной психологии также предпринималась попытка решать проблему мотивации. А.Н. Леонтьев создал теорию деятельностного происхождения мотивационной сферы человека. Мотивационная сфера имеет свои источники в практической деятельности человека. То есть между структурой деятельности и строением мотивационной сферы существует взаимное соответствие. В основе изменения мотивационной сферы лежит развитие системы деятельностей.

Основные закономерности мотивационной сферы

В отечественной психологии формирование мотивационной сферы рассматривается в единстве с общим развитием психики, особенно познавательной ее сферы.

Регуляционная и побудительная стороны, функционально связанные между собой, обуславливают поведение человека. На протяжении длительного времени в научных работах не теряет своей актуальности вопрос о побудительных причинах деятельности человека. В современной науке существует множество теорий, описывающих и объясняющих данные причины. С феноменом побуждения связаны такие явления, как мотив и мотивация. Но прежде чем перейти к рассмотрению определенных фактов и закономерностей мотивации, нам нужно определить ведущие понятия данной научной проблемы.

Во многих научных работах с понятием мотивации тесно связан такой феномен, как направленность личности. В тоже время направленность выступает в качестве ведущей характеристики личности во всех подходах к ее исследованию. В качестве определений данного понятия можно выделить следующие:

«динамическая тенденция» (С.Л. Рубинштейн), «смыслообразующий мотив» (А.Н. Леонтьев), «доминирующее отношение» (В.Н. Мясищев), «основная жизненная направленность» (Б.Г. Ананьев), «динамическая организация сущностных сил человека» (А.С. Прангишвили). «Чаще всего в научной литературе под направленностью понимают совокупность устойчивых мотивов, ориентирующих деятельность личности и относительно независимых от наличной ситуации. Следует отметить, что направленность личности всегда социально обусловлена и формируется в процессе воспитания... Направленность — это установившиеся свойства личности и проявляющиеся в таких формах, как *влечение, желание, стремление, интерес, склонность, идеал, мировоззрение, убеждение*. Причем в основе всех форм направленности личности лежат мотивы деятельности».

Мотив, из-за которого человек стремится к достижению цели, связан с удовлетворением потребности. Однако со временем цель может превратиться в насущную потребность. Это механизм сдвига мотива на цель.

Несмотря на длительное изучение вопроса мотивации, в научной литературе нет единого и универсального определения понятия мотив. Согласно Л.И. Божович, мотив — это то, из-за чего осуществляется деятельность «в качестве мотива могут выступать предметы наружного мира, представления, идеи, ощущения и переживания. Словом, все то, в чем отыскала свое воплощение потребность».

Л.С. Выготский определяет мотив как «внутреннее побуждение личности к тому или иному виду активности (деятельность, общение, поведение), связанной с удовлетворением конкретной потребности».

А.Н. Леонтьев отмечал, что «предмет деятельности, являясь мотивом, имеет возможность быть как вещественным, так и идеальным, но ключевое, что за ним всякий раз стоит потребность, что он всегда отвечает той или иной необходимости».

По мнению Н.А. Лукьяновой, «мотив — это совокупность психических движущих причин, обуславливающих поведение, действие и деятельность людей. В основе мотивов лежат потребности, интересы, склонности и убеждения. Мотив не только побуждает человека к действию, но и определяет, как это действие будет осуществлено».

Большинство ученых сходятся во мнении, что мотивы формируются из потребностей человека.

Первые проявления интересов наблюдаются на первом году жизни. Ребенка интересуют яркие предметы. Интересы ребенка неустойчивы и связаны с наличным восприятием. Постепенно появляется интерес к самостоятельному выполнению действий, которыми ребенок овладевает. С развитием речи расширяются познавательные интересы. В начале дошкольного возраста формируется интерес к игре. В младшем школьном возрасте

формируется интерес к учению. Первоначально интерес к школе носит недифференцированный характер. Постепенно интересы к школе дифференцируются, появляются внешкольные интересы. В подростковом возрасте интересы социального плана. Юношеский возраст характеризуется дальнейшим развитием интересов, прежде всего познавательных. В процессе социализации развитие интересов не прекращается.

Развитие теорий мотивации носило эволюционный характер. Первая группа теорий (содержательные теории мотивации) делают акцент на удовлетворении потребностей человека. В последующем происходит развитие научного знания, и акцент делается не только на удовлетворении потребностей, а на восприятии человека определенного набора факторов, взаимодействующих между собой и формирующих мотивы поведения.

Знание основных теорий мотивации полезно знать управленческому звену организаций. Основываясь на них, возможно корректировать работу подразделений, совершенствовать деятельность организации в целом, независимо от ее гражданско-правовой формы.

Самооценка — это оценивание личностью своих возможностей, качеств и места среди людей. Она является осознанием собственной идентичности, независимо от меняющихся условий среды, проявлением самосознания индивидуума. Самооценка является сложным личностным образованием и относится к фундаментальным свойствам личности. В ней отражается то, что человек узнает о себе от других, и его собственная активность, направленная на осознание своих действий и личностных качеств. Отношение человека к самому себе является наиболее поздним образованием в системе его мировосприятия. Но несмотря на это (а может быть, именно благодаря этому), в структуре личности самооценке принадлежит особо важное место.

Самооценка связана с одной из центральных потребностей человека — потребностью в самоутверждении, которое определяется отношением его действительных достижений к тому, на что человек претендует, какие цели перед собой ставит — **уровню притязаний**. В своей практической деятельности человек обычно стремится к достижению таких результатов, которые согласуются с его самооценкой, способствуют ее укреплению, нормализации. Существенные изменения в самооценке появляются тогда, когда достижения связываются субъектом деятельности с наличием или отсутствием у него необходимых способностей.

В психологической науке существует не одна теория самооценки и соответствующих им определений. Все эти определения несут в себе нечто общее: самооценка — одна из частей структуры Я-концепции, некая составляющая представлений человека о самом себе.

Феномен самооценки изучался многими учеными как в отечественной, так и в зарубежной психологии. В отечественной психологии пробле-

матикой самооценки занимались такие ученые, как Б.Г. Ананьев, Л.И. Божович, А.В. Захарова, И.С. Кон, В.В. Столин и др. В зарубежной психологии свой вклад вложили в изучение самооценки Р. Бернс, У. Джеймс, Э. Эриксон, К. Роджерс и др. Эти ученые рассмотрели структуру самооценки, онтогенез, виды и функции, и ее формирование.

У. Джеймс был первым, кто ввел понятие «самооценка» в структуру личности, самооценку он разделил на два типа — недовольство собой и самодовольство. У. Джеймсом была разработана формула: **Самооценка = Успех / Уровень притязаний**, где уровень притязаний — это та идеальная цель, которой человек стремится достичь в значимых для него сферах деятельности. Данная формула говорит о том, что стремление к повышению самооценки можно достичь двумя способами: либо человек повышает свои притязания и достигает их, тем самым повышая свою самооценку, либо снизить эти притязания, чтобы избежать неудачи. В случае если человек достиг успеха, его самооценка и уровень притязаний повышаются, он готов ставить себе новые цели и решать более сложные задачи, а если человек терпит неудачу, то и уровень его притязаний снижается.

Ч. Кули был первым, кто определил, что в формировании «Я-индивида» является другой человек, а точнее — это субъективно интерпретируемая обратная связь от других людей. Теория Ч. Кули зеркального «Я» говорит о том, что индивидуальная концепция самого себя определяется восприятием мнений от окружающих людей. Три главных компонента идеи «Я» по Ч. Кули: представления человека о том, как его воспринимают другие, как эти другие оценивают его и как он сам себя воспринимает и оценивает. Отношение человека к себе формируется через то, как его воспринимают и оценивают другие.

По К. Роджерсу, Я-концепция — это установка, направленная на свое «Я», имеющее три аспекта: когнитивный, оценочный и аффективный. Структура Я-концепции формируется через взаимодействие с окружающими, значимыми людьми. Человеческое «Я» содержит не только «Я-реальное» (то, чем человек является на данный момент), но и «Я-идеальное» (то, каким бы он хотел быть).

Большой разрыв между «Я-реальным» и «Я-идеальным» свидетельствует о низкой самооценке человека. Отсутствие большого разрыва между реальным и идеальным «Я» свидетельствует о позитивном самоотношении и самопринятии.

В отечественной психологии самооценку рассматривают как составляющую самосознания. Самосознание — это непрерывный, длительный процесс развития человека, социальных и психологических изменений личности.

По Л.С. Рубенштейну, самосознание — это сложное образование личности, возникающее в процессе развития сознания личности. Развитие самосознания возможно только через взаимодействие с социумом, через

познание других людей, так как через эти взаимоотношения человек самоопределяется как «Я».

Несмотря на то что понятие «самооценка» достаточно широко изучено, нет единого определения самооценки. Однако, проанализировав зарубежную и отечественную литературу, можно понять, что самооценке отводится ведущая роль в процессе изучения проблем самосознания личности.

В психологических исследованиях формирования самооценки в течение жизненного пути уделяется немало внимания. Стоит отметить, что решающую роль в ее формировании играют родители. Родители одними из первых формируют самооценку у ребенка, с которой он пойдет в будущее. Так, формированию низкой самооценке послужит, если от родителей будут исходить требования послушания, бесконфликтности со сверстниками, опрятности, а также незаинтересованность в развитии ребенка и т.д.

В формировании высокой самооценки ребенка будет способствовать позитивное отношение родителей к ребенку и друг к другу, присутствие в семье взаимоуважения и понимания, ясности установленных полномочий в принятии решений и четко поставленных семейных норм поведения.

Неадекватно высокая и неадекватно низкая самооценка может сформироваться у ребенка, если родители необоснованно идеализируют ребенка или предъявляют нереалистические требования. Если ребенок, ощущая, что должен быть идеалом, в силу определенных обстоятельств этого выполнить не может, он может ощутить себя плохим. Может произойти внутренний конфликт на уровне между «реальным» и «идеальным», ожидаемыми успехами и полученными оценками. Так и формируется неадекватная самооценка.

Помимо формирования самооценки в семье есть и другие источники — школа, учителя, отношение со сверстниками, какие-либо травмирующие события, пережитые ребенком, его классовая и этническая принадлежность. Самооценка тесно связана с одобрением и поддержкой знакомых.

Самооценка также формируется и под влиянием самостоятельной деятельности ребенка, ощущения собственной значимости, компетентности (реализованных притязаний) — все это влияет на положительное формирование самооценки.

Самооценка как зависит от успехов и притязаний, так и сама определяет эти успехи. Нерешительность может привести к недостаточной целеустремленности, страх перед неудачей может привести к отказу от целей и бездействию. Самооценка личности имеет несколько функций:

1. Регулятивная функция регулирует поведение личности, она задействована во всех сферах жизнедеятельности человека, на ее основе происходит решение задач личностного выбора.

2. Защитная функция обеспечивает относительную стабильность и независимость личности.

3. Развивающая стимулирует личность к развитию и самосовершенствованию.

4. Отражающая функция отражает отношение человека к своим поступкам, действиям и к себе в целом.

5. Эмоциональная позволяет ощущать удовлетворенность собой, своими поступками и т.д.

6. Адаптационная функция позволяет адаптироваться к социуму.

7. Мотивирующая побуждающая человека к действию для одобрения и удовлетворенностью собой, самоуважения, и гордости.

8. Ретроспективная позволяет оценить человеком свои действия на конечном этапе их выполнения.

Параметры самооценки — это ее высота, адекватность и устойчивость. Проблема адекватность самооценки в отечественной психологии поставлена достаточно давно, выделяют адекватную самооценку и неадекватную.

Виды самооценки

Общая и частная самооценка характеризуются набором показателей, представленных, как правило, в виде оппозиций: адекватная — неадекватная, высокая — низкая, устойчивая — неустойчивая и т.д.

По временной отнесенности содержания выделяются прогностическая, актуальная и ретроспективная самооценка.

Функция *прогностической* самооценки — оценка субъектом своих возможностей, определение своего отношения к ним. Функцией *актуальной* самооценки является оценка и основанная на ней коррекция исполнительных действий по ходу их развертывания. Функция *ретроспективной* самооценки — оценка субъектом достигнутых уровней развития, итогов деятельности, последствий поступков и т.п. Характеристики этих видов самооценки: уровень притязаний, действия самоконтроля, мера критичности.

Таким образом, на основе описанных выше представлений можно представить самооценку как часть структуры самосознания, которое состоит из трех составляющих:

- образа «Я» (самопознание) — когнитивного компонента;
- эмоционально-ценностного отношения к себе (часто называемая самоотношением) — аффективного компонента;
- саморегуляцией деятельности — поведенческого компонента.

Самооценка может быть **адекватной, завышенной и заниженной**.

При завышенной неадекватной самооценке человек имеет не правильное представление о себе, идеализирует свой образ и возможности, свой уровень притязаний. Человек с такой самооценкой не принимает критики в свой адрес, обвиняет окружающих в случаях неудачи, не признает своих ошибок. При неадекватно низкой самооценке люди обладают высоким

уровнем притязаний, при неудаче обесценивают цель, легко отказываются от цели: тут срабатывают защитные механизмы психологической защиты.

При адекватно-высокой самооценке человек осознает свои способности, ставит себе высокие цели и знает, что может их достичь, при удаче постепенно увеличивает свои уровни притязаний, реально критически относится к себе, адекватно реагирует на свои удачи и неудачи. Такая самооценка — лучший вариант для конкретных условий.

При низкой адекватной самооценке субъект оценивает себя и свои возможности ниже, чем на самом деле может достичь. Такие люди не уверены в своих способностях, не ставят для себя труднодостижимых целей, слишком критичны к себе. Люди с такой самооценкой не уверены в себе, тревожны, испытывают трудности в общении с окружающими.

Лица с разным уровнем самооценки используют разные стратегии поддержания собственного «Я».

Самооценка как компонент самосознания является одним из важных, центральных образований личности и носит субъективный характер. Реальные достижения, безусловно, влияют на самооценку человека в различных видах его деятельности. Чем значительнее для личности будут достижения, тем выше будет его самооценка.

Уровень и адекватность самооценки влияют на его поведение. В идеале для деятельности человека и его развития в целом имеет место оптимальная высокая самооценка. Самооценка влияет на поведение человека в целом, так как является его регулятором.

Стоит обратить внимание на термин «Я-концепция», который является достаточно популярным в современной психологии.

Я-концепция понимается как картина или сложный составной образ, который включает в себя или представляет собой совокупность представлений личности о самой себе, и вдобавок ко всему рассматривается как совокупность эмоционально-оценочного компонента этих представлений самой личности. Я-концепция личности формируется в течение жизни человека при его взаимодействии со всем своим психологическим окружением.

У. Джемс ввел в психологию различие процесса и продукта — «чистого Я» (познающего) и «эмпирического Я» (познаваемого). «Познает, конечно, не сознание, а человек, обладающий сознанием и самосознанием, при этом он пользуется целой системой внутренних средств: представлениями, образами, понятиями, среди которых важную роль играет представление человека о себе самом, о своих личностных чертах, способностях, мотивах. Представление о себе, являясь продуктом самосознания, одновременно является и его существенным условием, моментом этого процесса».

К. Роджерс определял Я-концепцию так: «Она складывается из представлений о собственных характеристиках и способностях индивида, представлений о возможностях его взаимодействия с другими людьми и с окружающим

миром, ценностных представлений, связанных с объектами и действиями, и представлений о целях или идеях, которые могут иметь позитивную или негативную направленность. Таким образом, это сложная структурированная картина, существующая в сознании индивида как самостоятельная фигура или фон, включающая как собственно «Я», так и отношения, в которые оно может вступать, а также позитивные или негативные ценности, связанные с воспринимаемыми качествами и отношениями «Я» — в прошлом, настоящем и будущем».

Р. Бернс определяет Я-концепцию как «совокупность всех представлений индивида о себе, сопряженную с их оценкой». Он описывает строение Я-концепции в виде иерархической структуры, на вершине которой располагается глобальная Я-концепция, включающая всевозможные грани индивидуального самосознания. Глобальную Я-концепцию он рассматривает как «совокупность установок индивида, направленных на самого себя».

Проблема Я-концепции в психологии является актуальной и востребованной. В настоящее время проводится много исследований по данной проблеме. В современной психологической науке Я-концепция понимается как система представлений индивида о самом себе (образ собственного личностного «Я») и рассматривается как осознаваемая часть личности. Такие представления человека о своей личности осознанны, им свойственна относительная устойчивость.

Я-концепция рассматривается не только как конкретное описание своей личности, определенных черт самого себя, но и как оценочная характеристика. В нее также включены переживания человека, связанные с данной характеристикой. Даже самые примитивные характеристики, такие как возраст, рост, вес, для различных людей могут иметь разное значение, которое будет обусловлено общей структурой и характеристикой их Я-концепции.

В.В. Столин пишет: «Можно сказать, что сама жизнь является главным «корректором» самосознания. Психолог, однако, работающий в рамках психологической службы и выступающий как консультант или психотерапевт, не обладает, естественно, возможностями непосредственного вмешательства в сами обстоятельства жизни... Психолог не может создать для своего клиента новую жизнь, которая изменит его самосознание... Ход психологического вмешательства имеет противоположное направление: изменить самосознание так, чтобы сделать человека готовым к новым поступкам, а уж новые поступки закрепят изменения в самосознании»

С уверенностью можно сказать, что анализ исследований, проведенных научными деятелями, позволяет сделать вывод и совершенно обосновано говорить о том, что люди с разными телосложениями, с разной конституцией вызывают различные, практически до крайностей, реакции других людей. Причем эти реакции являются согласованными. Результаты практических исследований в целом позволяют сделать вывод о том,

что нет единого бесценного и золотого правила или обобщенной золотой модели воспитания.

Типология социального характера, предложенная Д. Рисменом, в которой автор дает описание типам личности, включает в себя «личность, ориентированную изнутри» и «личность, ориентированную извне». Согласно представлениям Д. Рисмана, «личность, ориентированная изнутри» обладает сильным характером, целеустремлена, склонна к нововведениям, предприимчива, однако предрасположена к сильным эмоциональным реакциям. К характерологическим особенностям «личности, ориентированной извне» относятся черты, указывающие на низкую самостоятельность, зависимость, склонность быть объектом манипуляций. Эти личности склонны быть правдивыми, доверчивыми, они стремятся к подлинно человеческим желаниям — любить, дружить, но внешнее воздействие способно помешать им в этом. И чаще всего эти личности, согласно Д. Рисману, либо абсолютно неэмоциональны, либо обладают высоким контролем над своими эмоциями.

Еще один аспект проблемы затронут в рамках фрустрационной теории С. Розенцвейга. Рассматривая поведенческие реакции людей с позиции трех ситуаций — лишения, потери, конфликта, автор указывает на внешнюю и внутреннюю составляющую их психических состояний в этот момент. В качестве примера внешнего конфликта С. Розенцвейг приводит историю о человеке, который влюблен в замужнюю женщину, продолжающую оставаться верной своему мужу. При описании внутреннего конфликта ученый использует в качестве примера историю о человеке, желающем соблазнить любимую женщину, но блокирующем данное желание мыслями о том, что было бы, если кто-то соблазнил его мать, сестру или дочь. Так же, согласно его подходу, люди, преодолевая трудности при достижении своих целей, используют два типа реакций. Интрапунитивная реакция — склонность человека обвинять себя. Экстрапунитивная реакция — склонность человека приписывать своим неудачам влияние внешних обстоятельств.

Описание схожих поведенческих реакций можно заметить в концепции контроля за действием Ю. Куля, которым выделяется «ориентация на действие» и «ориентация на состояние» при обработке информации. Автор предлагает несколько вариантов контроля. Так, например, мотивационный контроль отвечает за усиление основной мотивационной тенденции, лежащей в основе намерения, когда в зоне внимания человека фиксируются позитивные ожидания и внешние стимулы, благоприятные для выполнения

деятельности. Эмоциональный контроль предполагает, что человек, основываясь на собственном опыте, наделен определенными знаниями об эмоциональном фоне, который возникает в тех или иных жизненных ситуациях и который может препятствовать или способствовать достижению цели. Если эмоциональный фон оценивается человеком как негативный, воспринимается как препятствие, тогда система контроля человека стремиться его изменить. При осуществлении намерений эффективным показателем обратной связи выступает информация о возможных неудачах. Эта информация либо мобилизует усилия человека, его возможности, либо приводит к понижению или даже отказу от выполнения намерений ввиду неблагоприятных внешних обстоятельств.

В рамках концепции контроля действия Ю. Куль высказывает мнение о том, что существуют различия между способностями разных людей к осуществлению своих желаний с учетом внешних и внутренних факторов. Так, некоторые люди способны к проявлению активности и энергичности при достижении цели: несмотря на стечение обстоятельств они автоматически двигаются к собственной цели, не останавливаясь при неблагоприятных ситуациях и не учитывают эмоциональный фон, который возникает в процессе реализации намерений. Таких людей автор концепции называет «ориентированными на действие». Также, согласно научным представлениям Ю. Куля, существуют люди, «ориентированные на состояние». Такие люди чаще всего испытывают затруднения при выполнении какой-либо деятельности при достижении поставленной цели. Это связано с тем, что они склонны фиксироваться на прошлом неудачном опыте либо негативно мыслить в отношении собственных планов, действий, желаний и возможности их осуществить. При этом, как утверждает автор, данные ориентации не всегда статичны и могут подвергаться изменениям в течение жизни: например, под влиянием большой неудачи «ориентированный на действие» возможно сможет изменить свою позицию и выбрать ориентацию на состояние и, наоборот, человек, который чаще использовал ориентацию на состояние, но в какой-то момент получил должную поддержку, способен снять блокировку торможения и измениться в сторону ориентации на действие.

Отмечается ряд отечественных исследований, направленных на изучение взаимосвязи локуса контроля с особенностями личности. Так, характерными чертами интерналов, согласно исследованиям В.Г. Красильниковой, являются эмоциональная стабильность, высокая эмпатия, рефлексия, высокий уровень общительности. Оценка личностных качеств

экстерналов и интерналов выявляет более высокие баллы у последних по таким параметрам, как ответственность, уверенность в себе, выносливость, доминантность, толерантность, эмоциональная стабильность, общительность, сила воли. Для экстерналов характерны выраженные самозащитные реакции и механизмы по типу «агрессии и нападения»; экстрапунитивность; склонность быть уступчивым, проявлять зависимость от других людей и обстоятельств; конфликт между «Я реальным» и «Я идеальным»; эмоциональная нестабильность, эмоциональная возбудимость, слаборазвитая саморегуляция; слаборазвитая способность находить нестандартное решение проблем.

Вопросы и задания для самоконтроля

1. Дайте определение термину «направленность личности».
2. Как происходит формирование направленности личности?
3. Как связаны между собой направленность личности и интересы?

СПИСОК РЕКОМЕНДУЕМОЙ ЛИТЕРАТУРЫ

Основная литература

Абрамова Г.С. Общая психология : учеб. пособие / Г.С. Абрамова. — Москва : Инфра-М, 2011. — 320 с.

Барсукова О.В. Психология личности: определения, схемы, таблицы / О.В. Барсукова, Т.В. Павлова, Ю.А. Тушнова. — Ростов-на-Дону : Феникс, 2015. — 100 с.

Глуханюк Н.С. Общая психология / Н.С. Глуханюк. — Москва : Academia, 2016. — 608 с.

Глуханюк Н.С. Общая психология : учеб. пособие / Н.С. Глуханюк. — Москва : Академия, 2017. — 272 с.

Еникеев М.И. Общая и социальная психология : учебник / М.И. Еникеев. — Москва : Норма : Инфра-М, 2013. — 640 с.

Еникеев М.И. Общая и социальная психология : учебник / М.И. Еникеев. — Москва : Норма, 2019. — 224 с.

Иванников В.А. Общая психология : учеб. для академ. бакалавриата / В.А. Иванников. — Люберцы: Юрайт, 2016. — 480 с.

Коржова Е.Ю. Психология личности : учеб. пособие. / Е.Ю. Коржова, Г.В. Семенова, М.С. Волохонская. — Санкт-Петербург : Питер. 2020. — 544 с.

Крысько В.Г. Общая психология в схемах и комментариях : учеб. пособие для сред. проф. образования / В.Г. Крысько. — Москва : Юрайт, 2019. — 394 с.

Макарова И.В. Общая психология : учеб. пособие для сред. проф. образования / И.В. Макарова. — Люберцы : Юрайт, 2016. — 182 с.

Маклаков А.Г. Общая психология / А.Г. Маклаков. — Санкт-Петербург : Питер, 2019. — 583 с.

Немов Р.С. Общая психология. В 3 т. Т. 2 : в 4 кн. Кн. 1 : Ощущения и восприятие : учеб. и практикум для акад. бакалавриата / Р.С. Немов. — Люберцы: Юрайт, 2016. — 302 с.

Нуркова В.В. Общая психология : учебник / В.В. Нуркова, Н.Б. Березанская. — Люберцы : Юрайт, 2016. — 524 с.

Реан А.А. Психология личности / А.А. Реан. — Санкт-Петербург : Питер, 2013. — 288 с.

Шадриков В.Д. Общая психология : учеб. для академ. бакалавриата / В.Д. Шадриков, В.А. Мазилев. — Люберцы : Юрайт, 2016. — 411 с.

Шнейдер Л. Б. Психология идентичности : учеб. и практикум для бакалавриата и магистратуры. — Москва : Юрайт. 2019. — 328 с.

Штейнмец А.Э. Общая психология : учеб. пособие / А.Э. Штейнмец. — Москва : Академия, 2018. — 496 с.

Дополнительная литература

Ананьев Б.Г. Человек как предмет познания / Б.Г. Ананьев. — Санкт-Петербург : Питер, 2001. — 228с.

Ерчак Н.Т. Общая психология : тестовые задания / Н.Т. Ерчак. — Минск : Новое знание, 2005. — 272 с.

Котова И.Б. Общая психология : учеб. пособие / И.Б. Котова, О.С. Канаркевич. — Москва : Дашков и К : Академцентр, 2013. — 480 с.

Леонтьев А.Н. Деятельность. Сознание. Личность / А.Н. Леонтьев. — 2-е изд. — Москва : Политиздат, 1977 — 304 с.

Макарова И.В. Общая психология : крат. курс лекций / И.В. Макарова. — Москва : Юрайт, 2013. — 182 с.

Маклаков А.Г. Общая психология : учеб. для вузов / А.Г. Маклаков. — Санкт-Петербург : Питер, 2013. — 583 с.

Марцинковская Т.Д. Общая психология : учеб. пособие / Т.Д. Марцинковская. — Москва : Академия, 2014. — 160 с.

Маслоу А. Мотивация и личность / А. Маслоу. — Санкт-Петербург : Питер, 2008. — 352 с.

Мирошниченко, И.В. Общая психология : конспект лекций / И.В. Мирошниченко. — Москва : А-Приор, 2007. — 96 с.

Немов Р.С. Общая психология. В 3 т. Т. 3. Психология личности : учебник / Р.С. Немов. — Москва : Юрайт, 2012. — 739 с.

Рамендик Д.М. Общая психология и психологический практикум / Д.М. Рамендик. — Москва : Форум, 2013. — 304 с.

Рогов Е.И. Общая психология: курс лекций для 1-й ступени педагог. образования / Е.И. Рогов. — Москва : Владос, 2007. — 447 с.

Фаликман М.В. Общая психология: учебник. В 7 т. Т. 4 / М.В. Фаликман. — Москва : Академия, 2008. — 240 с.

Учебное издание

Кожевина Анна Павловна

Общая психология

Учебное пособие

Подготовлено к печати И.И. Зарубиной

Дизайн обложки А.А. Мартыновой

ИД № 06318 от 26.11.01.

Подписано в печать 16.08.22. Формат 60×90 1/16. Бумага офсетная. Печать цифровая. Усл. печ. л. 6,6. Тираж 300 экз. (1-й з-д 1–30). Заказ .

Издательский дом Байкальского государственного университета.

664003, г. Иркутск, ул. Ленина, 11.

Отпечатано в ИПО БГУ.