

Министерство образования и науки Российской Федерации  
Федеральное государственное автономное образовательное  
учреждение высшего образования  
«Северный (Арктический) федеральный университет  
имени М.В. Ломоносова»

# ***ПСИХОЛОГИЯ***

## ***Учебное пособие***

*Под общей редакцией Е.В. Казаковой, М.В. Кореховой, Э.В. Леус*



Архангельск  
Издательство «РАО»  
2018

**УДК 159.9(075)**

**ББК 88я73**

*Рекомендовано к изданию учебно-методической комиссией высшей школы психологии, педагогики и физической культуры Северного (Арктического) федерального университета имени М.В. Ломоносова*

**П 863**

*Авторы-составители:*

кандидат психологических наук, доцент **А.Н. Зелянина**;  
кандидат биологических наук, доцент **Е.В. Казакова**;  
старший преподаватель **А.Н. Киналь**;  
кандидат педагогических наук, доцент **И.Е. Корельская**;  
кандидат психологических наук, доцент **М.В. Корехова**;  
кандидат психологических наук, доцент **М.Л. Кубышкина**;  
кандидат биологических наук, доцент **Э.В. Леус**

*Рецензенты:*

доктор психологических наук, профессор, ведущий научный сотрудник  
лаборатории психологии труда факультета психологии МГУ имени  
М.В. Ломоносова (г. Москва)

**Н.Н. Симонова**;

доктор психологических наук, доцент, директор Высшей школы психологии, педаго-  
гогики и физической культуры САФУ (г. Архангельск)

**Н.Ю. Флотская**

**Психология:** учебное пособие / Отв. ред. Е.В. Казакова, М.В. Корехова, Э.В. Леус; Сев. (Арктич.) федер. ун-т им. М.В. Ломоносова. – Архангельск: Издательство «РАО», 2018. – 237 с.

В учебном пособии освещаются вопросы в соответствии с программой курса «Психология». Детально рассматриваются общая характеристика психологии, её место в системе других наук, предмет, методы и отрасли психологии, основные этапы её исторического развития; познавательные, эмоциональные и волевые психические процессы личности; психические свойства личности, особенности и классификации темперамента, характера и способностей человека.

Пособие содержит в каждой теме теоретические сведения, вопросы для самоконтроля. Предложен итоговый тестовый контроль по всем разделам.

Адресовано студентам дневного и заочного отделений, обучающихся по направлениям «Педагогическое образование», «Психолого-педагогическое образование», «Специальное (дефектологическое) образование» т.д., а также психологам, преподавателям высшей школы, аспирантам, и всем, кто заинтересован в изучении психологии.

**УДК 159.9(075)**

**ББК 88я73**

**ISBN 978-5-6041102-2-5**

© Казакова Е.В., Корехова М.В.,  
Леус Э.В., составление, 2018

© Издательство «РАО», 2018

## ПРЕДИСЛОВИЕ

Психология, как научная дисциплина, занимает особое место в подготовке студентов высших учебных заведений и является обязательным курсом, относящимся к базовой части.

Настоящее учебное пособие позволит студентам ознакомиться с общими вопросами психологии, с психическими свойствами, процессами, состояниями личности.

Основная цель освоения дисциплины – повышение общей и психолого-педагогической культуры; формирование целостного представления о психологических особенностях человека как факторах успешности его деятельности; умение самостоятельно мыслить и предвидеть последствия собственных действий; самостоятельно находить оптимальные пути достижения цели и преодоления жизненных трудностей. Основные задачи курса: ознакомление с основными направлениями развития психологической науки; овладение понятийным аппаратом, описывающим познавательную, эмоционально-волевую, мотивационную и регуляторную сферы психического, проблемы личности, общения и деятельности и др.

Настоящее пособие состоит из трех глав.

Первая глава посвящена введению в психологию как науку, где рассматривается общая характеристика психологии, её место в системе других наук, предмет, методы и отрасли психологии, а также основные этапы её исторического развития. Отдельное внимание уделено анализу психологической теории деятельности.

Во второй главе рассматриваются познавательные, эмоциональные и волевые психические процессы личности. Представлена характеристика основных психических состояний человека.

В третьей главе уделяется внимание психическим свойствам личности. Рассматривается понятие и структура личности, особенности и классификации темперамента, характера и способностей человека.

Данное учебное пособие предназначено для сопровождения дисциплин «Психология» и «Общая психология», адресовано студентам высших учебных заведений, обучающихся по направлениям 44.03.05 «Педагогическое образование», 44.03.02 «Психолого-педагогическое образование», 44.03.03 «Специальное (дефектологическое) образование», разных профилей подготовки.

Освоение этих дисциплин способствует формированию разнообразных компетенций, что определяет специфику направления и профиля подготовки, но встречаются и общие компетенции для разных профилей подготовки одного направления.

По направлению 44.03.05 «Педагогическое образование» данные дисциплины способствуют формированию следующих компетенций:

*общепрофессиональные компетенции:*

— готовность осознавать социальную значимость своей будущей профессии, обладать мотивацией к осуществлению профессиональной деятельности (ОПК–1);

— способность осуществлять обучение, воспитание и развитие с учетом социальных, возрастных, психофизических и индивидуальных особенностей, в том числе особых образовательных потребностей обучающихся (ОПК–2).

*профессиональных:*

— способность решать задачи воспитания и духовно-нравственного развития обучающихся в учебной и внеучебной деятельности (ПК–3);

— готовность к взаимодействию с участниками образовательного процесса (ПК–6);

— способность организовывать сотрудничество обучающихся, поддерживать активность и инициативность, самостоятельность обучающихся, развивать их творческие способности (ПК–7).

По направлению 44.03.02 «Психолого-педагогическое образование»:

*общепрофессиональные компетенции:*

— способность учитывать общие, специфические закономерности и индивидуальные особенности психического и психофизиологического развития, особенности регуляции поведения и деятельности человека на различных возрастных ступенях (ОПК–1).

По направлению 44.03.03 «Специальное (дефектологическое) образование»:

*профессиональных:*

— способность к рациональному выбору и реализации коррекционно-образовательных программ на основе личностно-ориентированного и индивидуально-дифференцированного подходов к лицам с ОВЗ (ПК–1);

— способность к реализации дефектологических, педагогических, психологических, лингвистических, медико-биологических знаний для постановки и решения исследовательских задач в профессиональной деятельности (ПК–8).

На очном или заочном отделениях общеуниверситетских специальностей возможны изменения тем, а так же форм и методов самостоятельной работы студентов. Материалы пособия могут применяться как для индивидуального, так и для группового контроля знаний.

Учебное пособие написано доступным литературным языком с соблюдением этических норм и психолого-педагогических требований к интерпретации излагаемых материалов, что способствует его успешному восприятию и усвоению студентами. Все параграфы выходного пособия завершаются вопросами для самоконтроля при подготовке к обсуждению их на семинарских занятиях. Предложен итоговый тестовый контроль, который позволит свое-

временно определить успехи студента, выявить пробелы в знаниях при изучении данной дисциплины. Представлен общий библиографический список по всем главам изучаемого предмета.

# ГЛАВА 1. ВВЕДЕНИЕ В ПСИХОЛОГИЮ

## 1.1 Общая характеристика психологии как науки

### Теоретические сведения

Психология – удивительная наука. Одновременно она и молода, и является одной из самых древних наук. Уже философы античности размышляли над проблемами, которые актуальны и для современной психологии. Вопросы соотношения души и тела, восприятия, памяти и мышления; вопросы обучения и воспитания, эмоций и мотивации поведения человека и многие другие ставились учеными, начиная со времени возникновения первых философских школ Древней Греции в 6-7 веках до нашей эры. Но древние мыслители не были психологами в современном понимании. Символической датой рождения науки психологии считают 1879 год, год открытия Вильгельмом Вундтом в Германии, в городе Лейпциг, первой экспериментальной психологической лаборатории. До этого времени психология оставалась умозрительной наукой. И только В. Вундт взял на себя смелость объединить психологию и эксперимент. Для В. Вундта психология была наукой о сознании. В 1881 г. на базе лаборатории открывается институт экспериментальной психологии (существующий и поныне), который становится не только научным центром, но и международным центром по подготовке психологов. В России первую психофизиологическую лабораторию экспериментальной психологии открыл В.М. Бехтерев в 1885 г. при клинике Казанского университета.

Своим происхождением слово «психология» обязано греческой мифологии. Сын древнегреческой богини Афродиты Эрот влюбился не в богиню, а в обычную земную женщину по имени Психея. Недовольная выбором сына, Афродита назначила молодой женщине испытания, невыполнимые для простых смертных. Но олимпийские боги, впечатленные силой любви Психеи, помогли ей выполнить все требования разгневанной Афродиты. И, вни-

мая просьбе влюбленного Эроса, Зевс превратил Психею в богиню. С тех пор этот миф стал классическим образцом истинной любви и высшей реализации души человека. А Психея, обретшая бессмертие, стала для древних греков символом души, ищущей свой идеал. «Psyche» в переводе с древнегреческого – душа, отсюда и самое распространенное представление о психологии как науке о душе.

Нужно отметить, что древние греки слова «психология» не использовали. Само понятие психологии возникло на рубеже XVI-XVII веков, чаще всего авторство приписывают немецкому богослову Гоклениусу. А в научный язык это понятие ввел в XVIII веке немецкий философ Христиан Вольф. И после выхода книг Вольфа «Эмпирическая психология» и «Рациональная психология» в начале 18 века слово «психология» становится общеизвестным в Европе.

Современная психология очень разнообразна: нет единой теории, есть множество концепций. В 50-е годы XX столетия Американской психологической ассоциацией были предприняты титанические усилия в попытке обобщить психологические концепции. 90 ученых в течение 5 лет собирали сведения, стараясь свести воедино накопленное знание. Итог подвел Зигмунд Кох, сказав, что психология не представляет собой единой науки. Хотя этот вывод позднее и оспаривался, большинство исследователей признает факт раздробленности психологического знания. Сегодня, уже в XXI веке, множественность психологических теорий считается прогрессивным признаком развития психологии, т.к. создаются условия для развития интегративных процессов самоорганизации по принципу связывания в сеть теорий и концепций.

Выше шла речь об академической психологии, которая решала и решает познавательные задачи. В конце XIX века появилась возможность применять накопленные знания на практике, решать профессиональные задачи оптимальной реализации психологического потенциала личности, то есть появ-



ляется прикладная психология. А чуть позже, в начале XX столетия, формируется и психологическая практика, направленная на оказание психологической помощи человеку, попавшему в трудную ситуацию. В настоящее время академическая, прикладная и практическая психология – те сферы деятельности, в которых трудятся профессиональные психологи.

### **Основные характеристики житейской и научной психологии.**

Психологическое знание всегда оказывается включенным в жизнь человека. Но оно может быть разным: научным и обыденным, житейским. Научное психологическое знание мы используем с 1879 года, условной даты становления психологии как науки, а вот житейское знание органично «вплетено» в жизнь человека с давних времен, с тех пор, как человек начал задумываться о себе и о своем месте в мире. Многие люди, независимо от их возраста, пола, национальности являются хорошими психологами (уточним – житейскими психологами), успешно решающими конкретные проблемы. Есть даже выдающиеся житейские психологи. Это и великие писатели, и многие профессионалы, чья работа связана с общением и взаимодействием с другими людьми. Но чем же тогда отличается житейское психологическое знание от научного? Приведем пять отличий, сформулированных Ю.Б. Гиппенрейтер в ее знаменитом многократно переиздававшемся учебном пособии по введению в общую психологию.

1. *Житейские психологические знания конкретны, стихийны, эмоционально окрашены.* Они связаны с конкретными ситуациями, конкретными людьми, конкретными задачами, ими и ограничены. Научная психология всегда стремится к обобщениям. С этой целью она использует научные понятия, в которых отражены наиболее существенные свойства предметов и явлений, общие связи и соотношения. Научные понятия четко определяются, соотносятся друг с другом, связываются в законы.

2. *Житейские знания носят интуитивный характер.* Их получают путем практических проб и прилаживаний. В отличие от этого научные психо-

логические знания рациональны и осознаны. Они приобретаются путем выдвижения словесно формулируемых гипотез и последующей их проверки логически вытекающих из них следствий.

3. *Возможность передачи житейских знаний весьма ограничена.* Накопление и передача научных знаний возможно благодаря тому, что эти знания кристаллизуются в понятиях и законах, они оформляются в научных текстах и передаются с помощью вербальных средств, т.е. речи и языка.

4. *В житейской психологии мы ограничены в способах получения знания.* Это наблюдения и размышления. Научная психология обладает специальными методами познания, в том числе и самым объективным из них – экспериментом.

5. Последнее отличие и одновременно преимущество научной психологии состоит в том, что *она владеет обширным, разнообразным и уникальным фактическим материалом*, недоступным в таком объеме ни одному носителю житейской психологии [Гиппентрейтер Ю.Б., 2002].

Что же является предметом науки психологии? Выше уже упоминалось, что современная психология не имеет единой общепсихологической теории, а значит, определение предмета само по себе является непростой задачей. Поэтому ответим на этот вопрос двумя способами – сложным и простым. Сложный и более корректный способ предполагает рассмотрение различных точек зрения на предмет психологии по мере их появления в истории науки. Этот путь будет рассмотрен далее, в параграфе 1.4. Более простой, но и более формальный способ – определить психологию как науку о психике (душе), понимая под психикой достаточно широкий круг явлений. Во-первых, речь может идти о психических явлениях, как фактах внутреннего субъективного опыта (то есть это то, что представлено нам самим: ощущения, чувства, образы воображения, памяти и многое другое). Их фундаментальное свойство – непосредственная представленность субъекту – мы не только видим, чувствуем, мыслим, но и даем себе отчет, знаем об этом. Во-

вторых – есть и другие формы психического-психологические факты, т.е. в чем психика проявляется. Сюда можно отнести факты поведения, неосознаваемые психические процессы, продукты материальной и духовной культуры, как объективные формы выражения психического, и т.д. Во всех этих фактах, явлениях, продуктах психика проявляется, обнаруживает свои свойства и поэтому может изучаться.

### **Психология в XXI веке.**

Тенденции и возможности прогрессивного развития нашей науки – важная тема дискуссий ученых – психологов. Есть мнение, что новый век может стать веком психологии, хотя далеко не все психологи столь оптимистичны относительно ее будущего. Что же касается самой психологии, то «психология будущего века должна искать, овладевать и отстаивать именно свое: уникальное и неповторимое видение великого – человека, его жизни и судьбы», как сказал Б.С. Братусь [Асмолов А.Г., 2000].

По мнению Е.А. Климова, очень сложно, а подчас и невозможно обозначить точно панораму психологии XXI века. Причина тому – нелинейное развитие науки, связанное с одной стороны, с субъективными особенностями психологов, с другой – с внешними обстоятельствами. Многие повороты научно-технического и общественного развития предсказать просто нереально [Климов Е.А., 2003]. Тем не менее, есть видение развития психологии XXI века с точки зрения ведущих отечественных психологов. А.Г. Асмолов, доктор психологических наук, профессор, считает, что психология отошла от традиционной причинной психологии и движется по направлению к неклассической, аксиологической психологии, где одним из главных принципов является принцип вмешательства в реальность. «Сегодня психологизация – это проникновение психологии в другие сферы и науки, и, хочу подчеркнуть, социальной практики». Ученый приводит примеры проникновения психологии в сферу образования, стремительного ее внедрения в область политики, экономики [Асмолов А.Г., 2000, С. 10]. Таким образом, психология становится

активным участником, «деятелем» общественной жизни. Это мнение поддерживается многими крупными отечественными психологами. На новом этапе своего развития психология превращается в практико-ориентированную науку. В.В. Рубцов, доктор психологических наук, директор Института психологии РАО, считает что «... психологическая наука как бы прорвала свою собственную оболочку и становится неотъемлемой составляющей современной социальной практики, и не столько пассивной составляющей этой практики, сколько... ее системообразующим ядром. Ведь трудно сегодня представить какую-либо область или сферу деятельности, которая не включала бы в качестве активного ее участника профессионального психолога с его знаниями, технологиями, техниками и т.п.» [Асмолов А.Г., 2000, С. 19].

Но на этом пути, пути вмешательства в реалии жизни, есть очень серьезные опасности. По мнению Б.С. Братуся, психология действительно начинает создавать новые миры, новую реальность, но при этом появляется высокая степень вероятности стать агрессивным орудием манипуляции человеком. Ведь от психологии часто ждут выполнения конкретного заказа, например, формирования имиджа политика, который может быть фантомным, но зато привлекательным для потенциального избирателя. В нашем обществе тотального потребления психологию могут использовать для формирования иллюзорных потребностей и т.д. По словам В.И. Слободчикова, доктора психологических наук, члена-корреспондента РАО, происходит, и в будущем может происходить, психопрограммирование и духовное кодирование личности. Особенно страшны манипуляции, проводимые в огромных масштабах с использованием новейших средств психологического воздействия. Ведь, по большому счету, это представляет собой не что иное, как борьбу с Человеком, с человеческой свободой и достоинством [Асмолов А.Г., 2000].

Как считает В.Ф. Петренко, доктор психологических наук, член-корреспондент РАО, в XXI веке психология из описательной станет кон-

структивистской наукой, движущей силой цивилизации. «Психология, находясь на острие эволюционного прогресса, займется построением возможных идеальных моделей бытия; будет включать в себя как старые (в частности, взятые из религиозных практик), так и новейшие индивидуальные и групповые тренинги и психотехники работы человека со своим внутренним миром, начиная с техник психической гигиены и кончая техниками духовного роста» [Асмолов А.Г., 2000, С. 19]. В известном смысле поддерживает эту идею и А.В. Юревич, доктор психологических наук, полагая, что психология переживет бум развития технологий психологических исследований. И когда у психологии появится свой «микроскоп» (как это было у биологов), наша наука станет совсем непохожей на современную психологию [Асмолов А.Г., 2000].

Ценной для будущего психологии является связь с другими науками и в этом можно увидеть источник многообещающих перспектив для развития психологического знания. Традиционны тесные связи психологии с гуманитарными науками. Интеграция разных областей в этом поле знания обязательно будет видоизменять традиционную психологию. А симптомом подобной интеграции можно считать использование психологических понятий, подходов в философии, истории, экономике, социологии, культурологии, филологии. Е.А. Климов уверен, что это – позитивная тенденция, свидетельствующая, с одной стороны, об интеграции человеческого знания о мире в целом, с другой – о доброкачественности результатов работы психологов [Климов Е.А., 2003]. Уже сейчас темы многих проектов, научных исследований сформулированы на стыке наук, и не только гуманитарных. Особенно, по мнению Д.И. Дубровского, доктора философии, ведущего научного сотрудника Института философии РАН, представляют интерес связи психологии с дисциплинами, предметом которых являются информационные процессы, развитие компьютерных технологий, проблемы искусственного интеллекта, кибернетическое моделирование психических функций. Он считает,

что стратегические прорывы можно будет ожидать в сфере расшифровки мозговых нейродинамических кодов психических явлений [Асмолов А.Г., 2000]. Если эту расшифровку удастся осуществить, то психология выйдет на новый уровень знания.

Таким образом, психология XXI века, сохраняя уважительное отношение ко всему накопленному научному и практическому психологическому знанию, будет иметь свое уникальное «лицо».

### **Вопросы для самоконтроля**

1. Психология – молодая или древняя наука?
2. Кто внес вклад в становление научной психологии? Какой?
3. В чем отличия житейской и научной психологии?
4. Что является предметом науки психологии?
5. Каковы позитивные тенденции развития психологии в 21 веке?
6. В чем заключаются риски развития психологии в 21 веке?

### **Список литературы**

- Абрамова Г.С.* Общая психология. – М.: ИНФРА-М, 2018. – 496 с.
- Асмолов А.Г.* Психология XXI века: Пророчества и прогнозы («Круглый стол») // Вопросы психологии. – 2000. – №1. – С. 3-36.
- Гиппенрейтер Ю.Б.* Введение в общую психологию. Курс лекций. – М.: «ЧеРо», при участии издательства «Юрайт», 2002. – 336 с.
- Карандашев В.Н.* Психология: введение в профессию. – М.: Смысл, 2009. – 512 с.
- Климов Е.А.* Психология в XXI веке // Вопросы психологии. – 2003. – №5. – С. 135-141.
- Слободчиков В.И., Исаев Е.И.* Психология человека. Введение в психологию субъективности. – М.: Школа-Пресс 1995. – 384 с.

Соколова Е.Е. Общая психология в 7-ми томах. Том 1 (Введение в психологию). – М.: Издательский центр «Академия», 2005. – 352 с.

Соколова Е.Е. Тринадцать диалогов о психологии: Учебное пособие по курсу «Введение в психологию». – М.: Смысл, 2003. – 687 с.

Штерн А.С. Введение в психологию: Курс лекций [Электронный ресурс] / Под ред. Л.В. Сахарного, Т.И. Ерофеевой, Е.В. Глазановой. – М.: Флинта, 2012. – 312 с.

## **1.2 Место психологии в системе других наук. Отрасли психологии**

### **Теоретические сведения**

На определенном этапе своего развития человечество создало новую форму знания – научное знание. И с тех пор мир наук непрерывно пополняется, развивается, видоизменяется. Психология занимает совершенно особое место в этом мире. По мнению Ю.Б. Гиппенрейтер, тому есть свои причины. Во-первых, психология – это наука о самом сложном, что известно человечеству. Говорят, что А. Эйнштейн, узнав о исследованиях детского мышления и детской игры Жана Пиаже, великого швейцарского психолога, воскликнул: «О, господи, как сложно то, что изучаете Вы, по сравнению с тем, что изучаю я!». Во-вторых, психология – это единственная наука, где сливаются объект и предмет познания, то есть сознание, мысль совершает поворот на себя самое. В-третьих, у психологии совершенно уникальные практические следствия. Познавая себя, человек будет себя изменять. Психология – наука, которая конструирует и созидает человека [Гиппенрейтер Ю.Б., 2002]

Чтобы понять реальную картину развития наук с целью их упорядочивания и систематизации создаются классификации наук. Например, в древности все науки включались в структуру философии. А сейчас существуют разные подходы к классификации наук. Наиболее известная – дихотомическая классификация, то есть деление всех наук на два класса. *Естественные*

*науки*, где основными ценностями считается ценность объективного и предметного знания и ценность приращения объективного знания о мире; в которых критерием истинности признается проверяемость и воспроизводимость результатов научного исследования. Главная цель этих наук - выявление общих зависимостей и законов. Основной способ познания в них – объяснение. И *гуманитарные науки*, где главной ценностью является индивидуальность, неповторимость, где единичное событие рассматривается в своей самоценности и автономности. Представители гуманитарных наук обращены к духовному миру человека. Здесь основной способ познания – понимание.

А что же психология? К какому из этих двух классов наук относится она? Долгое время для психологии и психологов этот вопрос был принципиальным. Какая она – психология? Точная наука, которая имеет возможность объективного объяснения душевного мира человека с его составными частями; которая опирается на принцип детерминизма – признает наличие причины и следствия, связей между ними, оформляемых в законы? Или же психология – наука о человеке «меняющемся», уникальном, познать которого можно лишь во взаимодействии, в диалоге с ним? Деканы первых факультетов психологии в нашей стране А.Н. Леонтьев (Московский университет) и Б.Ф. Ломов (Ленинградский университет) в 1966 году мечтали, чтобы их факультеты считались естественнонаучными. Увы, их мечтам сбыться не удалось. Факультеты психологии и сегодня причисляют к группе гуманитарных факультетов.

У вопроса – естественнонаучная или гуманитарная наука психология – длинная предыстория. В середине XIX века крупный немецкий философ Огюст Конт объявил, что надежными могут считаться только лишь те факты, которые получены с помощью строгого научного метода – объективного наблюдения. И разделил все науки на *позитивные*, то есть основанные на опыте, способные формулировать законы и благоприятствовать развитию общества, и *спекулятивные* – основанные на частных мнениях. Принцип ве-



рифицируемости, т.е. подтверждение выводов практикой, стал основным методологическим принципом *позитивизма*. Место психологии Конт отвел в группе спекулятивных наук. Но благодаря столь нелестному мнению Конта о психологии, разными учеными стали предприниматься попытки перевести психологию в статус позитивной науки.

Середина XIX века была ознаменована рядом открытий, объединенных общим смыслом: «Количественное описание психической реальности возможно!». Это и открытия немецкого физика и физиолога Германа фон Гельмгольца, который первым эмпирически измерил скорость прохождения нервного импульса, чем заложил основу будущих экспериментов по количественной оценке психофизиологических процессов. Это и работы голландского физиолога Ф. Дондерса, который вывел «личное уравнение» для определения времени реакции человека на различные задания. Э. Вебер разработал математические методы измерения в психологии. А немецкий ученый Г. Фехнер доказал, что количество ощущений зависит от количества раздражения. И со времени открытия лаборатории В. Вундтом в Лейпциге в 1879 году психология начинает свой путь как экспериментальная, объективная наука.

Долгое время психология старательно доказывала свою принадлежность к естественным наукам, добывая эмпирические факты, накапливая их, а затем с помощью рациональной индукции, выводя из фактов теории. Теории обязательно проходили проверку экспериментом. Первые психологические школы: бихевиоризм, гештальтпсихология стояли на позиции точных наук. Естественнаучная парадигма доминировала и в отечественной психологии. Но постепенно накапливались многочисленные факты, не укладывающиеся в рамки естественнонаучного объяснения человека. Внезапно обнаружили, что «человека потеряли. Как отмечал крупный русский философ М.М. Бахтин «...подлинная жизнь личности совершается как бы в точке... несовпадения человека с самим собой, в точке выхода его за пределы всего того, что он есть как вещное бытие, которое можно подсмотреть, определить и

предсказать помимо его воли, «заочно». Правда о человеке в чужих устах, не обращенная к нему диалогически, т.е. заочная правда, становится унижающей и умертвляющей его ложью» [Психология личности: тексты..., 1982]. В этих словах выражена суть гуманитарного подхода применительно к личности – нельзя описать, объяснить человека со стороны, как вещь. Возможность понять человека есть только в процессе взаимодействия с ним, в процессе диалога.

В русской психологии серьезный шаг в становлении гуманитарной парадигмы сделали психолог В.П. Зинченко и философ М.К. Мамардашвили. В 1977 году выходит их программная статья «Проблема объективного метода в психологии», где они доказывают реальность субъективности и право субъективной реальности на существование в науке. А психологию призывают искать пути построения многослойного мира психического, искать методы исследования этого мира, которые бы были объективными и вместе с тем психологическими» [Зинченко В.П., Мамардашвили М.К., 1977]. Таким образом, наряду с принципами естественнонаучного изучения человека формулируются требования к гуманитарному изучению личности. В них включили отказ от главенствующей роли эмпирических методов, придание статуса научности не только «верифицируемому» знанию, включение в ситуацию исследования интуиции и здравого смысла исследователя, возможность обобщений для частных случаев и ряд других требований [Юревич А.В., 2005].

Каковы перспективы решения вопроса выбора парадигмы для психологической науки? А.В. Юревич утверждает, что только в сочетании естественнонаучной и гуманитарной парадигм таится сила отечественной психологической науки. Великие русские психологи А.Р. Лурия и Л.С. Выготский работали, как в рамках естественнонаучной, так и гуманитарной парадигм. Равновесие нельзя нарушать, иначе увлекшись одним, например, объемами памяти или коэффициентами корреляции, можно забыть о другом, о лично-

сти, о человеке. И наоборот – погрузившись в духовную сущность личности, можно не вспомнить о проблемах, доступных объективному исследованию [Юревич А.В., 2005]. По мнению Д.А. Леонтьева, в том и уникальность психологии, что предмет ее интереса находится как в поле естественных, так и гуманитарных наук и ключевым вопросом является вопрос совмещения этих двух альтернатив. Как решение проблемы он предлагает развести их по целям. Если естественные науки изучают сущее и необходимое, что подчиняется причинно-следственным закономерностям, то гуманитарные науки изучают возможное, то, что может быть, но существование чего не является необходимым, что может возникнуть при наличии определенных предпосылок, но может и не возникнуть [Леонтьев Д.А., 2009]. Например, человек может совершить поступок или что-то сделать просто так, ни почему. Или может случиться то, что считалось невозможным, как говорил М.К. Мамардашвили. Таким образом, жесткая оппозиция: естественнонаучная или гуманитарная уходит в прошлое. А психология, в силу многомерности изучаемой реальности, ориентируясь на обе парадигмы, должна научиться творчески совмещать, а иногда и выходить за их условные рамки.

Более современной считается классификация, построенная по принципу системности, отражающая сложность системность мироустройства. Такая классификация была предложена философом, историком, психологом, методологом науки Б.М. Кедровым в 1955 году на Цюрихском конгрессе философов. В ней психология помещена внутри треугольника, вершины которого образуют естественные, общественные и философские науки. Остальные науки находятся на стыке этих основных. Сам Кедров вспоминал, что Жан Пиаже, великий швейцарский психолог XX века, возражал против того, что психологию не отнесли к числу основных наук, а разместили между ними. Хотя позднее, выступая на Международном психологическом конгрессе в 1966 году в Москве, Пиаже назвал это место психологии в огромном мире

наук центральным и сказал, что будущее психологии зависит от ее связей с математикой, биологией, физикой, логикой, социологией и другими науками.

### **Отрасли психологии.**

Психология похожа на живой организм с процессами зарождения, развития, отмирания. За годы своего существования она накопила огромное количество научного знания и превратилась в разветвленную науку. Образ дерева, часто используемый в этом случае психологами, метафорически очень удачно отражает ситуацию. Живое взрослое дерево (психология), имеет ствол (общая психология), много ветвей (отрасли психологии), некоторые из которых из-за болезни или по причине возраста могут отмирать, а на их месте (и не только) появляются новые ростки, а затем и полноценные зрелые ветви (новые отрасли). При этом *общая психология*, изучающая сущность и общие закономерности психики, «питается» достижениями всех отраслей и обогащает, «питает», в свою очередь, отрасли общей теорией.

В силу подобной «разветвленности» психологии не представляется возможным перечислить все существующие сегодня отрасли нашей науки. Есть различные варианты классификации отраслей психологии. Один из них – деление психологии на фундаментальную (науку, изучающую общие психологические закономерности, имеющие место во всех сферах психической жизни) и прикладную науку (изучающую проблемы внутри конкретных сфер профессиональной деятельности людей). Соответственно с этим идет и выделение отраслей. К *фундаментальным* относятся:

- общая психология;
- психология личности;
- дифференциальная психология;
- психофизиология;
- нейропсихология;
- социальная психология;
- психология развития;

- психология аномального развития;
- сравнительная психология и зоопсихология.

Так, психология личности занимается изучением социально-обусловленных качеств человека, общих закономерностей характера, мотивации, самосознания человека.

Дифференциальная психология (или психология индивидуальных различий) изучает индивидуально-психологические особенности людей, их темперамент, характер, способности, личностные свойства.

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

Нейропсихология занимается изучением анатомо-физиологических основ высших психических функций.

Социальная психология занимается изучением закономерностей поведения и деятельности людей, обусловленных включением их в социальные группы, а также психологические характеристик самих групп.

Психология развития изучает общие закономерности развития различных психических процессов и качеств личности человека. В нее включают: детскую психологию, психологию подростка, психологию юности, психологию взрослого человека, геронтопсихологию или психологию старости.

Как отдельную отрасль научной психологии выделяют психологию аномального развития (специальную психологию), которая изучает психологические проблемы, связанные с отклонениями от нормального развития.

Зоопсихология изучает психику животных, врожденные и приобретенные формы их поведения. Сравнительная психология занимается сопоставлением психики животных и человека.

К отраслям *прикладной психологии* относятся: педагогическая психология; медицинская психология; юридическая психология; экономическая психология; политическая психология; психология религии; психология спорта;

психология труда (включая инженерную, военную, транспортную, авиационную и космическую психологию и др.).

Педагогическая психология изучает закономерности обучения и воспитания человека.

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

Юридическая психология занимается применением психологических знаний к судебной и исправительной сфере деятельности.

Экономическая психология изучает вопросы, связанные с экономическими отношениями между людьми. Специалисты по экономической психологии исследуют проблемы рынка, спроса и предложения, психологию рекламы. Политическая психология изучает психологические основы политических процессов, происходящих в обществе. К важным проблемам относятся: психология пропаганды и агитации, проблемы имиджа политического деятеля и власти, изучение массовых социально-психологических процессов.

Психология религии изучает психологические проблемы религиозного сознания, представления и чувства верующих людей.

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

Психология труда – это знания о психологических особенностях трудовой деятельности человека, психологических основах научной организации труда. В задачу специалистов по психологии труда входит изучение психологических особенностей людей в связи с их профессиональной деятельностью, закономерностей формирования трудовых умений и навыков, выяснение

влияния производственной обстановки на состояние и эффективность деятельности человека.

Еще один вариант классификации, предложен В.В. Петуховым и В.В. Столиным, где на основании трех критериев: область деятельности, субъект деятельности и научная проблема, выделяются группы отраслей и внутри каждой из них есть возможность пополнения перечня (табл. 1).

*Таблица 1*

### **Классификации отраслей психологии**

| <b>Критерии выделения отраслей</b>        | <b>Отрасли (примеры)</b>  |
|---|---|
| сфера деятельности                        | психология труда,<br>инженерная психология,<br>педагогическая психология и др.  |
| субъект (объект) психологического анализа | возрастная психология,<br>социальная психология,<br>этнопсихология,<br>зоопсихология и др.  |
| конкретная научная проблема               | нейропсихология (проблема связи нарушений психики с мозговыми поражениями),<br>психофизиология (проблема связи психических и физиологических процессов) и др. |

### **Вопросы для самоконтроля**

1. В чем уникальность места психологии в системе наук?
2. Психология: естественнонаучная или гуманитарная? Почему?
3. Какое место занимает психология в нелинейной классификации наук Б.М. Кедрова? Ответ аргументируйте.
4. Назовите классификации отраслей психологического знания.
5. Какие отрасли психологии относят к фундаментальным и какие к прикладным?

## Список литературы

- Абрамова Г.С.* Общая психология. – М.: ИНФРА-М, 2018. – 496 с.
- Гиппенрейтер Ю.Б.* Введение в общую психологию. Курс лекций. – М.: «ЧеРо», при участии издательства «Юрайт», 2002. – 336 с.
- Ефимова Н.С.* Основы общей психологии: учебник. – М.: ИД ФОРУМ: ИНФРА-М, 2011. – 288 с.
- Зинченко В.П., Мамардашвили М.К.* Проблема объективного метода в психологии // Вопросы философии. – 1977. – №7. – С. 109-125.
- Карандашев В.Н.* Психология: введение в профессию. – М.: Смысл, 2009. – 512 с.
- Кедров Б.М.* Пять встреч с Жаном Пиаже // Вопросы философии. – 1981. – №9. – С. 147-148.
- Леонтьев Д.А.* Психология как гуманитарная наука: от дисциплины необходимого к «цветущей сложности» возможного // Прогресс психологии: Критерии и признаки / Под ред. А.Л. Журавлева, Т.Д. Марцинковской, А.В. Юревича. – М.: Изд-во «Институт психологии РАН», 2009. – С. 95-109.
- Петухов В.В., Столин В.В.* Психология. – М.: МГУ, 1989. – С. 18-21.
- Психология личности: тексты* / Под ред. Ю.Б. Гиппенрейтер, А.А. Пузыря. – М.: Изд-во МГУ, 1982. – С. 255-256.
- Соколова Е.Е.* Общая психология в 7-ми томах. Том 1 (Введение в психологию): Учебник для студ. высш. учеб. заведений. – М.: Издательский центр «Академия», 2005. – 352 с.
- Юревич А.В.* Естественнонаучная и гуманитарная парадигмы в психологии, или раскачанный маятник // Вопросы психологии. – 2005. – №2. – С. 147-151.



## 1.3 Методы психологии

### Теоретические сведения

Наука – это прежде всего исследование. Поэтому характеристика науки не исчерпывается определением её предмета; она включает и определение её метода. Методы, т. е. пути познания, – это способы, посредством которых познаётся предмет науки. Психология, как каждая наука, употребляет не один, а целую систему частных методов, или методик [Рубинштейн С.Л., 2002].

С.Л. Рубинштейн в «Основах общей психологии» (1946) в качестве главных психологических методов выделил наблюдение и эксперимент. Наблюдение подразделялось на «внешнее» и «внутреннее» (самонаблюдение), эксперимент – на лабораторный, естественный и психолого-педагогический плюс вспомогательный метод – физиологический эксперимент в его основной модификации (метод условных рефлексов). Кроме того, он выделил приемы изучения продуктов деятельности, беседу (в частности, клиническую беседу в генетической психологии Пиаже) и анкету.

Б.Г. Ананьев все методы разделил на: 1) организационные; 2) эмпирические; 3) способы обработки данных и 4) интерпретационные. К организационным методам Б.Г.Ананьев отнес сравнительный, лонгитюдный и комплексный. Во второй группе оказались обсервационные методы (наблюдение и самонаблюдение), эксперимент (лабораторный, полевой, естественный и др.), психодиагностический метод, анализ процессов и продуктов деятельности (праксиометрические методы), моделирование и биографический метод. В третью группу вошли методы математико-статистического анализа данных и качественного описания. Наконец, четвертую группу составили генетический (фило- и онтогенетический) и структурные методы (классификация, типологизация и др.) [Мазилев В.А, 2008].

Альтернативная ананьевской классификация методов предложена В.Н. Дружининым. В.Н. Дружинин полагает, что в психологии целесообразно вы-

деление трех классов методов: 1) эмпирических, при которых осуществляется внешнее реальное взаимодействие субъекта и объекта исследования; 2) теоретических, при которых субъект взаимодействует с мысленной моделью объекта (предметом исследования); 3) методов интерпретации и описания, при которых субъект «внешне» взаимодействует со знаково-символическими представлениями объекта. Заслуживает особенного внимания выделение автором теоретических методов психологического исследования: 1) дедуктивного (аксиоматического и гипотетико-дедуктивного), иначе – восхождения от общего к частному, от абстрактного к конкретному; 2) индуктивного – обобщения фактов, восхождения от частного к общему; 3) моделирования – конкретизации метода аналогий, умозаключений от частного к частному, когда в качестве аналога более сложного объекта берется более простой или доступный для исследования. Результатом использования первого метода являются теории, законы, второго – индуктивные гипотезы, закономерности, классификации, систематизации, третьего – модели объекта, процесса, состояния [Дружинин В.Н., 2008].

В.И. Слободчиков и Е.И. Исаев выделяют следующие группы методов:

1 группа – *объективные методы*. Она включает в себя наблюдение, эксперимент, тестирование, анкетирование, опрос, беседа, интервью, метод анализа результатов деятельности, математические методы в психологии.

2 группа – *методы описательной психологии*. Здесь необходимо отметить интроспекцию, самоотчет (письма, автобиографии, дневники), включенное наблюдение, идентификация, диалогическая беседа, биографический метод, герменевтика.

3 группа – *методы практической психологии* (психотерапевтические методы, психокоррекционные методы, психотренинг и др.).

Представим краткую характеристику основных методов психологи.

**Наблюдение** – древнейший метод познания (с конца XIX века – в клинической, педагогической и социальной психологии, а сначала XX – в психо-

логии труда) – это преднамеренное, систематическое и целенаправленное восприятие внешнего поведения человека с целью его последующего анализа и объяснения. Его примитивной формой – житейскими наблюдениями – пользуется каждый человек в своей повседневной практике. Наблюдение как научный метод должно отвечать ряду требований. Оно должно быть *избирательным*, т.е. исходить из четко поставленной цели, выделять определенный фрагмент изучаемой реальности. Наблюдение должно быть *плановым* и *систематическим*, т. е. строиться на основе плана и проводиться на протяжении определенного периода времени. Важно как можно более подробно зафиксировать изучаемое поведение, т.е. необходима *полнота* наблюдения.

Объективное наблюдение в психологии направлено не на внешние действия сами по себе, а на их психологическое содержание; здесь внешняя сторона деятельности лишь исходный материал наблюдения, который должен получить свою психологическую интерпретацию и быть осмыслен в рамках определенной теории. Трудность объективного наблюдения в психологии связана с однозначностью понимания, истолкования, объяснения внешних факторов поведения в психологических понятиях. На результатах наблюдения в существенной степени сказывается уровень опыта и квалификация наблюдателя.

Виды наблюдения можно классифицировать по следующим основаниям:

*1) по регулярности проведения:*

– *систематическое* (характеризуется, прежде всего, регулярностью фиксации действий, ситуаций, процессов в течение определенного времени; позволяет выявить динамику процессов, и значительно повысить достоверность);

– *случайное* (наблюдение заранее незапланированного явления, деятельности, психолого-педагогической ситуации) [Корнилова, Т. В., 2018].

*2) по месту наблюдения:*

– *полевое* (наблюдение, которое проводится в естественной обстановке, реальной жизненной ситуации, непосредственном контакте с изучаемым объектом);

– *лабораторное* (вид наблюдения, при котором условия окружающей среды и наблюдаемая ситуация определяются исследователем).

3) *по степени формализации:*

– *контролируемое* или *структурированное* (вид наблюдения, при котором заранее определяется, какие из элементов (на них сосредоточивается внимание) изучаемого процесса или ситуации имеют наибольшее значение для наблюдателя, также формируется специальный план записи наблюдений для начала сбора информации);

– *неконтролируемое* или *неструктурированное* (в этом случае наблюдатель не определяет заранее, какие элементы изучаемого процесса (ситуации) он будет наблюдать; у него нет строгого плана, заранее определен лишь непосредственный объект наблюдения).

4) *по степени участия наблюдателя:*

– *включенное* (вид наблюдения, при котором наблюдатель и той или иной степени непосредственно включен в изучаемый процесс, находится в контакте с наблюдаемыми людьми и принимает участие в их деятельности);

– *невключенное* (вид наблюдения, при котором исследователь или его помощник находятся вне изучаемого объекта).

**Эксперимент** – активное вмешательство исследователя в деятельность испытуемого с целью создания условий, в которых выявляется психологический факт. Метод эксперимента является основным методом объяснительной психологии.

С.Л. Рубинштейн выделяет четыре основные особенности эксперимента. Во-первых, в эксперименте *исследователь сам вызывает изучаемое явление* в отличие от наблюдения, при котором наблюдатель не может активно вмешиваться в ситуацию. Во-вторых, экспериментатор может *варьиро-*

*вать, изменять условия протекания и проявления изучаемого процесса. В-третьих, в эксперименте возможно попеременное исключение отдельных условий (переменных), с тем чтобы установить закономерные связи, определяющие изучаемый процесс. В-четвертых, эксперимент позволяет варьировать также и количественное соотношение условий, допускает математическую обработку полученных в исследовании данных.*

Выделяют три вида психологического эксперимента: лабораторный, естественный и формирующий (психолого-педагогический).

*Лабораторный психологический эксперимент* протекает в специально создаваемых и контролируемых условиях, как правило, с применением специальной аппаратуры и приборов. Отличительной особенностью эксперимента в лаборатории является строгое соблюдение условий исследования и точность получаемых данных. Познавательные процессы составили основную область лабораторных исследований психологии человека. Научную объективность и практическую значимость получаемых в лабораторном эксперименте данных снижает искусственность создаваемых условий. В связи с этим возникает проблема переноса полученных в лаборатории данных на реальные условия жизнедеятельности человека.

*Естественный психологический эксперимент* снимает отмеченные ограничения лабораторного эксперимента. Идея проведения психологического эксперимента в естественных условиях принадлежит отечественному психологу А.Ф. Лазурскому. Субъекты, участвующие в естественном эксперименте, не подозревают о том, что они выступают в роли испытуемых.

*Формирующий эксперимент*—это метод исследования психического развития детей в условиях специально организованного экспериментального педагогического процесса. Существо этого эксперимента проявляется в его названиях: преобразующий, созидательный, воспитывающий, обучающий, психолого-педагогический, метод активного формирования психики, генетико-моделирующий.

Исследователь не ограничивается изучением сложившихся форм психики, регистрацией и объяснением достигнутого учащимися психического развития, что характерно для констатирующего (лабораторного) эксперимента. На основе предварительного теоретического анализа закономерностей психического развития детей определенного возраста либо условий и характера формирования важнейших человеческих способностей строится гипотетическая модель становления изучаемых способностей в специально проектируемых условиях, как правило, в экспериментальных классах или школах.

Реализация разработанной модели тщательно контролируется и оценивается специалистами разного профиля – педагогами, психологами, методистами, врачами и т.д. В ходе эксперимента выявляются закономерности, механизмы, динамика, тенденции психического развития школьников. Результаты эксперимента позволяют подтвердить, уточнить либо опровергнуть предварительно разработанную модель становления изучаемой способности [Слободчиков В.И., Исаев Е.И., 1995].

Под **тестом** (англ. Test – проба, испытание, проверка) понимается ансамбль стандартизированных, стимулирующих определенную форму активности, часто ограниченных по времени выполнения заданий, результаты которых поддаются количественной (и качественной) оценке и позволяют установить индивидуально-психологические особенности личности [Бурлачук Л.Ф., 2006].

Тесты имеют различного рода нормы-шкалы значений: возрастные, социальные и др. Индивидуальный показатель выполнения теста соотносится с его нормой.

В психодиагностике известны разнообразные классификации тестов. Они могут подразделяться:

*1) по особенностям используемых тестовых заданий* – на тесты вербальные и тесты практические;

2) по форме процедуры обследования – на тесты групповые и индивидуальные;

3) по направленности – на тесты способностей, тесты личности и тесты отдельных психических функций;

4) по наличию или отсутствию временных ограничений – на тесты скорости и тесты результативности.

Квалификационное применение тестов, проведение психологической диагностики требуют профессиональной психологической подготовки и связаны с принятием этических норм тестирования. Непрофессиональное использование тестов может принести вред личности из-за ложной интерпретации его данных.

**Метод опроса** используется в психологии в двух формах: *анкетирования и беседы (интервью)*. В психологии разработаны специальные правила составления вопросов, расположения их в нужном порядке, группировки в отдельные блоки и т.д.

Если опрос проводится письменно с использованием анкеты, то говорят о методе анкетирования, преимущество которого состоит в том, что в нем одновременно может участвовать группа лиц. Полученные в ходе анкетирования данные могут быть статистически обработаны.

Получение информации в процессе непосредственного общения исследователя с опрашиваемым характерно для метода беседы (интервью). беседа является более «психологичной» формой опроса, так как в ней имеет место взаимодействие субъектов, подчиненное определенным социально-психологическим закономерностям. Важнейшее условие успешности беседы состоит в установлении контакта исследователя с респондентом, в создании доверительной атмосферы общения. Исследователь должен расположить к себе опрашиваемого, вызвать его на откровенность.

К основным видам интервью относятся стандартизированное и нестандартизированное. В первом случае предполагаются стандартные (не изменя-

ющиеся для всех респондентов) формулировки вопросов и их последовательность. В нестандартизированном интервью исследователь руководствуется лишь общим планом опроса, формулируя вопросы и определяя их последовательность в соответствии с конкретной ситуацией и ответами респондента.

По сравнению с результатами анкетирования интервью дает более содержательную информацию. Однако его недостатком является трудноконтролируемое влияние личности и профессионального уровня исследователя на опрашиваемого, что может приводить к снижению объективности получаемой информации. Основные преимущества анкетирования состоят в возможности выполнения массовых опросов и его профессиональной доступности.

*Метод анализа результатов деятельности* исходит из общей предпосылки о связи внутренних психических процессов и внешних форм поведения и деятельности. Изучая объективные продукты деятельности, можно делать выводы о психологических особенностях ее субъекта или субъектов.

В психолингвистике разработан вариант метода анализа продуктов деятельности – контент-анализ, позволяющий выявлять и оценивать специфические характеристики литературных, научных, публицистических текстов и на их основе определять психологические характеристики их автора. Специфической формой метода анализа результатов деятельности выступает графология. Психологи установили, что характеристики почерка связаны с определенными психологическими свойствами автора письма; ими были разработаны нормы и приемы психологического анализа почерка.

### **Вопросы для самоконтроля**

1. Что такое научный метод?
2. Какие группы методов выделяет Б.Г. Ананьев в своей классификации?



3. Что относится к группе объективных методов в психологии с точки зрения В.И. Слободчикова и Е.И. Исаева?

4. Каковы особенности основных эмпирических методов (наблюдения, эксперимента, теста и др.)?

5. В чем заключаются достоинства и недостатки главных психологических методов?

6. Чем отличается метод анкетирования от интервью?

### Список литературы

*Ананьев Б.Г.* Проблемы современного человекознания. – СПб.: Питер, 1977. – 379 с.

*Бурлачук Л.Ф.* Психодиагностика: Учебник для вузов. – СПб.: Питер, 2006. – 351 с.

*Дружинин В.Н.* Экспериментальная психология. – СПб.: Питер, 2008. – 320 с.

*Корнилова Т.В.* Экспериментальная психология в 2 ч. Часть 2.: учебник для академического бакалавриата. – М.: Издательство Юрайт, 2018. – 174 с.

*Мазилев В.А.* Б.Г. Ананьев и методологические вопросы психологии // Методология и история психологии. – 2008. – №4. – С. 59-69.

*Мазилев В.А.* Методология психологии: учебное пособие. – Ярославль: ЯГПУ, 2007. – 344 с.

*Рубинштейн С.Л.* Основы общей психологии. – СПб.: Питер, 2002. – 720 с.

*Слободчиков В.И., Исаев Е.И.* Основы психологической антропологии. Психология человека: Введение в психологию субъективности. Учебное пособие для вузов. – М.: Школа-Пресс, 1995. – 384 с.

## 1.4 История развития психологии

### Теоретические сведения

Однажды Герман Эббингауз (1850-1909), немецкий психолог, один из основателей экспериментальной психологии и психологии памяти, высказал кажущуюся парадоксальной мысль: «У психологии краткая история, но долгое прошлое».

Да, действительно, психология как самостоятельная наука существует с середины 19 века, но уже с давних времен, начиная с 6-7 веков до н.э., появляются первые представления о предмете психологии. Они были связаны с понятием души и почти все древние философы, размышляли о сущностном начале любого предмета живой (часто и неживой) природы. Именно в это время формируются первые философские школы, и в греческой культуре устанавливается направленность на познание. Вопрос о природе души решался философами в зависимости от их принадлежности к материалистическому или идеалистическому лагерю.

Демокрит (460-370 гг. до н.э.) высказал гениальную догадку, что в основе всего сущего лежат атомы. Все в мире, состоит из атомов, а душа – из мелких и наиболее подвижных атомов. Душа придает телу энергию, проникает в тело с первым вдохом и покидает с последним выдохом. Демокрит сделал первую попытку объяснить человеческое познание, разработал развернутую концепцию детерминизма. Его материализм носил наивный материалистический характер.

Аристотель (384-322 гг. до н.э.) имел более сложные представления о душе. С одной стороны, он отрицал взгляды на душу как на физическое тело, с другой – не считал возможным рассматривать ее и как некую идеальную сущность. Душа есть форма (суть, принцип) живых тел. Она выполняет организующую и управляющую функцию; развивается при жизни. Аристотель писал, что если бы глаз был живым, то его душой было бы зрение. Таким об-

разом, им были заложены основы естественнонаучного подхода к изучению психики.

О душе как источнике нравственности и разума рассуждали философы – идеалисты Сократ (470-399 гг. до н.э.) и его ученик и последователь Платон (427-347 гг. до н.э.). Душа, по их мнению, бессмертна, имеет божественное происхождение и призвана управлять телом. Истины изначально заложены в разуме человека, познание – открытие этих истин посредством отыскания противоречий с помощью диалога (метод Сократической беседы). Поскольку душа – самое высокое, что есть в человеке, он должен заботиться о здоровье души намного больше, чем о здоровье тела [Гиппенрейтер Ю.Б., 2002].

Итак, на первом донаучном этапе истории психологии, античные философы формулируют основные вопросы психологической науки и осуществляют попытки их решения. Учения Аристотеля и Платона формируют основу европейской культуры и европейского мировоззрения.

Новый крупный этап развития психологии начинается с последней четверти 19 века. У истоков новой психологии стоял Рене Декарт (1596-1650), который, логически обосновывая, доказал, что первое, что обнаруживает человек в себе – это его собственное сознание. Следовательно, главная задача психологии – анализировать состояния и содержания сознания. И позже сознание становится предметом исследования в психологии. Вильгельм Вунд (1832-1920) стремится описать свойства сознания (полифоничность, наличие центра и периферии, ритмичность, объем), выделить его структурные составляющие (простейшие объективные элементы – ощущения, субъективные элементы – чувства), установить связи между ними (ассоциация – процесс пассивного «сцепления» содержаний сознания друг с другом; апперцепция – процесс активного объединения содержаний сознания самим субъектом). Изучалось сознание методом интроспекции. Это специальная сознательная деятельность, направленная на описание того, что чувствует человек (вне зависимости от источников этих чувств). И хотя была проделана большая ра-

бота по описанию общей картины сознания, разложить сознание на элементы не удалось, возможности интроспекции оказались очень ограниченными, да и сам метод не был объективным. Кроме этого, в поле внимания попадал слишком узкий круг явлений. И в начале XX века психология сознания перестает существовать.

При этом, важно отметить, что в конце XIX – первые десятилетия XX в. психология интенсивно развивалась как экспериментальная наука, ученые получали новые эмпирические данные, расширялись области практического применения психологии, росло число собственно прикладных психологических исследований. Все это приводило к тому, что психология как наука в своем практическом продвижении вперед в свете требований, предъявляемых ей практикой, переросла свои возможности. И на рубеже веков возникают новые теоретические направления (школы) в психологии, пришедшие на смену ассоцианистической вундтовской психологии: бихевиоризм, психоанализ и гештальтпсихология.

### **Бихевиоризм.**

Основатель бихевиоризма Джон Уотсон (1878-1958) считал, что психология должна заниматься поведением. Почему? Из соображений здравого смысла, запросов практики (например, как организовать повседневную жизнь, как построить обучение, чтобы быстрее овладеть необходимыми навыками, как изменить нежелательное поведение и т. п.), необходимости введения объективного метода в психологию – метода классического лабораторного эксперимента. Предметом психологии может быть только то, что объективно наблюдаемо. Им и стало поведение, как система наблюдаемых реакций. Эти реакции рассматриваются в связи со стимулом, их вызвавшим (элемент поведения S – R). Сознание полностью исключается из исследований как ненаблюдаемое явление, нет необходимости к нему обращаться. Бихевиористы ставят перед собой две главные задачи: исследовать, какие стимулы вызывают данную реакцию и определить реакции, который способен

вызвать данный конкретный стимул [Гиппенрейтер Ю.Б., 2002]. Дж. Уотсон формулирует три основные проблемы и последовательно их решает с точки зрения бихевиоризма.

1. *Соотношение врожденного и приобретенного в опыте.* Ученый делает решительный вывод – наследственные предпосылки влияют на поведение человека только в первые месяцы жизни. Далее поведение определяют приобретенные навыки, прижизненно сформированные рефлексy.

2. *Проблема человеческих эмоций.* По результатам многочисленных экспериментов Уотсон доказывает, что в основе всех эмоций лежат три врожденные: страх, гнев и радость. Остальное богатство человеческих эмоций имеет условно-рефлекторный характер.

3. *Проблема мышления.* Эта проблема решается также просто – мышление есть не что иное как речь про себя (и для себя) и рассматривается как навык гортани.

Психическое развитие в бихевиоризме отождествляется с научением, т. е. с любым приобретением знаний, умений, навыков, не только специально формируемых, но и возникающих стихийно. Проблемы научения и развивающего обучения становятся для ученых ведущими.

Но вместе с развитием бихевиоризма накапливались свидетельства недостаточности упрощенной схемы  $S - R$ . Были получены экспериментальные доказательства, что поведение – это не последовательность или сумма реакций, а оно организовано иерархически; крысы в экспериментах демонстрировали научение без подкрепления (латентное научение). И Эдвард Толмен (1886-1959), представитель необихевиоризма, вводит в классическую формулу промежуточную переменную «V». Под ней он понимал внутренние процессы, которые опосредствуют действие стимула, т.е. влияют на внешнее поведение (образ, цель, познавательные карты и др.). Формула приобретает вид  $S - V - R$ . По его экспериментальным данным, организм, постепенно осваивая обстановку, строит познавательную («когнитивную») карту того пути,

которому нужно следовать для решения задачи. Формируется целостный, молярный подход к проблеме поведения.

Позднее, появляется еще одна концепция – оперантный бихевиоризм Берреса Скиннера (1904-1990). Она была сформирована на основе опыта дрессуры животных. Операнты – это пробные реакции, автором которых является сам организм. Если какое-то спонтанное действие оказывается полезным для достижения цели, оно подкрепляется достигнутым результатом. Голубя, например, можно научить играть в пинг-понг, если игра становится средством получения пищи. И только такое научение может приводить к новым формам поведения. И бихевиористы делают далеко идущие выводы, что с помощью стимулов и подкреплений можно «лепить» любое поведение человека, манипулировать им.

До 60-х гг. XX в. бихевиоризм и необихевиоризм занимали господствующее положение среди концепций американской психологии, оказав значительное влияние психотерапевтическую практику (бихевиоральная терапия), методы обучения (программированное обучение), психологию рекламы и т.п.

### **Психоанализ.**

Понятие было введено Зигмундом Фрейдом (1856-1939) в конце XIX века для обозначения нового метода изучения и лечения психических расстройств. И только потом появилась психоаналитическая теория для объяснения того, как работает психоанализ как метод. В центре внимания Фрейда оказывается бессознательное. По его мнению, в психической жизни человека есть три уровня: предсознание (те явления психики, которые в данный момент не осознаются, но легко могут быть выведены в сознание); сознание и бессознательное. О существовании бессознательного человек даже не догадывается, его содержания энергично отрицает, т.к. они противоречат его моральным ценностям. Но вытесненные в бессознательное желания продолжают жить и ждут момента, чтобы начать активно действовать и заявлять о се-

бе. Напрямую попасть в сознание они не могут, а проникают туда в виде искаженных заместителей: сновидений, ошибочных действий, невротических симптомов. Фрейд считает, что в психической жизни человека нет ничего случайного и даже самая незначительная с нашей точки зрения мысль всегда связана с нашими бессознательными переживаниями. Как же изучать бессознательное? Фрейд предлагает три метода: метод свободных ассоциаций; метод анализа сновидений (как прямой путь к бессознательному); анализ ошибочных действий (анализ опечаток, забывания имен, оговорок, описок и т.д.) [Гиппенрейтер Ю.Б., 2002].

Вскоре Зигмунд Фрейд обнаруживает, что бессознательное многокачественно, что не только самое «низкое», но и самое «высокое» в нашей жизни оказывается бессознательным. И в начале 20-х годов он вводит в анатомию личности три основные структуры: Оно, Я и Сверх-Я (ид, эго и суперэго).

Оно – бессознательная часть нашей личности, подчиняется принципу удовольствия; обозначает исключительно примитивные, инстинктивные и врожденные аспекты личности. Согласно Фрейду, Оно – нечто темное, биологическое, хаотичное, не знающее законов, не подчиняющееся правилам. Это энергетическая основа личности. Я – это функция восприятия и осознания внешнего мира и приспособления к нему, подчиняется принципу реальности. Сверх-Я – бессознательная высшая подструктура личности, которая формируется под влиянием всяческих запретов, прежде всего родительских, это наш внутренний судья или цензор. Подчиняется принципу должествования. Требования Оно и Сверх-Я несовместимы, поэтому они находятся в постоянном конфликте, а Я выступает в роли буфера между ними, у Я самая незавидная судьба. Чтобы преодолеть конфликт между подструктурами личности и сохранить целостность личности человек прибегает к механизмам психологической защиты. Например, к подавлению или активному забыванию травмирующих ситуаций, или отрицанию как бессознательному отказу допустить существование чего-либо или проекции как наделению других людей

собственными чувствами, которые неприемлемы с точки зрения Сверх-Я и т.д. [Соколова Е.Е., 2003].

З. Фрейд оказал значительное влияние на западную цивилизацию XX века. Он заложил основы новой «философии человека», нового видения человека. А психологию из теоретической науки превратил в практическую, адресованную реальному человеку.

### **Гештальтпсихология.**

Кратко представим еще одну научную школу, возникшую в начале XX века. Один из ее основателей – Макс Вертгеймер (1880 – 1943). Центральной становится проблема целостности и утверждается новый предмет психологии – целостные структуры психики. Сознание представляет собой не сумму элементов, а целое, так, например, мы воспринимаем мелодию, а не отдельные звуки. То есть анализу должны быть подвергнуты целостные восприятия, а не отдельные ощущения. Единицами анализа выступили «гештальты» как целостные образования. Были открыты более ста законов, по которым работает наше восприятие. Например:

– *закон прегнантности* (четкости, законченности формы); поле восприятия стремится к структурированию наиболее простым, «экономным» образом, и в нем будут господствовать симметричные, замкнутые, близко расположенные фигуры;

– *закон фигуры и фона*; фигура – более яркая, крупная, переоценивается во всех отношениях, замкнута, оформлена, ближе к нам, занимает главенствующее положение в поле; фон аморфен, кажется расположенным за фигурой, плохо локализован в пространстве [Соколова Е.Е., 2003].

Закономерности функционирования гештальтов рассматриваются не только как закономерности восприятия, но и всей психической жизни человека. Важным итогом деятельности гештальтпсихологов стали разработанные методики экспериментального исследования восприятия, мышления, личности и полученная в результате богатая феноменология.



### **Гуманистическая психология.**

Основатели Абрахам Маслоу (1908-1970), Карл Роджерс (1902-1987). Это направление, оформившееся примерно в середине XX века и провозгласившее своим предметом личность как уникальную целостную систему, которая представляет собой не нечто заранее данное, а «открытую возможность» самоактуализации, присущую только человеку.

По мнению Карла Роджерса, для бихевиориста человек представляет собой сложную, но доступную для изучения машину; для психоаналитика – нерациональное больное существо, поведение которого определяется прошлым и бессознательным; и только для гуманистического психолога человек – это личность, создающая себя, осознающая свое назначение в жизни, регулирующая границы своей свободы. Гуманистические психологи были яростными противниками экспериментов над людьми, их главными методами были наблюдение, рассуждение и понимание человека. Ведущими принципами данного направления стали убежденность в целостном характере природы человека, уверенность в свободе воли, творческой активности человека, акцентирование роли сознательного опыта и изучение человека в контексте его жизненного пути.

### **Когнитивная психология.**

Возникает в конце 50 – начале 60-х гг. XX века. Одним из основателей когнитивной психологии, очень неясной по своим очертаниям школы, является Ульрик Найссер (1928-2012). Предметом становятся познавательные процессы. Главный метод исследования – классический лабораторный эксперимент. Создается «новая философия» человека. Человек – это своего рода компьютер, который получает, перерабатывает, хранит и использует информацию. Важно проследить зависимость поведения человека от познавательных процессов, сквозь которые человек воспринимает свое жизненное пространство и действует в нем. Центральная для когнитивной психологии проблема – переработка информации, которую человек черпает из внешнего ми-

ра. Когнитивная психология охватывает весь диапазон психологических процессов, включая ощущения, восприятие, распознавание образов, внимание, обучение, память, мышление, язык и многое другое [Соколова Е.Е., 2003]. Когнитивная психология строится по законам естественных наук; благодаря высочайшей культуре экспериментирования устанавливаются законы, выявляется микроструктура и микро динамика психических процессов. Когнитивная психология до сих пор является самым влиятельным направлением исследования в мировой психологической науке.

### **Вопросы для самоконтроля**

1. В чем особенность представлений античных философов о душе?
2. Почему психология сознания оказалась несостоятельной?
3. В чем достоинства и ограничения бихевиоризма?
4. Почему З. Фрейд считал, что бессознательное многокачественно?
5. С какой идеей Вундта были не согласны гештальтпсихологи? Почему?
6. Каковы основные идеи психологических школ, возникших в середине XX века?

### **Список литературы**

*Гиппенрейтер Ю.Б.* Введение в общую психологию. Курс лекций. – М.: «ЧеРо», при участии издательства «Юрайт», 2002. – 336 с.

*Ефимова Н.С.* Основы общей психологии: учебник. – М.: ИД ФОРУМ: ИНФРА-М, 2011. – 288 с.

*Соколова Е.Е.* Общая психология в 7-ми томах. Том 1 (Введение в психологию): Учебник для студ. высш. учеб. заведений. – М.: Издательский центр «Академия», 2005. – 352 с.

*Соколова Е.Е.* Тринадцать диалогов о психологии: Учебное пособие по курсу «Введение в психологию». – М.: Смысл, 2003. – 687 с.

Фролова С.В. История психологии. Конспект лекций. – М.: Изд-во Высшее образование, 2010. –183с.

## 1.5 Природа и сущность психики и сознания человека

### Теоретические сведения

#### Понятие психики.

В начале XX века окончательно укоренилось представление о том, что поведение человека преимущественно управляется нервной системой, и, в связи с этим, на смену понятию «душа» пришло понятие «психика». Данные изменения во взглядах были обусловлены влиянием открытий в области физиологии мозга и определили современное материалистическое понимание психики. Согласно этой точки зрения *психика* – это субъективное отражение человеком предметов и явлений объективной действительности, представляющее собой функцию мозга [Сидоров П.И., Парняков А.В, 2002]. Психика включает себя: внешний мир, природу, ее отражение; полноценную деятельность мозга; активную передачу новым поколениям человеческой культуры, человеческих способностей.

Основными *функциями психики* являются [Крысько В.Г., 1998]:

1. *Отражение воздействий окружающей действительности.* При этом, психическое отражение характеризуется рядом особенностей:

- оно дает возможность правильно отражать окружающую действительность, причем правильность отражения подтверждается практикой;
- сам психический образ формируется в процессе активной деятельности человека;
- психическое отражение углубляется и совершенствуется;
- обеспечивает целостность поведения и деятельности;
- преломляется через индивидуальность человека;
- носит опережающий характер.

2. *Регуляция поведения и деятельности* – психика и сознание, с одной стороны, отражают воздействия внешней среды, адаптируются к ней, а с другой – регулируют этот процесс, составляя внутреннее содержание деятельности и поведения.

3. *Осознание человеком своего места в окружающем мире* – эта функция, с одной стороны, обеспечивает адаптацию и ориентацию человека в объективном мире, помогает правильно осмысливать и адекватно относиться к происходящему. С другой стороны, благодаря психике и сознанию человек осознаёт себя как личность со своими особенностями, отличающуюся от других людей, но при этом находящуюся в определённых взаимоотношениях с ними.

**Структура психики** представлена фактами внутреннего субъективного опыта, которые иначе называются – **психические явления** [Гиппенрейтер Ю.Б., 1997]. К психическим явлениям относят: психические процессы, психические свойства, психические состояния, психические образования. Ниже даны определения каждого *компонента структуры психики*:

1) *психический процесс* – это психическое явление в динамике (имеет начало, развитие и конец), проявляющееся в виде реакции;

2) *психическое состояние* – это устойчивый уровень психической деятельности, определившийся в данное время и проявляющийся в повышенной или пониженной активности личности;

3) *психическое свойство* – это типичное для данного человека устойчивое образование, определяющее количественно – качественный уровень его поведения и деятельности;

4) *психические образования* – обеспечивают выполнение основных функций психики (отражение окружающего мира, регуляция поведения и деятельности человека, осознание человеком своего места в окружающем мире), формируются в процессе приобретения жизненного и профессионально-

го опыта. Психические образования проявляются индивидуальным для каждого сочетанием знаний, умений и навыков.

### **Понятие сознания.**

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

Выделяется два основных слоя сознания: *бытийное* и *рефлексивное* [Сидоров П.И., Парняков А.В, 2002].

Бытийное сознание необходимо для организации поведения в настоящее время.

Рефлексивное сознание – соотносится со значением и смыслом идей, житейских и научных знаний, общественных норм, которые человек усвоил в своей жизни. Рефлексивное сознание определяет способность к самонаблюдению, анализу, оценке своих действий и мыслей.

*Функциями сознания* являются формирование целей деятельности, предварительное мысленное построение действий, предвидение результата, разумное регулирование поведения и деятельности.

К *компонентам сознания* относятся: совокупность знаний об окружающем мире, постановка жизненных целей и задач, самосознание и отношение человека к другим людям и окружающему миру.

Ядром сознания является сознание собственного «Я» (самосознание). *Самосознание* – предполагает сознание своего «Я» в многообразии индивидуальных особенностей, выделении себя из окружающего мира и представлении о себе в сопоставлении с другими людьми.

*Компоненты самосознания:*

1) самопознание – начинается с процесса познания себя через сравнение с другими. На более высоком уровне самопознание проявляется в срав-

нении по типу «Я и Я». В этом случае, человек должен научиться оценивать свои качества. Поступки, сопоставлять каким он был вчера и какой он сегодня посредством методов самонаблюдения и самоанализа.

2) самооценка – это определенное эмоционально – ценностное отношение к себе, вырабатываемое на основе самопознания. Самооценка предполагает оценку своих способностей, психологических качеств и поступков, своих жизненных целей и возможностей их достижения, а также своего места среди других людей.

3) самовоспитание – это процесс самоуправления, направленный на осознанное изменение своей личности. Процесс самовоспитания зависит от уровня самооценки.

**Гипотеза о происхождении сознания А.Н. Леонтьева** [Гиппенрейтер Ю.Б., 1997].

Согласно гипотезе А.Н. Леонтьева, сознательное отражение – это такое отражение предметной действительности, в которой выделяются ее «объективно устойчивые свойства». В этом определении подчеркивается объективность, то есть биологическая беспристрастность сознательного отражения. Для животного предмет отражается как имеющий прямое отношение к тому или иному биологическому мотиву. У человека с появлением сознания мир начинает отражаться независимо от биологических целей и поэтому «объективно». К *факторам возникновения сознания* относятся:

– коллективный труд, в условиях которого впервые появляются такие операции, которые не направлены прямо на предмет потребности – биологический мотив, а имеют в виду лишь промежуточный результат. Это становится самостоятельной целью, а в деятельности выделяется новая единица – действие. Для того, чтобы совершить действие, человек должен изыскать для себя его смысл. Действия начинают направляться на все более и более широкий круг предметов, и познание устойчивых свойств этих предметов оказывается жизненной необходимостью.

– речь и язык – первые элементы человеческой речи появились в ходе выполнения совместных трудовых действий.

### **Формирование сознания в онтогенезе.**

Сознание в своём развитии проходит несколько периодов:

*1. Бодрствующее сознание (8-10 месяцев)* – в этот период сознание проявляется только в период бодрствования. Первые элементы сознания представлены реакциями предпочтения (например, засыпает только на руках у матери), появляются первые попытки исследования окружающего пространства. Формируются в мозге структуры в виде «схемы тела», что составляет основу для самосознания в последующем.

*2. Предметное сознание (10-12 месяцев – 3 года)* – в этом возрасте ведущими являются непосредственные впечатления, которые ребёнок получает, взаимодействуя со средой. На данном этапе формирование сознания тесно связано с развитием первых образных представлений, образного мышления и речи. При этом, ребёнок не называет ещё себя местоимением «Я», не выделяет себя из окружающей среды. Элементы самосознания появляются на 2-3 году жизни. Так, например, других людей ребёнок узнаёт в зеркале на 8 месяце жизни, а себя только в 26 месяцев; на фотографиях других людей узнаёт в 1,5 года, а себя позже.

*3. Индивидуальное сознание (3-4 года – 7-9 лет)* – появляется сознание своего «Я», начинает развиваться самосознание. Ребёнок выделяет себя из окружающей среды.

*4. Коллективное сознание (от 7-9 лет – 14-16 лет)* – знание о себе и о действительности начинает сочетаться с пониманием простых форм взаимоотношений между собой и коллективом сверстников.

*5. Рефлексивное сознание (14-16 лет до 22 лет)* – сознание совершенствуется, приобретаются качества, создающие в последующем основу для научного мышления. При рефлексии сознание обращается на само себя и

связано с размышлением над своим психическим состоянием. Появление рефлексии означает окончательное становление самосознания.

### **Психика и мозг.**

Как было сказано ранее, психика является свойством мозга. При этом, соотношение психики и мозговой деятельности представляет собой сложную методологическую проблему, которая называется *психофизиологической проблемой*. По мнению доктора медицинских наук, профессора В.Ф. Пятин [Пятин В.Ф., 2001], выделяется несколько исторически сложившихся *способов решения этой проблемы*:

– *вульгарно-материалистический подход*: все психические явления сводятся к материальным и отождествляются друг с другом;

– *подход психофизиологического параллелизма*: согласно этому подходу, мозговые и психические процессы протекают параллельно, но независимо друг от друга;

– *системный подход*: рассматривает физическое и психологическое в качестве двух подсистем, взаимодействующих друг с другом.

Согласно теории нейропсихизма, психика формируется и развивается у существ, обладающих нервной системой [Сидоров П.И., Парняков А.В., 2002]. Нервная система представлена центральной нервной системой (головной и спинной мозг – отвечает за интеграцию и переработку полученной информации и программирование соответствующей реакции) и периферической нервной системой (отвечает за передачу информации).

Периферическая нервная система делится на соматическую и вегетативную.

Соматическая нервная система представлена чувствительными и двигательными нервами. Её основная функция – поддержание связи организма с внешним миром.

Вегетативная нервная система включает симпатическую и парасимпатическую.



Симпатическая нервная система отвечает за мобилизацию ресурсов организма.

Парасимпатическая – за сохранение ресурсов.

В эволюции позвоночных наибольшее усложнение получает головной мозг, но только у человека наиболее развитой является кора головного мозга, которая делится на зоны и выполняет определенные функции (табл. 2).

Таблица 2

### Зоны коры полушарий и их функции

| <b>Зоны коры<br/>головного мозга</b> | <b>Выполняемые функции</b>   |
|--------------------------------------|--|
| сенсорные                            | прием и обработка информации от органов чувств и рецепторов                        |
| моторные                             | управление скелетной мускулатурой тела, движениями, действиями человека            |
| ассоциативные                        | переработка информации: тесно связаны с мыслительной деятельностью, речью, памятью |
| гностические                         | осуществление процесса восприятия  |
| праксические                         | обеспечение тонкой моторики и автоматических движений                              |

Другим важным аспектом, заслуживающим внимания в процессе изучения психики как свойства мозга, является латерализация психических процессов [Сергиенко Е.А., Дозорцева А.В., 2003]. Под латерализацией психических процессов понимается психофизиологическая характеристика деятельности мозга, основанной на *функциональной асимметрии полушарий мозга* (правое и левое полушарие выполняют разные функции) [Хок Р.Р., 2010]. Распределение функций у правшей [Сергиенко Е.А., Дозорцева А.В., 2003] представлено в табл. 3.

## Распределение функций у правшей

| Левое полушарие   | Правое полушарие   |
|---|--|
| Устная речь, чтение, письмо, вербальное мышление, восприятие размера прозы и поэзии, восприятие ритма музыки, название цветов, классификация цветов, счет, восприятие правой части внешнего пространства, интерпретация мимики и жестов, для левополушарного типа характерен положительный эмоциональный тонус. | Метафорный смысл речи, чувство юмора, эмоциональная окраска речи, интонация устной речи, тембр и гармония в музыке, пространственные понятия и представления, вращение в пространстве, пространственные координаты, общая пространственная ориентация, геометрия, игра в шахматы, распознавание мимики и жестов, узнавание лиц, эмоциональные реакции. Преобладают отрицательные эмоции. |

При этом, межполушарные взаимоотношения являются базовым уровнем мозгового обеспечения высших психических процессов. Высшие психические функции у человека (речь, память, мышление) являются сложными формами сознательной и произвольной психической деятельности и имеют сложную динамическую мозговую организацию [Лурия А.Р., 1973].

А.Р. Лурия считал, что мозг состоит из трёх основных функциональных частей: энергетический блок, представленный подкорковыми структурами мозга, ретикулярной формацией; блок приёма, переработки и хранения информации (для зрения – затылочная доля, для слуха – височная, для общей чувствительности – теменная область); блок программирования и контроля поведения (лобные доли). Таким образом, сложная системно-динамическая мозговая организация высших психических функций осуществляется посредством функционирования всех трёх блоков мозга, а не просто определяется мозговой латерализацией.

### Вопросы для самоконтроля

1. Дайте определение понятия «психика». Назовите основные функции психики.
2. Охарактеризуйте структуру психики.
3. Дайте определение понятия «сознание». Назовите функции и компоненты сознания.
4. Назовите и охарактеризуйте этапы формирования сознания в онтогенезе.
5. В чём заключается суть гипотезы А.Н. Леонтьева о происхождении сознания?
6. В чём заключается суть психофизиологической проблемы?
7. Назовите зоны коры головного мозга и какие функции они выполняют?
8. Что такое функциональная асимметрия головного мозга? Какие функции выполняют правое и левое полушария головного мозга?

### Список литературы

- Агафонов А.Ю.* Наука о сознании: нерешённые проблемы // Онтология проектирования. – 2014. – №2(12). – С. 8-16.
- Вирго Р.Э.* Современные теории сознания // Молодой ученый. – 2015. – №16. – С. 494-497.
- Иванников В.А.* О природе и происхождении психики // Национальный психологический журнал. – 2015. – №3(19). – С. 15-23.
- Крысько В.Г.* Общая психология в схемах и комментариях к ним. – М.: Издательство «Флинта», 1998. – 192 с.
- Лурия А.Р.* Основы нейропсихологии. – М.: Издательский центр «Академия», 2003. – 384 с.

*Пятин В.Ф.* Психофизиология познавательных процессов // Физиологические основы здоровья человека / Под ред. Б.И. Ткаченко. – СПб. – Архангельск: СГМУ, 2001. – 728 с.

*Сергиенко Е.А., Дозорцева А.В.* Функциональная асимметрия полушарий мозга // Психология XXI века / Под ред. В.Н. Дружинина. – М.: ПЕР СЭ, 2003. – 863 с.

*Сидоров П.И., Парняков А.В.* Клиническая психология: Учебник для вузов. – М.: ГЭОТАР-МЕД, 2002. – 863 с.

*Хок Р.Р.* 40 исследований, которые потрясли психологию. – СПб: «Прайм-ЕВРОЗНАК», 2010. – 509 с.

## **1.6 Психологическая теория деятельности**

### **Теоретические сведения**

#### **Понятие деятельности в психологии.**

*Деятельность* – это активное взаимодействие с окружающей действительностью, в ходе которого живое существо выступает как субъект, целенаправленно воздействующий на объект и удовлетворяющий таким образом свои потребности [Большой психологический словарь / Под редакцией Б. Мещерякова, В. Зинченко, 2008].

*Деятельность* можно определить как специфический вид активности человека, направленный на познание и творческое преобразование окружающего мира, включая самого себя и условия своего существования [Немов Р.С., 2004].

*Деятельность* – это внутренняя и внешняя активность человека, регулируемая осознаваемой целью [из лекции Л.А. Головей, 1995].

Из трёх представленных определений очевидно, что деятельность осуществляется осознующим субъектом в процессе его взаимодействия со средой и предполагает предметность и целенаправленность. Предметом дея-

тельности называется то, с чем она непосредственно имеет дело. Например, предметом познавательной деятельности является разнообразная информация, предметом учебной деятельности – знания, умения и навыки, предметом трудовой деятельности – создаваемый материальный продукт, предметом творческой деятельности – создаваемый принципиально новый материальный или культурный продукт.

В психологии понятие деятельности дифференцируется от понятия активности. Активностью обладает не только человек, но также растения и животные, но их активность ограничена. У животных она сводится к элементарным формам исследования среды обитания и научению, в отличие от разнообразной активности человека, которая в качестве одной из форм включает деятельность. Таким образом, деятельность выступает как специфический вид активности человека.

Р.С. Немов [Немов Р.С., 2004] обобщает главные отличия деятельности человека от активности животного.

1. Деятельность человека носит продуктивный, творческий, созидательный характер. Активность животных имеет потребительскую основу, она в результате ничего нового, по сравнению с тем, что дано природой, не производит и не создает.

2. Деятельность человека связана с предметами материальной и духовной культуры, которые используются им или в качестве инструментов, или в качестве предметов удовлетворения потребностей, или в качестве средств собственного развития. Для животных человеческие орудия и средства удовлетворения потребностей как таковые не существуют.

3. Деятельность человека преобразует его самого, его способности, потребности, условия жизни. Активность животных практически ничего не меняет ни в них самих, ни во внешних условиях их жизни.

4. Человеческая деятельность в ее разнообразных формах и средствах реализации есть продукт истории. Активность животных выступает как результат их биологической эволюции.

5. Предметная деятельность людей с рождения им не дана. Она «задана» в культурном предназначении и способе использования окружающих предметов. Такую деятельность необходимо формировать и развивать в обучении и воспитании. То же относится к внутренним, нейрофизиологическим и психологическим структурам, управляющим внешней стороной практической деятельности. Активность животных изначально задана, генотипически обусловлена и разворачивается по мере естественного анатомо-физиологического созревания организма.

То есть посредством деятельности человек осознанно меняет среду обитания (природную, культурную) и самого себя.

Также необходимо дифференцировать понятия «деятельность» и «поведение». *Поведение*, в отличие от деятельности, не обязательно предполагает создание некоего продукта, может быть спонтанным, не вполне осознаваемым, не иметь конкретной цели, то есть быть хаотичным. Поведение детерминировано условиями ситуации и личностью человека, его характером и анализируется, как правило, именно в этом контексте.

Таким образом, деятельность человека – это весьма сложное и многообразное явление. В её осуществлении задействованы все компоненты иерархической структуры человека: физиологический, психический и социальный.

### **Структура деятельности.**

Деятельность имеет сложное иерархическое строение, в котором традиционно выделяют 4 уровня: уровень особенных деятельностей (видов деятельности), уровень действий, уровень операций и уровень психофизиологических функций.

Уровень *деятельности* включает такие структурные элементы, как мотив (он предполагает эмоциональное переживание потребности, личностный смысл деятельности) и цель (осознанный образ предвосхищенного результата, на достижение которого направлена деятельность). Деятельность осуществляет субъект, личность, обладающая индивидуальной, системно организованной мотивационной сферой, в которой представлены ведущие мотивы, определяющие общую мотивационную направленность личности и его предпочтение тех или иных видов деятельности. (В разделе, посвящённом мотивационно-волевой сфере личности этот вопрос освещён более подробно). Выбор деятельности, постановка цели имеет индивидуальный личностный смысл в контексте общей жизнедеятельности человека.

*Действие* – это относительно законченный элемент деятельности, направленный на выполнение одной простой текущей задачи, то есть это основная структурная единица деятельности. Как пишет С.Л. Рубинштейн, «задача, в которой цель соотнесена с условиями, определяющими её осуществление, определяет психологическое строение действия» [Рубинштейн С.Л., 2000]. Внутренняя, психическая, деятельность имеет то же строение, что и внешняя, поэтому выделяют как внешние, так и внутренние действия (действия восприятия, мнемические, мыслительные действия, действия воображения). Внешние и внутренние действия взаимосвязаны посредством интериоризации и экстериоризации (понятия введены Л.С. Выготским). *Интериоризация* (от внешнего – к внутреннему) – процесс формирования стабильных структурно-функциональных единиц сознания через усвоение внешних действий с предметами и овладение внешними знаковыми средствами (например, формирование внутренней речи из внешней речи). *Экстериоризация* (от внутреннего – к внешнему) – вынесение вовне результатов умственных действий, осуществляемых во внутреннем плане, воплощение их в материальном продукте, осуществление замысла.

Таким образом, на втором уровне деятельность предстаёт как совокупность взаимосвязанных действий.

Способ выполнения действия называется *операцией*. Ю.Б. Гиппенрейтер приводит такие примеры различных операций, позволяющих достичь одной цели: «Говорят, женский способ вдевания нитки в иголку состоит в том, что нитка вдвигается в ушко иголки, а мужчины, будто бы, – ушко надвигают на нитку. Это...разные операции, в данном случае двигательные. Ещё пример: вы хотите найти определённое место в книге, но обнаруживаете, что закладка, которую вы раньше положили, выпала. Вы вынуждены прибегнуть к другому способу отыскивания нужного абзаца: либо попытаться вспомнить номер страницы, либо, перелистывая книгу, пробежать глазами каждую страницу и т.п...» [Гиппенрейтер Ю.Б., 2008, С. 107.].

Операции характеризуют техническую сторону выполнения действия и зависят от условий его совершения. Если действие отвечает задаче (промежуточной цели), решение которой приближает к конечной цели деятельности (тому, что человек хочет иметь в итоге), то операция отвечает условиям, в которых эта задача задана и решается. Операции мало осознаются или вообще не осознаются, в реальной жизни практически выпадают из сферы сознательного контроля и протекают автоматически.

На четвёртом уровне структуры деятельности находятся *психофизиологические функции*, которые обеспечивают выполнение операций. Для осуществления операций необходим организм, имеющий опорно-двигательный аппарат и управляемый высокоорганизованной нервной системой, которые позволяют строить сложные движения и координировать их в действия.

Проблема механизмов организации движений глубоко изучена выдающимся отечественным физиологом Н.А. Бернштейном, который доказал, что в основе построения движений лежит принцип сенсорных коррекций и действие рефлекторного кольца. На рис. 1 показана общая схема его действия. Подробно о работе рефлекторного кольца можно прочитать, например, в ра-



боте Ю.Б. Гиппенрейтер, включённой в список рекомендованной для освоения литературы.

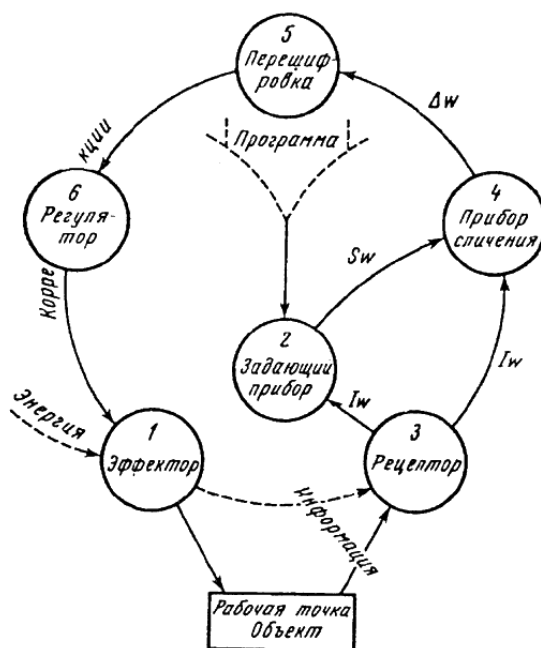


Рисунок 1. Схема рефлекторного кольца Н.А. Бернштейна

Движения могут строиться на *пяти уровнях*, каждый из которых задействует разные морфологические слои центральной нервной системы: спинной и продолговатый мозг, подкорковые центры, кора головного мозга.

Уровень А – *уровень тонуса мышц* – самый низкий и самый древний. К нему относится произвольная дрожь, стук зубами. В – *уровень синергии* – заведует «внутренним пространством тела», обеспечивая движения без участия более высоких уровней, например, произвольная мимика, потягивания. С – *уровень пространственного поля*. На нём строятся движения, приспособленные к пространственным свойствам объектов – их форме, положению, длине, весу, например, ходьба, лазание, прыжки, броски, движение рук по клавиатуре пианино или компьютера. D – *уровень предметных действий* – это корковый уровень, к нему относятся все орудийные действия, манипуляции с предметами, например, управление автомобилем, манипуляции с сотовым телефоном, управление кофемашиной, т.д. E – *уровень интеллектуаль-*

ных двигательных актов – речевых движений, движений письма. Они определяются не предметным, а отвлечённым, вербальным смыслом.

В организации сложных движений участвуют сразу несколько уровней – тот, на котором строится движение, и все нижележащие.

Таким образом, структура деятельности объединяет целый ряд элементов от уровня видов деятельности с их мотивами и целями до уровня физиологического построения движений. В обобщённом виде это представлено на рис. 2, взятом из учебника по общей психологии А.Г. Маклакова.

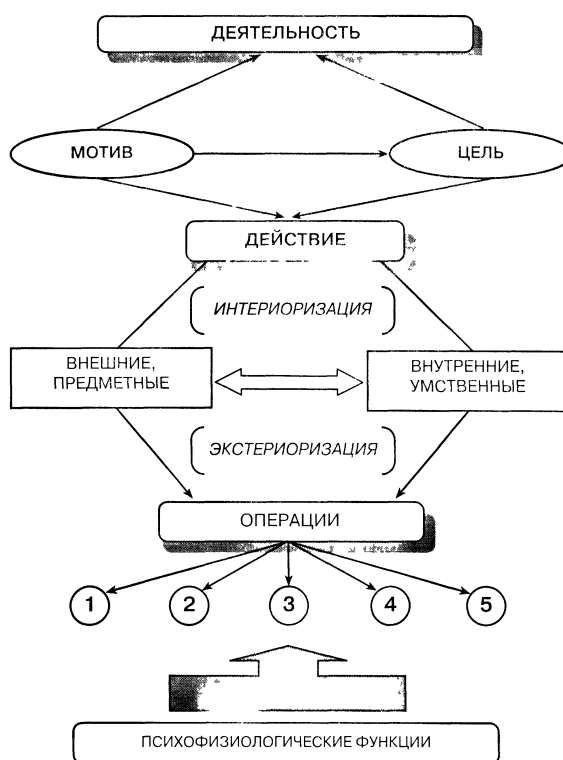


Рисунок 2. Схема деятельности

### Виды деятельности.

Человечество за время своего существования создало многообразие видов деятельности. С.Л. Рубинштейн базовыми видами деятельности считал труд, учение и игру. Наиболее изучены и описаны в психологии познавательная деятельность, учение, труд, игра, общение

*Познание* – деятельность, направленная на получение и обновление знаний, разработку понятий, схем, концепций, обеспечивающих понимание

окружающего мира и ориентацию в нём. Общей целью познания является постижение истины через выявление в предметах или явлениях окружающей реальности некоторых существенных признаков, на основании которых строится модель данных предметов или явлений.

*Учение* – особая форма активности личности, направленная на усвоение (присвоение) социального опыта познания и преобразования мира, что включает овладение культурными способами внешних предметных и умственных действий. Учебная деятельность предполагает усвоение теоретических знаний, формирование умений и навыков, оно может реализовываться как самостоятельно субъектом, так и в учебно-воспитательных учреждениях. У взрослых людей учение может приобретать характер самообразования.

Структура учебной деятельности формируется у детей младшего школьного возраста (у дошкольников имеются только ее предпосылки, одной из которых выступает познавательный интерес), для которых учение является ведущим видом деятельности и определяет возникновение и развитие у них психологических новообразований данного возраста.

*Труд* – деятельность человека по преобразованию природы и общества ради удовлетворения личных и социальных потребностей. Трудовая деятельность направлена на практически полезный результат – различные блага: материальные (пища, одежда, жилье, услуги), духовные (научные идеи и изобретения, достижения искусства и т.д.), а также воспроизводство самого человека в совокупности общественных отношений.

В каждом виде труда имеется своя, более или менее сложная, техника, которой необходимо овладеть. Поэтому в труде всегда более или менее значительную роль играют знания и навыки.

*Игра* – вид деятельности, цель которой сама деятельность, а не её результат. В игре главное – участие, то есть важен сам процесс. Игра является если не разновидностью обучения, то ее ответвлением, потому что она, как и обучение, является подготовкой к труду. Все игры в той или иной степени

учат какому-то виду умственной или физической деятельности, приносят какие-то навыки, знания, умения, развивают логику, эрудицию, реакцию, физическое состояние тела и так далее.

Существует несколько типов игр: индивидуальные и групповые, предметные и сюжетные, ролевые и игры с правилами. Нередко в жизни встречаются смешанные типы игр: предметно-ролевые, сюжетно-ролевые, сюжетные игры с правилами и т.п. Отношения, складывающиеся между людьми в игре, как правило, носят искусственный характер в том смысле, что окружающими они не принимаются всерьез и не являются основаниями для выводов о человеке. Игровое поведение и игровые отношения мало влияют на реальные взаимоотношения людей, по крайней мере, среди взрослых. Для детей игры имеют по преимуществу развивающее значение, а у взрослых служат средством общения, разрядки.

*Общение* – это деятельность, направленная на обмен информацией между общающимися людьми и их взаимодействие. Оно преследует целью установление взаимопонимания, добрых личных и деловых отношений, достижение целей совместной деятельности.

На разных возрастных этапах психического развития та или иная деятельность выступает как ведущая, то есть овладение этой деятельностью и её осуществление обеспечивает основные психические новообразования возраста.

Р.С. Немов [Немов Р.С., 2004] выделяет ряд аспектов (линий) прогрессивного преобразования (развития) деятельности:

1. Филогенетическое и культурно-историческое развитие системы деятельности человека.
2. Онтогенетическое освоение и развитие видов деятельности в процессе индивидуального развития человека.
3. Изменения, происходящие внутри отдельных видов деятельности по мере их развития.

4. Дифференциация деятельностей, в процессе которой из одних деятельностей рождаются другие за счет обособления и превращения отдельных действий в самостоятельные виды деятельности.

В процессе развития деятельности происходят ее внутренние преобразования. Она обогащается новым предметным содержанием, её объектом и соответственно средством удовлетворения связанных с ней потребностей становятся новые предметы материальной и духовной культуры. У деятельности появляются новые средства реализации, они ускоряют ее течение и совершенствуют результаты. Например, усвоение нового языка расширяет возможности для записи и воспроизводства информации. В процессе развития деятельности происходит автоматизация отдельных операций и других ее компонентов, они превращаются в умения и навыки, в результате из нее могут выделяться, обособляться и дальше самостоятельно развиваться новые виды деятельности.

### **Вопросы для самоконтроля**

1. Что такое деятельность?
2. Что является предметом деятельности?
3. Как соотносятся понятия «активность» и «деятельность»?
4. В чём различия активности животного и деятельности человека?
5. Какова структура деятельности?
6. Какие уровни построения движений выделил Н.А. Бернштейн?
7. Какие виды деятельности определены и изучены в психологии?
8. По каким линиям идёт развитие деятельности?

### **Список литературы**

*Гиппенрейтер Ю.Б.* Введение в общую психологию. Курс лекций. – М.: Омега –Л, 2008. – С. 99-169.

*Горшкова О.О.* Содержание и структура исследовательской деятельности современного инженера // Высшее образование сегодня. – 2014. – №11. – С. 57-60.

*Евдокишина О.В.* Влияние игровой деятельности на социализацию детей дошкольного возраста // Мир науки, культуры, образования. – 2015. – №2. – С. 205-207.

*Иванова Е.М.* Познавательная деятельность как основа социализации личности и профессионального самоопределения // Психология в экономике и управлении. – 2014. – №1. – С. 14-19.

*Леонтьев А.Н.* Лекции по общей психологии. – М.: Смысл, 2001. – С. 49-54.

*Леонтьев Д.А.* Деятельность (попытка энциклопедического определения) // Мир психологии. – 2014. – №3. – С. 101-104.

*Немов Р.С.* Общие основы психологии. Книга 1. – М.: Владос, 2004. – С. 152-164.

*Прохорова М.В.* Особенности структур мотивации трудовой деятельности женщин и мужчин // Известия Саратовского университета. – 2016. – Т.16. – Вып. 3. – С. 321-325.

## **ГЛАВА 2. ПСИХИЧЕСКИЕ ПРОЦЕССЫ И СОСТОЯНИЯ**

### **2.1 Сенсорно-перцептивная сфера**

#### **Теоретические сведения**

Любой акт взаимодействия человека с окружающим миром опирается на чувственную представленность его ближайшей среды, которая включает в себя общую ориентировку, оценку местоположения объектов, их физических свойств, ситуативной значимости, поведенческого, символического и эстетического смысла. Эта первичная информация является основой для появления

и функционирования высших форм психической деятельности, которые выходят за пределы непосредственной реальности [Белопольский В.И., 2003]. Первичная информация порождается сенсорно-перцептивной сферой, которая представлена ощущением и восприятием.

**Ощущение** – это психический процесс первичной обработки информации на уровне отдельных свойств предметов и явлений [Субботин В.Е., 2002]. Этот уровень обработки информации называется сенсорным. На нём отсутствует целостное представление о том явлении, которое вызвало ощущения. Ощущения является первичным материалом психического образа.

### **Классификации ощущений.**

Выделяют две наиболее известные классификации ощущений: по органам чувств и в зависимости от вида и расположения рецепторов.

*Классификация ощущений по органам чувств* [Кураев Г.А., 2001] включает в себя: кинестетическую и вестибулярную чувствительность, кожную и болевую чувствительность, вкусовые ощущения, обоняние, слуховую чувствительность и зрительные ощущения.

*Кинестетическая и вестибулярная чувствительность* – функция данной группы ощущений состоит в информировании индивида о его собственных движениях и положении в пространстве. Одна из основных функций системы вестибулярных ощущений – обеспечить устойчивую основу для зрительного наблюдения. Когда мы двигаемся, то наша голова тоже приходит в движение. Если бы не было компенсаторных механизмов, то мы бы видели мир, как это бывает в процессе съёмки на камеру на ходу или на бегу – изображение прыгало бы и дрожало. Рефлекторный механизм заключается в том, что зрительная система получает необходимую вестибулярную информацию, так как вестибулярные каналы связаны с мышцами глаз.

*Кожная и болевая чувствительность* – кожная чувствительность обеспечивает человека информацией о том, что соприкасается с его телом. Те части тела, которыми непосредственно чаще всего соприкасаемся с миром об-

ладают наибольшей чувствительностью (это ладони, кончики пальцев, губы и язык). Современные исследователи различают четыре разновидности кожной чувствительности: ощущение давления, тепла, холода и боли. Для различных типов кожных ощущений существуют свои специализированные рецепторы. Что касается болевых ощущений, то нет единого мнения относительно специальных болевых рецепторов.

*Вкусовые ощущения* – основной функцией данного вида ощущений является информация о качестве вещества, которое человек собирается употребить внутрь. Основные вкусовые качества – кислота, солёность, сладость и горечь. Остальные вкусовые ощущения вызываются сочетанием этих четырёх.

*Обоняние* – обеспечивает человека информацией о химических взвешках в воздухе.

*Слуховая чувствительность* – даёт информацию о поведении удалённых объектов посредством волновых колебаний среды. Основные характеристики звуковых волн – амплитуда и частота. Они изначально являются физическими, но при воздействии на нас трансформируются в психические. Чем больше амплитуда звуковой волны, тем громче для нас звук, чем больше его частота – тем выше (тоньше) нам звук кажется. Громкость и высота являются основными сенсорными характеристиками звука.

*Зрительные ощущения* – зрение является основным источником информации для человека. Сетчатка глаза имеет два типа рецепторов: палочки и колбочки. Палочки приспособлены к тому, чтобы работать при слабом освещении и давать чёрно-белую картину мира. Колбочки имеют наибольшую чувствительность в условиях хорошего освещения и обеспечивают цветное зрение.

Согласно другой классификации, ощущения делятся на три вида *в зависимости от расположения рецепторов* [Сидоров П.И., Парняков А.В., 2002]:



– экстерорецептивные (ощущения, получаемые от рецепторов на поверхности тела, отражают свойства предметов и явлений окружающей среды);

– интерорецептивные (ощущения, получаемые от рецепторов, находящихся во внутренних органах, отражают состояние внутренней среды организма);

– проприоцептивные (ощущения, получаемые от рецепторов, расположенных в мышцах, связках, суставах и дают информацию о движении и положении тела).

**Общие закономерности ощущений** [Сидоров П.И., Парняков А.В., 2002]. Разные виды ощущений характеризуются не только специфичностью, но и общими свойствами, к которым относятся: качество, интенсивность, длительность.

*Качество* – главная особенность какого-либо ощущения, отличающая его от других видов ощущений и варьирующая в пределах данного вида ощущений. Так, например, слуховые ощущения отличаются по тембру, громкости, зрительные – по насыщенности, цветовому тону.

*Интенсивность* – количественная характеристика ощущения. Определяется силой раздражителя и функциональным состоянием анализатора.

*Длительность* – определяется временем воздействия на рецептор, а также силой раздражителя и функциональным состоянием анализатора.

**Основные характеристики ощущений** [Субботин В.Е., 2002]. К основным характеристикам относятся диапазон чувствительности, дифференциальный порог чувствительности, оперативный порог различимости сигналов, психофизический закон Вебера-Фехнера, временной порог, пространственный порог, латентный период реакции.

*Диапазон чувствительности*: представлен нижним и верхними абсолютными порогами чувствительности.

*Нижний абсолютный порог* – минимальная сила воздействия, при которой возникает едва заметное ощущение. Чем ниже порог, тем выше чувствительность. Факторы, влияющие на высоту порога: возраст, заболевания, профессия, пол, особенности темперамента, различные физиологические состояния и другие.

*Верхний абсолютный порог* – максимальная величина раздражителя, которую способен адекватно воспринимать анализатор.

*Дифференциальный порог* – в рамках этого порога рассматривается закон М. Вебера. Закон гласит, что увеличение интенсивности раздражителя, способное вызвать едва заметное увеличение интенсивности ощущения, всегда составляет определенную часть от минимальной величины раздражителя.

*Оперативный порог различимости сигналов* – это та величина различия между сигналами, при которой точность и скорость различения, при которой точность и скорость достигают своего максимума.

*Психофизиологический закон Вебера – Фехтнера* – описывает зависимость интенсивности ощущения от силы раздражителя. Закон гласит, что при изменении величины раздражителя в геометрической прогрессии, чувствительность изменяется в арифметической. Геометрическая прогрессия – когда последующий член получается путем умножения предыдущего на постоянное число. Арифметическая прогрессия – когда следующий член получается путем прибавления к предыдущему постоянного числа.

*Временной порог* – минимальная длительность воздействия раздражителя, которая необходима для возникновения ощущения.

*Пространственный порог* – определяется минимальным размером едва ощутимого раздражителя. Так, например, определяется острота зрения

*Латентный период реакции* – временной промежуток от момента подачи сигнала до момента возникновения ощущения.

## **Формы изменения чувствительности и процессы взаимодействия анализаторов.**

Выделяют две формы изменения чувствительности [Годфруа Ж., 1992]:

*Адаптация* – изменение чувствительности анализатора под влиянием его приспособления к действующему раздражителю. Наступает, когда организм в результате изменений на уровне рецепторов или ретикулярной формации научается игнорировать какой-то повторный или постоянный раздражитель.

*Сенсибилизация* – повышение чувствительности к воздействию ряда раздражителей. Повторение стимула ведет к более сильной активации организма и последний становится все более и более чувствительным к данному стимулу.

Взаимодействие анализаторов называется синестезия. *Синестезия* – изменение чувствительности анализатора под влиянием раздражения других органов чувств. Так, например, раньше в театрах выдавали кислые леденцы. Это было обусловлено знанием о том, что воздействие кислым на вкусовые рецепторы обостряет работу зрительного и слухового анализатора.

**Восприятие (перцепция)** – это процесс обработки сенсорной информации, результатом которой является интерпретация окружающего нас мира как совокупности предметов и событий [Субботин В.Е., 2002].

*Особенности организации восприятий:*

1. *Принцип фигуры и фона:* суть его заключается в том, что любой образ или предмет, воспринимается как фигура, выделяющаяся на каком – то фоне. Выделение фигуры и фона является начальной стадией перцептивной сегрегации. Перцептивная сегрегация – это разбиение некоторой группы объектов на отдельные объекты.

2. *Принцип заполнения пробелов* – проявляется в том, что наш мозг всегда старается свести фрагментарное изображение в фигуру с простым и полным контуром.

3. *Принцип объединения* – суть заключается в том, что элементы могут объединяться по разным признакам, например, как близость, сходство, непрерывность или симметрия. По принципу *близости* наш мозг объединяет близкие или смежные элементы в единую форму. По принципу *сходства* нам легче объединять похожие элементы. Согласно принципу *непрерывности*, элементы будут организовываться в единую форму, если они сохраняют одно направление. Согласно принципу *симметрии*, форма будет восприниматься как правильная при наличии одной или нескольких осей симметрии.

Выделяется несколько *видов восприятий* [Крысько В.Г., 1998; Субботин В.Е., 2002; Сидоров П.И., Парняков А.В., 2002]:

*Восприятие глубины и удалённости предметов* – для понимания того, что происходит во внешнем мире мало распознавать предметы. Нужно знать локализацию предмета. Эта проблема восприятия будет рассмотрена на примере зрения. Это связано с тем, что именно зрительный анализатор является ведущим в жизни человека (до 90% обрабатываемой человеком информации приходится на зрительную сенсорно-перцептивную систему). Во-вторых, зрительное восприятие гораздо лучше изучено в сравнении с остальными. Один из основных вопросов восприятия глубины и удалённости предметов состоит в том, почему и за счёт чего мы видим мир трёхмерным, если на сетчатке глаза мы имеем плоское (двухмерное) изображение. Поможет ответить на этот вопрос выявление признаков глубины и удалённости. Выделяют бинокулярные и монокулярные признаки глубины и удалённости:

– Бинокулярные признаки – это признаки, связанные с соотношением изображений или проекций объекта на сетчатки разных глаз. Эти признаки существуют за счет того, что мы видим и смотрим двумя глазами. Так как глаза находятся на некотором расстоянии друг от друга, то каждый глаз смотрит на объект с разных позиций и видит его под разным углом. Это различие в видении каждым глазом называется *бинокулярным параллаксом*. Кроме того, из-за различия в направлениях видения каждым глазом отобра-

жения предметов на каждой из сетчаток тоже будет разным, следовательно, и картинки на сетчатках глаз получаются неодинаковые. Это различие в сетчаточных изображениях называется *бинокулярной диспаратностью*.

– Монокулярные признаки – мы можем удалённость и глубину даже одним глазом. Например, люди, слепые от рождения на один глаз видят мир трёхмерным. Значит существуют признаки удалённости и глубины, связанные с изображением, получаемым одним глазом. К этим признакам относятся линейная перспектива, суперпозиция, относительный размер предметов и градиент текстуры.

*Линейная перспектива* – признак удалённости, который отражает тот факт, что прямые линии как бы сходятся, удаляясь от нас.

*Признак суперпозиции* – признак удалённости, позволяющий ответить на вопрос какой из предметов ближе: заслоняющий или заслоняемый. Разумеется, заслоняющий.

*Относительный размер* – признак удалённости, отражающий факт, что два одинаковых по размеру предмета, находящиеся на различном расстоянии от наблюдателя дают различные по размеру отображения на сетчатке.

*Градиент текстуры* – чем дальше от нас некая точка пространства, тем плотнее «упакованы» её элементы.

*Восприятие времени* – это отражение объективной длительности, скорости, последовательности явлений действительности. При этом специального анализатора времени нет.

*Восприятие последовательности явлений* – опирается на четкую расчлененность и объективно существующую смену явлений, а также связано с представлениями о настоящем, прошлом и будущем. Однажды воспринятое явление остается в памяти в виде представления о нем. Если оно повторяется, то его восприятие вызывает в нашей памяти представление о ранее бывшем, которое и осознается как прошедшее.

*Восприятие длительности явлений* – доказано, что точно воспринимать краткие промежутки времени человек может не более 0,75 секунд и то с помощью специальной тренировки в различении микроинтервалов времени.

*Восприятие темпа* – это отражение скорости, с которой сменяют друг друга отдельные стимулы совершающегося во времени процесса.

*Восприятие ритма* – это отражение равномерного чередования стимулов, их размерности при воздействии предметов и явлений объективной действительности на наши органы чувств.

*Восприятие движения* – это отражение во времени изменений положения объекта или самого наблюдателя в пространстве. Наблюдая движение прежде всего воспринимают: характер движения (сгибание, разгибание, отталкивание, подтягивание), форму движения (прямолинейное, криволинейное, круговое, дугообразное), амплитуду (размах) движения, направление движения, продолжительность, скорость, ускорение.

### **Вопросы для самоконтроля**

1. Дайте определение понятий ощущение и восприятие. Чем отличаются друг от друга ощущение и восприятие.
2. Какие классификации ощущений Вы знаете?
3. Назовите и охарактеризуйте общие закономерности ощущений?
4. Перечислите основные характеристики ощущений?
5. Назовите и охарактеризуйте формы изменения чувствительности и процесс взаимодействия анализаторов?
6. Охарактеризуйте особенности организации восприятия?
7. Охарактеризуйте виды восприятия?

### **Список литературы**

*Белопольский В.И.* Восприятие // Психология XXI века / Под ред. В.Н. Дружинина. – М.: ПЕР СЭ, 2003. – 863 с.

*Годфруа Ж.* Что такое психология. – М.: Мир, 1992. В 2-х томах.

*Иванников В.А.* Общая психология: Учебник для академического бакалавриата. – Люберцы: Юрайт, 2016. – 480 с.

*Исаев А.А.* Ощущения, чувства, эмоции: кибернетический аспект // Территория новых возможностей. Вестник ВГУЭС. – 2016. – №2. – С. 173-179.

*Крысько В.Г.* Общая психология в схемах и комментариях к ним. – М.: Издательство «Флинта», 1998. – 192 с.

*Кураев Г.А.* Сенсорные системы // Физиологические основы здоровья человека / Под ред. Б.И. Ткаченко. – СПб. – Архангельск: СГМУ, 2001. – 728 с.

*Макарова И.В.* Общая психология: учебное пособие для СПО. – Люберцы: Юрайт, 2016. – 182 с.

*Сидоров П.И., Парняков А.В.* Клиническая психология: Учебник для вузов. – М.: ГЭОТАР-МЕД, 2002. – 863 с.

*Субботин В.Е.* Ощущение и восприятие // Когнитивная психология / Под ред. В.Н. Дружинина, Д.В. Ушакова. – М.: ПЕР СЭ, 2002. – 480 с.

## **2.2 Когнитивная сфера**

### **Теоретические сведения**

Внимание – один из тех познавательных процессов, в отношении сущности и права на самостоятельное рассмотрение которых среди психологов до сих пор нет согласия. Одни ученые утверждают, что как особого, независимого процесса внимания не существует, что оно выступает лишь как сторона или момент любого другого психического процесса или деятельности человека [Гоноболин Ф.Н., 1999]. Другие полагают, что внимание представляет собой вполне независимое психическое состояние человека, специфический внутренний процесс, имеющий свои особенности.

**Внимание** – это сосредоточенность человека на объектах и явлениях окружающего мира, наиболее значимых для него.

Выделяются следующие **виды внимания**: *непроизвольное, произвольное, послепроизвольное.*

*Непроизвольное* внимание возникает без всякого усилия со стороны человека, при этом отсутствует какая-либо цель и специальное намерение.

Непроизвольное внимание может возникать:

1) из-за определенных особенностей раздражителя.

К числу таких особенностей относятся:

– сила, причем не абсолютная, а относительная (в полной темноте внимание может привлечь огонек от спички);

– неожиданность;

– новизна и необычность;

– контрастность (среди европейцев человек негроидной расы скорее привлечет к себе внимание);

– подвижность. Французский психолог Т. Рибо особенно выделял этот фактор, он считал, что именно благодаря целенаправленной активизации движений происходит концентрация и усиление внимания на предмете [Солсо Р.Л., 2011].

2) из-за внутренних побуждений личности.

Сюда относятся настроение человека, его интересы и потребности.

Например, столовая скорее привлечет внимание голодного человека, чем остальных прохожих.

*Произвольное* внимание возникает тогда, когда сознательно ставится цель, для достижения которой прикладываются волевые усилия.

Наиболее вероятно произвольное внимание в следующих ситуациях:

1) когда человек четко осознает свои обязанности и конкретные задачи при выполнении деятельности;



2) когда деятельность выполняется в привычных условиях, например: привычка все делать по режиму заранее создает установку на произвольное внимание;

3) когда выполнение деятельности касается каких-либо косвенных интересов, например: исполнение гамм на фортепиано – дело не слишком увлекательное, но необходимое, если хочешь быть хорошим музыкантом;

4) когда при выполнении деятельности создаются благоприятные условия, однако это не означает полной тишины, так как слабые побочные раздражители (например, тихая музыка) могут даже повышать эффективность работы.

*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, при этом цель остается. Например, начиная читать книгу, человек не всегда увлекается ей с первой страницы, но далее сюжет захватывает, и чтение проходит уже без всякого самопринуждения.

### **Основные свойства внимания.**

*Сосредоточенность (концентрация)* – внимание удерживается на каком-либо объекте или деятельности, при этом отвлекаясь от всего остального.

*Устойчивость* – это длительное удержание внимания, которая повышается, если человек активен при осуществлении действий с предметами или выполнении деятельности. Устойчивость снижается, если объект внимания подвижен, постоянно изменяется.

*Объем* внимания определяется тем числом объектов, которое человек способен одновременно достаточно ясно воспринять. В настоящее время вопрос об объеме внимания подвергся уже достаточной экспериментальной разработке. Как показали опыты, производившиеся при помощи особого

прибора, показывающего нам те или другие зрительные впечатления на очень короткое время (так называемого тахистоскопа), бессвязных зрительных объектов (например, букв) за раз мы можем с полной ясностью и отчетливостью воспринять в среднем от 4 до 6. Эта же цифра характеризует приблизительно и объем нашего слухового внимания; при наиболее благоприятных условиях одним актом внимания мы можем охватить приблизительно 6 последовательных стуков. Объем внимания значительно увеличивается, если нам даются не отдельные, бессвязные элементы, а некоторые отдельные осмысленные комплексы (например, короткие слова). Всякое объединение, всякая форма (слов, букв) увеличивают число элементов, схватываемых одним актом внимания. [Гиппенрейтер Ю.Б., Романов В.Я., 2001].

*Распределение внимания* – умение человека выполнять одновременно две или даже более деятельности, когда человек одновременно сосредоточен на нескольких объектах. Как правило, распределение возникает в том случае, если какая-либо из деятельностей освоена настолько, что требует лишь незначительного контроля.

*Переключение внимания* – способность человека сосредотачиваться попеременно то на одной, то на другой деятельности (объекте) в связи с возникновением новой задачи.

В развитии внимания выделяют следующие **этапы**:

1. Первые две недели жизни – проявление ориентировочного рефлекса как объективного, врожденного признака произвольного внимания ребенка.

2. Конец первого года жизни – возникновение ориентировочно-исследовательской деятельности как средства будущего развития произвольного внимания.

3. Начало второго года жизни – зачатки произвольного внимания под влиянием речевых инструкций взрослого.

4. Второй – третий год жизни – развитие произвольного внимания.

5. Четыре с половиной – пять лет – направление внимания на сложные инструкции взрослого.

6. Пять – шесть лет – возникновение элементарной формы произвольного внимания под влиянием самоинструкций.

7. Школьный возраст – развитие и совершенствование произвольного внимания [Обухова Л.Ф., 2002].

Внимание также имеет и свои недостатки, самым распространенным из которых является *рассеянность*.

Слово «рассеянность» употребляется в двух смыслах. Этим словом обозначают два вида невнимательности, происходящие от разных причин.

1. Слабость произвольного внимания; следствием ее является чрезвычайно лёгкая отвлекаемость и полная неустойчивость внимания. Слабость очага возбуждения, вызываемого сигналами второй сигнальной системы, обуславливает состояние, когда слабые внешние раздражители отвлекают внимание. Человек ни на чём не сосредоточивается на долгое время, внимание его непрерывно перескакивает с одного на другое. Эти черты наблюдаются очень часто у детей младшего возраста. Всякий взрослый человек способен иногда впасть в такого рода рассеянность, например, в состоянии сильного утомления. Рассеянность может являться постоянной чертой человека, это говорит о дезорганизованности и невоспитанности его внимания.

2. Совершенно иной характер имеет рассеянность во втором смысле. Она выражается в том, что человек настолько сильно сосредоточен на одном предмете, что не способен замечать ничего другого, настолько погружён в свои мысли, что временами перестаёт отдавать себе отчёт в самых элементарных вещах. При такой рассеянности, конечно, нельзя говорить о слабости внимания; наоборот, сила сосредоточения здесь очень велика. Но всё же недостаток внимания имеется: это – неумение распределять внимание и плохая способность к переключению. У таких людей внимание сильное, но узкое и мало подвижное. Основными причинами этого вида рассеянности являются:

во-первых, чрезмерно сильная заторможенность всей коры, кроме участка с оптимальной возбудимостью, и, во-вторых, малая подвижность нервных процессов [Теплов Б.М., 1954].

### **Пути совершенствования внимания.**

1. Рекомендуется приучать себя быть внимательным даже в самой шумной обстановке, в условиях повышенной отвлекаемости.

2. Важно систематически упражняться в одновременном наблюдении за несколькими объектами, при этом уметь отделять главное от второстепенного.

3. Следует тренировать переключение внимания: быстроту перехода с одной деятельности на другую, умение выделять главное, способность изменять порядок переключения (образно это называется выработкой «маршрута восприятия»).

4. Развитию устойчивости внимания способствует наличие волевых качеств. Нужно уметь заставить себя сосредоточиться, когда этого не хочется. Надо чередовать трудные дела с легкими, интересные с неинтересными.

5. Частое использование интеллектуальных игр (шахматы, головоломки и т. п.) также развивает внимание.

6. Лучший способ развития внимания – это внимательное отношение к окружающим людям.

Таким образом, следует в течение всей жизни развивать и совершенствовать свое внимание.

**Память** – это один из самых востребованных психических процессов человека. Память лежит в основе любого психического процесса. Память является одной из основных форм организации психической жизни.

Такая популярность восходит еще к древним грекам, которые почитали богиню памяти Мнемозину как мать девяти муз, покровительниц известных в то время искусств и наук. От имени богини происходят и современные науч-

ные выражения, имеющие отношение к памяти: «мнемическая задача», «мнемические процессы», «мнемическая направленность» и т.п.

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

Существующие между событиями, предметами или явлениями связи, сохранившиеся в нашей памяти, называются ассоциациями.

Исследователи выделяют ассоциации разного вида, но классически это:

- 1) ассоциации по сходству;
- 2) ассоциации по контрасту;
- 3) ассоциации по смежности.

В основе многих поэтических сравнений лежат ассоциации по сходству («река текла, как дождь», «плачет метель, как цыганская скрипка»).

В жаркий летний день мы вспоминаем, как хорошо было зимой кататься на лыжах, а зимой – как весело проводили время на пляже. Подобного рода ассоциации – это ассоциации по контрасту.

Студент на экзамене представляет тетрадь с конспектом и ту страницу, где расположен материал билета, видит таблицу или схему и т. п. Если предметы связаны во времени и пространстве, то это ассоциации по смежности (пол – тряпка, ручка – тетрадь).

Известно, что Герман Эббингауз (1885) был первым психологом, изучавшим память с помощью экспериментального метода. Г. Эббингауз был увлечен идеей изучения «чистой» памяти – запоминания, на которое не влияют процессы мышления [Гиппенрейтер Ю.Б., Романов В.Я., 1979]. Для этого им был предложен метод заучивания бессмысленных слогов, состоящих из двух согласных и гласной между ними, не вызывающими никаких смысловых ассоциаций (например бов, гис, лоч и т. п.). В ходе опытов было установлено, что после первого безошибочного повторения серии таких слогов забывание идет вначале очень быстро. Уже в течение первого часа забывается до 60% всей полученной информации, через 10 часов после заучивания в

памяти остается 35% от изученного. Далее процесс забывания идет медленно и через шесть дней в памяти остается около 20% от общего числа первоначально выученных слогов, столько же остается в памяти и через месяц.

Г. Эббингауз установил, что:

– основное «забывание» происходит в период, следующий непосредственно за заучиванием – в этот период теряется наибольший объем материала;

– осмысленный материал запоминается в 9 раз быстрее;

– с увеличением повторений скорость заучивания уменьшается (это значит, что 20 повторений за день не будут намного эффективнее, чем 15);

– заучивание в целом эффективнее заучивания по частям, т.е. есть эффективнее учить стихотворение в целом, чем по отдельным частям;

– «эффект края» (явление, которое состояло в том, что элементы, находившиеся в начале и конце, запоминались быстрее, чем элементы, находившиеся в середине);

– если испытуемый знает, что выученный материал ему пригодится, он запоминает его лучше.

Память может быть классифицирована по нескольким основаниям.

*Время хранения материала.*

1) *мгновенная* – благодаря этой памяти 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. Данный вид памяти связан с инерционностью органов чувств. Эта память не поддается произвольному управлению. Образ в мгновенной памяти не обладает константностью – это образ ощущения, а не восприятия. Мгновенная память обеспечивает слитное восприятие мира.

2) *кратковременная* – способна сохранять информацию короткий промежуток времени и в ограниченном объеме. Было установлено, что кратковременная память действует в течение примерно 20 секунд; за это время со-

храняется очень немного информации - например, какое-то число или несколько слогов из трех-четырех букв. В случае, если информация не вводится повторно или не «прокручивается» в памяти, она по истечении этого промежутка исчезает, не оставляя заметных следов. Как правило, у большинства людей объем КП равен  $7 \pm 2$  единицам.

Часто отмечают еще одну особенность кратковременной памяти – то, что образы слов удерживаются здесь в слуховой форме, а не в зрительной. Так бывает даже в том случае, если данное слово было введено в систему через зрительный образ [Клацки Р., 1978].

3) *оперативная* – функционирует в течение заранее определенного времени (от нескольких секунд до нескольких дней) в зависимости от той задачи, которую необходимо решить, после чего информация может быть стерта.

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

Информация в долговременной памяти может быть закодирована разными способами – в слуховой, зрительной или семантической (смысловой) форме [Клацки Р., 1978].

Прежде чем материал поступает на хранение в долговременную память, он должен быть обработан в кратковременной памяти, что позволяет защитить мозг от перегрузки и длительно сохранять именно жизненно важную информацию.

Скорость извлечения информации из долговременной памяти зависит от следующих факторов:

- величины класса (количества альтернатив, из которых производится выбор);
- ценности информации;

- установки человека;
- логической категоризации.

Факторы, определяющие сохранение информации в долговременной памяти:

- привычность материала;
- контекст;
- принцип специфичности кодирования;
- мотивация;
- углубление в изучаемый материал.

*Ведущая роль того или иного анализатора:*

1) *двигательная* – запоминаются и воспроизводятся двигательные реакции, поэтому на ее основе формируются основные двигательные навыки (ходьба, письмо, спорт, танцы, труд);

2) *эмоциональная* – запоминание определенного эмоционального состояния и его воспроизведение при повторении ситуации, когда оно возникло в первый раз;

3) *зрительная* – 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. О таких людях говорят, что у них эйдетическая память (эйдос – образ), т.е. память, обладающая фотографической точностью. Например, В.А. Моцарт, С.В. Рахманинов, М.А. Балакирев могли запомнить и воспроизвести на инструменте сложное музыкальное произведение после всего лишь одного восприятия;

4) *слуховая* – способствует хорошему запоминанию и воспроизведению самых разнообразных звуков. Особенно хорошо развита у музыкантов, акустиков и т.п.;

5) *обонятельная* – хорошо запоминаются и воспроизводятся запахи;



- б) *вкусовая* – преобладание в процессах памяти вкусового анализатора;
- 7) *осязательная* – хорошо запоминается и воспроизводится то, что человек смог ощупать, к чему прикоснулся руками и т.п.

Многообразие видов памяти позволяет достигать успеха в различных видах деятельности.

*К процессам памяти относятся* [Боднар А.М., 2018]:

- 1) запоминание;
- 2) воспроизведение;
- 3) сохранение;
- 4) забывание.

*Запоминание* – это процесс памяти, результатом которого является закрепление ранее воспринятой информации.

Запоминание подразделяется на:

- 1) *произвольное* (ставится задача запомнить, при этом прилагаются определенные усилия) – *непроизвольное* (не ставится специальная задача запомнить, материал запоминается без каких-либо усилий);
- 2) *механическое* (информация запоминается в результате простого повторения) – *логическое* (устанавливаются связи между отдельными элементами информации, что позволяет забытое вывести заново путем логических рассуждений).

*Воспроизведение (восстановление* – процесс памяти, благодаря которому извлекается ранее закрепленный прошлый опыт.

Выделяются следующие формы воспроизведения:

- 1) *узнавание* – появление чувства знакомости при восприятии;
- 2) *вспоминание* – восстановление материала при отсутствии восприятия объекта, вспомнить всегда сложнее, нежели узнать;
- 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.

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

*Забывание* – выпадение из памяти, исчезновение ранее заученного материала.

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

Факторы, влияющие на забывание:

- возраст;
- характер информации и степень ее использования;
- интерференция: проактивная интерференция, связанная с событиями, происходящими до запоминания информации; ретроактивная интерференция, связанная с событиями, происходящими после запоминания материала;
- подавление (активное, по Фрейду, забывание, торможение следов памяти на уровне сознания и вытеснение их в область бессознательного. Современные психологи предпочитают говорить о мотивированном забывании. С помощью него человек пытается «уйти» от неприятных сторон той или иной ситуации) [Годфруа Ж., 1992].

Изменения процессов памяти наблюдаются в течение всей жизни человека.

В первые месяцы жизни память проявляется на уровне условных рефлексов (например, заслышав голос матери, ребенок перестает плакать). К шести месяцам выявляется процесс узнавания того, что чаще; всего окружает ребенка (игрушки, родители и др.). Процесс воспроизведения информации

проявляется на втором году жизни. Дошкольный возраст - это преимущественно произвольная память и начало развития социально обусловленных видов памяти (произвольной, опосредованной и логической). Школьный возраст характеризуется интенсивным развитием произвольной памяти, что обусловлено характером учебной деятельности. Установлено, что до 20-25 лет память совершенствуется. После 40 лет память человека «стареет» и ухудшается. Вначале слабеет память на текущие события, затем на знания, чувства и привычки. К старческому возрасту человек «впадает в детство» - в памяти воскрешаются подробные эпизоды далеких ребяческих лет [Козубовский В.М., 2008].

Мнемотехника – искусство запоминания, совокупность приемов и способов, облегчающих запоминание и увеличивающих объем памяти путем образования искусственных ассоциаций. Это возможность накапливать в памяти большое количество точной информации экономя время, т. е. процесс запоминания полностью контролируемый.

Рассмотрим некоторые приемы и упражнения для развития памяти, облегчения запоминания.

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

2) Ритмизация – перевод информации в стихи, песенки, в строки, связанные определенным ритмом или рифмой. – Запоминание длинных терминов с помощью созвучных слов (например, для иностранных терминов ищут похожие по звучанию русские слова).

3) Нужно находить яркие, необычные образы, картинки, которые по «методу связки» соединяют с информацией, которую надо запомнить.

4) Метод Цицерона. Представьте, что обходите свою комнату, где вам все хорошо знакомо. Информацию, которую вам надо запомнить, расставьте мысленно по ходу вашей прогулки по комнате. Вспомнить информацию вы

сможете опять, представив себе свою комнату, – все будет на тех местах, где вы их расположили при предыдущем «обходе» [Таранцов А.А., Таранцова А.В., 2017].

### **Вопросы для самоконтроля**

1. Что такое внимание как направленность и сосредоточенность сознания?
2. Определите роль и место внимания в психической деятельности человека.
3. Возможна ли разумная деятельность без внимания?
4. Какие существуют основные виды внимания?
5. Дайте характеристику памяти как познавательному психическому процессу.
6. Какие основные процессы памяти вам известны? Как можно их охарактеризовать?
7. Какие основные классификации видов памяти вы знаете? Какие критерии лежат в их основе?
8. Какие факторы влияют на качество работы памяти?

### **Список литературы**

- Боднар А.М.* Психология памяти: учебное пособие для бакалавриата и магистратуры. – М.: Издательство Юрайт, 2018. – 97 с.
- Годфруа Ж.* Что такое психология: В 2 т. – Т.1. – М.: Мир, 1992. – С. 353-358.
- Гоноболин Ф.Н.* Внимание и его воспитание. – М.: Психология и педагогика, 1999. – 160 с.
- Клацки Р.* Память человека: структура и процессы. – М.: Мир, 1978. – 320 с.

*Козубовский В.М.* Общая психология: познавательные процессы. – Минск: Амалфея, 2008. – 368 с

*Обухова Л.Ф.* Детская психология: теории, факты, проблемы. – М.: Психология и педагогика, 2002. – 351 с.

*Солсо Р.Л.* Когнитивная психология. – СПб.: Питер, 2011. – 592 с.

*Таранцов А.А., Таранцова А.В.* Пути, приемы и средства улучшения памяти // Юный ученый. – 2017. – №1. – С. 145-147.

*Теплов Б.М.* Психология. – М.: Учпедгиз, 1954. – 254 с.

*Хрестоматия по общей психологии. Психология внимания / Под редакцией Ю.Б. Гиппенрейтер, В.Я. Романова.* – М.: ЧеРо, 2001. – 858 с.

*Хрестоматия по общей психологии. Психология памяти / Под ред. Ю.Б. Гиппенрейтер, В.Я. Романова.* – М.: Издательство Московского университета, 1979. – 272 с.

## **2.3 Мышление и речь**

### **Теоретические сведения**

Мышление является интегративным психическим процессом и его компонентами являются многие другие процессы [Ушаков Д.В., 2002].

*Мышление* – это опосредованное (основанное на раскрытии связей, отношений, опосредований) и обобщённое познание объективной реальности [Рубинштейн С.Л., 2009]. Исходя из данного определения, можно сделать вывод, что мышление характеризуется рядом особенностей:

- всегда имеет опосредованный характер;
- опирается на имеющиеся у человека знания об общих законах природы и общества;
- исходит из живого созерцания, но не сводится к нему;
- является отражением связей и отношений между предметами в словесной форме;

– связано с практической деятельностью.

**Физиологические основы мышления** [Крысько В.Г., 1998]. Процесс мышления – это сложная аналитико-синтетическая деятельность коры больших полушарий головного мозга. В обслуживании процесса мышления принимает участие вся кора. В основе процесса мышления находятся сложные временные связи, которые образуются между мозговыми концами анализаторов. Эти связи и составляют основу процесса мышления. Мышление обеспечивается системами функционально объединённых нейронов головного мозга, которые отвечают за конкретные мыслительные операции и имеют свои коды. Нейронные коды принимают участие в решении конкретных умственных задач и мыслительных операций. При принятии решений образуются функциональные системы, отвечающие за уровни принятия решений. Суть работы функциональной системы заключается в том, что кора головного мозга определённым образом реагирует на конкретное внешнее событие и эти реакции сопоставляются с реальным психологически процессом переработки информации.

Деятельность функциональных систем психики, конкретные уровни принятия решений и проявление определённых вызванных потенциалов (реакций разных зон коры головного мозга на конкретное событие) и являются психофизиологическими механизмами мыслительной деятельности.

### **Основные операции как стороны мыслительной деятельности.**

По мнению С.Л. Рубинштейна (2009), к операциям мышления относят: сравнение, анализ и синтез, абстракция и обобщение. Все эти операции являются различными сторонами основной операции мышления – опосредования, то есть раскрытия всё более существенных объективных связей и отношений.

*Сравнение* – часто является первичной формой познания (вещи сначала познаются путём сравнения). Сравнения при сопоставлении вещей вскрывает

их тождество и различия. Выявляя тождество одних вещей и различие других, сравнение приводит к *классификации*.

*Анализ* – мысленное расчленение предмета, явления, ситуации и выявление составляющих его элементов, частей, моментов, сторон. Анализом мы вычленяем явления из тех случайных несущественных связей, в которых они часто даны нам в восприятии.

*Синтез* – восстанавливает расчленяемое анализом целое, вскрывая существенные связи и отношения выделенных анализом элементов.

*Абстракция* – выделение, вычленение и извлечение одной какой-нибудь стороны, свойства, момента, явления или предмета, в каком-нибудь отношении существенного, и отвлечение от остальных.

*Обобщение* – является существенной стороной мыслительной деятельности. Это мысленное объединение предметов или явлений на основе общих и существенных для них свойств и признаков.

Именно абстракция и обобщение являются двумя взаимосвязанными сторонами единого мыслительного процесса раскрытия связей, отношений, при помощи которых мысль идёт ко всё более глубокому познанию объективной реальности в ее существенных свойствах и закономерностях. Это познание совершается в понятиях, суждениях и умозаклчениях.

Понятие, суждение, умозаклчение являются *формами абстрактного мышления* [Сидоров П.И., Парняков А.В., 2002].

*Понятие* – форма мышления, отражающая наиболее общие и существенные признаки, свойства предмета или явления объективного мира, выраженная словом. В понятии соединяются все представления человека о предмете.

*Суждение* – форма мышления, в которой отражаются связи между понятиями, выраженные в виде утверждения или отрицания. Суждения делятся на конъюнктивные (соединительные), дизъюнктивные (разделительные), имплекативные (условные).

Соединительные суждения – включают в себя другие суждения и соединяются связкой «и». Например, апельсин и яблоко – фрукты.

Разделительные суждения – включают в себя суждения, разделяемые связкой «или».

Условные суждения – включают в себя суждения, объединяемые связкой «если..., то...».

*Умозаключение* – это форма мышления, посредством которой из одного или нескольких суждений выводится новое суждение. То есть, умозаключение – это опосредованное знание. Для получения умозаключений используются следующие *методы мышления*:

– *индукция* – рассуждение идёт от частного знания к общим положениям;

– *дедукция* – ход рассуждений идёт от более общего знания к частному;

– *по аналогии* – переход от известного знания об отдельном предмете к новому знанию о другом отдельном предмете.

*Стратегии мышления и решение проблемных ситуаций.* В наших каждодневных попытках адаптироваться к окружающей действительности важную роль играет решение проблемных ситуаций и задач. Проблемная ситуация означает, что в ходе деятельности мы столкнулись с чем-то новым, непонятным, пугающим и т.д. Задача вытекает из проблемной ситуации и не сводится к ней. Решение задач включает в себя 4 последовательных этапа, согласно А.Р. Лурия [Годфруа Дж., 1992]:

1) изучение условий задачи. Выясняется сущность возникшего вопроса и определяются важные данные, которые могут быть использованы для его решения;

2) создание общего плана предполагаемых действий;



3) необходимо наметить тактику осуществления плана действий. Она включает выбор того или иного конкретного метода осуществления конкретных действий;

4) найденное решение сопоставляется с исходными данными, и в случае, если оно с ними не согласуется, умственная деятельность продолжается.

В процессе решения проблемы для ограничения количества выдвигаемых гипотез и управления очередностью их перебора используются следующие **стратегии мышления**:

1) случайный перебор – метод проб и ошибок. Поиск ведётся не систематично. Варианты решения проблемы подбираются случайно.

2) рациональный перебор (конвергентное мышление) – осуществляется на основе отсеечения более вероятных неверных вариантов решения проблемы.

3) систематический перебор (дивергентное мышление) – проверяются все возможные варианты решения проблемы. Дивергентное мышление обычно свойственно творческим личностям. Такие люди способны образовывать новые комбинации из элементов, которые известны большинству людей, но они привыкли их использовать определённым образом.

**Виды мышления** [Годфруа Дж., 1992; Сидоров П.И., Парняков А.В., 2002]:

– теоретическое – мышление на основе теоретических рассуждений и умозаключений;

– практическое – мышление на основе суждений и умозаключений, основанных на решении практических задач;

– дискурсивное – опосредованное логикой рассуждений, а не восприятия;

– интуитивное – мышление на основе непосредственных чувственных восприятий и непосредственного отражения воздействия предметов и явлений объективного мира;

– репродуктивное (воспроизводящее) – на основе образов и представлений, взятых из каких – либо источников;

– продуктивное (творческое) – мышление на основе творческого воображения;

– наглядно-действенное – вид мышления, который опирается на непосредственные чувственные впечатления от предметов и явлений действительности, где происходит реальное преобразование ситуации в процессе конкретных действий с конкретными предметами;

– наглядно-образное – осуществляется на основе образов, представлений (то есть вторичных образов) того, что человек воспринимал раньше. В отличие от наглядно-действенного мышления здесь происходит преобразование ситуации только в плане её внутреннего, субъективного образа, но при этом возможен подбор необычных сочетаний предметов и их свойств;

– абстрактно-логическое (отвлеченное) мышление – мышление, совершающееся на основе отвлеченных понятий, которые образно не представляются. При наглядно-действенном и наглядно-образном мышлении мысленные операции осуществляются с той информацией, которую даёт нам чувственное познание при непосредственном восприятии конкретных предметов. Абстрактно-логическое мышление позволяет создавать отвлечённую и обобщённую картину ситуации в виде мыслей (понятий, суждений, умозаключений), которые выражаются словами.

Таким образом, абстрактно-логическое мышление тесно взаимосвязано с таким психическим процессом, как речь, хотя по происхождению и функционированию они являются относительно независимыми реальностями.

*Речь* – это процесс практического применения человеком языка в целях общения с другими людьми. *Язык* – это средство общения живых существ друг с другом.

### **Свойства речи:**

- 1) содержательность – определяется количеством выраженных в ней мыслей и чувств;
- 2) понятность – достигается синтаксически правильным построением предложений, а также применением в определенных местах пауз и ударений;
- 3) выразительность – связана с эмоциональной насыщенностью;
- 4) воздейственность – заключается в влиянии на мысли, чувства, волю других людей.

#### **Функции речи:**

- 1) функция выражения – в речи мы полнее представляем свои чувства, переживания; вообще речь расширяет возможности общения;
- 2) функция воздействия – способность человека с помощью речи побуждать других к действию;
- 3) функция сообщения – состоит в обмене мыслями между людьми посредством слов и фраз;
- 4) функция обозначения – способность человека с помощью речи давать предметам и явлениям окружающей действительности присущие только им названия.

В качестве самостоятельных *видов* речи выделяются:

- 1) Экспрессивная речь – это процесс высказывания посредством устной или письменной речи. Начинается с замысла (план высказывания), затем проходит стадию внутренней речи, обладающей свёрнутым характером и переходит в стадию развёрнутого устного или письменного внешнего высказывания.
- 2) Импрессивная речь (процесс понимания речевого высказывания: устного или письменного) – начинается с восприятия сообщения, затем проходит стадию декодирования и завершается формированием во внутренней речи схемы сообщения и его понимания.

3) Внутренняя речь – это речь, не выполняющая функции общения, а лишь обслуживающая процесс мышления конкретного человека. Она не доступна прямому наблюдению и отличается свёрнутостью.

**Теории речи** [Годфруа Дж., 1992; Крэйн У., 2007]:

1. Теории научения – ребенок научается говорить методом обусловливания и подражания речи родителей.

2. Преформистские теории – существует некая структура, наследственно заложенная в мозгу, которая определяет врожденную способность каждого говорить.

3. Релятивистские теории – считают, что речь и язык можно рассматривать только в контексте той или иной культуры, поскольку в каждом языке есть определенная структура, адаптированная к специфическим нуждам представителей соответствующей культуры.

4. Конструктивистская теория – считается, что наследуется лишь деятельность интеллекта, а познание мира, в котором язык служит лишь одним из способов отображения, формируется при взаимодействии ребенка со средой.

**Физиологические основы речи** [Крысько В.Г., 1998] – представлены периферическими системами обеспечения речи и мозговыми центрами речи.

*Периферические системы речи:*

– энергетическая система дыхательных органов, необходимая для возникновения звука. К этой системе относятся лёгкие и главная дыхательная мышца – диафрагма.

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

– резонаторная система – носоглотка, череп, гортань, ротовая полость, грудная клетка.

*Мозговые центры речи.* Способность человек к анализу и синтезу речи связана с:

- левым полушарием головного мозга;
- слухоречевой зоной коры больших полушарий – задней частью височной извилины – центром Вернике;
- зоной Брока, расположенной в нижних отделах третьей лобной извилины.

Кроме того, речь обеспечивается функционированием определённых физиологических механизмов:

1) Синтагматические и парадигматические механизмы: *синтагматические* отражают динамическую организацию речевого высказывания и ее физиологические характеристики при работе коры головного мозга. Парадигматические отражают связь задних отделов левого полушария с кодами речи (фонематическими, артикуляционными, семантическими).

2) Механизмы восприятия речи – переход к осмыслению речевого сообщения возможен лишь после того, как речевой сигнал преобразован головным мозгом.

3) Механизмы организации речевого ответа – у взрослого человека восприятие и произношение опосредуется внутренними физиологическими кодами, обеспечивающими фонологический, артикуляторный, зрительный и семантический анализ слов. При этом все операции имеют определённую мозговую локализацию.

Речь – это сложная система условных рефлексов. Согласно И.П. Павлову, у людей имеют место быть две сигнальные системы. Первая сигнальная система – это непосредственное воздействие внутренней и внешней среды на различные рецепторы. Эта система есть и у животных. Вторая сигнальная система состоит только из слов. Работа этой системы заключается в анализе и синтезе речевых высказываний. Таким образом, основу речи составляет вторая сигнальная система, условными раздражителями которой являются слова (в зрительной и звуковой форме). Звуки и написанные слова сначала для человека являются нейтральными раздражителями. Однако в процессе повтор-

ного сочетания с первосигнальным раздражителем они становятся условными речевыми раздражителями.

### **Вопросы для самоконтроля**

1. Что такое мышление? Назовите особенности мышления.
2. Назовите и охарактеризуйте виды мышления?
3. Назовите и охарактеризуйте операции процесса мышления, формы мышления, стратегии мышления?
4. Перечислите и дайте характеристику этапам решения проблемы?
5. Дайте определение понятия речь?
6. Назовите и охарактеризуйте свойства и функции речи?
7. Охарактеризуйте виды речи?
8. Какие теории Вы знаете?

### **Список литературы**

- Годфруа Ж.* Что такое психология. – М.: Мир, 1992. В 2-х томах.
- Крысько В.Г.* Общая психология в схемах и комментариях к ним. – М.: Московский психолого-социальный институт. Издательство «Флинта», 1998. – 192 с.
- Крэйн У.* Психология развития человека. 25 главных теорий. – СПб.: Прайм-ЕВРО-ЗНАК, 2007. – 512 с.
- Немов Р.С.* Общая психология в 3х тт. Книга 3. Воображение и мышление: Учебник и практикум для академического бакалавриата. – Люберцы: Юрайт, 2016. – 224 с.
- Нуркова В.В., Березанская Н.Б.* Общая психология: Учебник. – Люберцы: Юрайт, 2016. – 524 с.
- Рубинштейн С.Л.* Основы общей психологии. – СПб.: Питер, 2009. – 713 с.

Сидоров П.И., Парняков А.В. Клиническая психология. – М.: ГЭОТАР-МЕД, 2002. – 863 с.

Ушаков Д.В. Мышление // Когнитивная психология / Под ред. В.Н. Дружинина, Д.В. Ушакова. – М.: ПЕР СЭ, 2002. – 480 с.

Шадриков В.Д., Мазилев В.А. Общая психология: Учебник для академического бакалавриата. – Люберцы: Юрайт, 2016. – 411 с.

## 2.4 Эмоционально-чувственная сфера

### Теоретические сведения

#### Понятие эмоции в психологии.

*Эмоция* в психологии чаще определяется как *переживание человеком своего отношения к окружающему миру и самому себе*. Однако слово «человек» в определении делает его ограниченным, ведь для всех, кому доводилось иметь дело с животными, очевидно, что эмоции у них тоже есть. Е.П. Ильин даёт более развёрнутое, но и более точное определение. «*Эмоция – это рефлекторная психовегетативная реакция, связанная с проявлением своего субъективного отношения (в виде переживания) к ситуации и её исходу и способствующая организации целесообразного поведения в этой ситуации*» [Ильин Е.П., 2013].

В психологических источниках можно встретить понятие эмоции в более узком смысле, как процесс непосредственного переживания, и в более широком, когда слово рассматривается как синоним более широкого понятия «эмоциональное явление», и к эмоциям в этом случае относят и аффекты и эмоциональные состояния, и чувства.

Эмоция как психический процесс обладает рядом свойств, в частности: модальность, интенсивность, временная характеристика, или длительность эмоции, двухкомпонентность, двузначность, обобщённость.

*Модальность* – это качественное своеобразие эмоции, отражающее, что именно переживается – радость, грусть, гнев, стыд, интерес, т.д. *Интенсивность* – это сила и напряжённость переживания. Чем интенсивнее эмоция, тем больше она захватывает человека и тем сложнее её контролировать. Например, гнев как базовая модальность может проявляться как раздражение, то есть иметь слабую интенсивность, и как ярость, то есть сильную. Эмоциональное переживание длится какое-то *время*, то есть эмоция как процесс возникает, достигает кульминации и далее угасает. Более продолжительные переживания могут переходить в фазу настроения. *Двухкомпонентность* означает, что у эмоции как психического процесса есть два источника – объект внешнего мира, отношение к которому переживается, и сам субъект, его состояние, его внутренний мир. *Двузначность* эмоций проявляется как наличие положительных и отрицательных переживаний. Качествами, определяющими полярность, являются «приятное» и «неприятное». Всё, что нравится, помогает удовлетворить потребность, вызывает положительные эмоции, всё, что не нравится – отрицательные. Однако не все эмоции имеют выражённую полярность. Интеллектуальные эмоции (любопытство, сомнение, интерес, др.) не имеют знака. *Обобщённость* эмоций проявляется в том, что к разным объектам и ситуациям мы можем испытывать схожие чувства. Например, мы можем радоваться как успешно сданному экзамену, так и встрече с друзьями, предстоящей интересной поездке и новым открывающимся перспективам [Веккер Л.М., 1998].

Для чего эмоции даны человеку и высшим животным? Очевидно, что эмоции как явление возникли в процессе эволюции и предназначены для повышения способности индивида к выживанию во внешней среде. Какие функции они выполняют?

*Оценочная функция* проявляется в общей (генерализованной) оценке объекта на основе приобретённого (прежде всего, генетического) опыта. Эмоции создают общий эмоциональный тон, который позволяет судить об



общей полезности или вредности объекта. Эмоциональная оценка не учитывает детали, не основана на сложных суждениях, она сводится к критерию «нравится – не нравится» и позволяет принять пусть предварительное, но быстрое решение о значении объекта.

*Побудительная функция.* Эмоции побуждают нас к каким-то действиям в отношении объекта, однако, это не какие-то специфические действия, а предельно обобщённые реакции на основе, опять же, генетического опыта. Это побуждение спокойно двигаться к объекту, если он безопасен, напряжённо наступать и сражаться, либо, наоборот, отступать и бежать, либо замереть и спрятаться, если он опасен.

*Регуляторная функция.* Прошлый опыт успешных и неуспешных действий индивида, переживаний успеха и неудачи в схожих ситуациях, определяет, какие именно действия по отношению к объекту он выберет в данной ситуации.

*Функция активации.* Эмоции мобилизуют силы организма, обеспечивая оптимальный уровень деятельности центральной нервной системы, или демобилизуют, снижая активацию и, как следствие, продуктивность деятельности. Мобилизующие эмоции называются стеническими, а демобилизующие – астеническими. К первым относятся, например, радость, гнев, интерес, ко вторым – уныние, смутение, печаль.

*Экспрессивная функция.* Внешнее проявление эмоции посредством выразительных движений (языка тела) служит средством оповещения окружающих о состоянии индивида и является невербальным каналом коммуникации. Например, улыбка или, наоборот, хмурое лицо у человека, оскаленные зубы у собаки, т.д.

### **Теории эмоций.**

В психологической науке представлен целый ряд теорий, пытающихся объяснить происхождение эмоций, их механизмы. Многообразие точек зрения объясняется сложностью феномена, поскольку эмоция представляет из

себя психосоматическое единство. С одной стороны, они максимально субъективны, с другой – максимально связаны с телом, поэтому рассматривать эмоции в отрыве от организма, исключительно как психическое явление, невозможно.

Одним из первых попытался рассмотреть эмоции с научных позиций Ч. Дарвин, который показал эволюционный путь развития эмоций и обосновал происхождение их физиологических проявлений. Суть его теории состоит в том, что эмоции либо полезны, либо представляют собой остатки (рудименты) различных целесообразных реакций, которые были выработаны в процессе эволюции вида в его борьбе за существование. Например, потение рук при страхе Ч. Дарвин объяснял тем, что у обезьяноподобных предков человека эта реакция при опасности облегчала схватывание за ветки деревьев. Идеи, высказанные Дарвином, послужили толчком для создания «периферической» теории У. Джемса – Г. Ланге.

Согласно «периферической» теории первопричинами возникновения эмоций являются изменения физиологического характера, происходящие в организме. Они возникают под влиянием внешних и внутренних стимулов, отражаются в сознании и порождают эмоцию, то есть сначала происходят органические изменения, которые далее субъективно отражаются в эмоциональном переживании. Как писал У. Джемс, «человеку грустно, потому что он плачет», «человеку весело, потому что он смеётся». Теория не объяснила всю сложность эмоциональных явлений, однако существенно продвинулась в объяснении того, как именно органические процессы влияют на переживание.

В противовес теории У. Джемса – Г. Ланге возникла «центральная» теория эмоций У. Кеннона – П. Барда. Согласно ей, эмоциональное переживание и органические изменения в периферической нервной системе возникают одновременно из единого источника – эмоционального центра, расположенного в гипоталамусе и центральной лимбической системе. Они пере-

дают импульсы с периферических и внутренних рецепторов в кору и обратно. Эмоция – это результат одновременного возбуждения симпатической нервной системы и коры головного мозга.

Все три теории являются биологическими и мало что дают для понимания содержания субъективных переживаний, например, почему в одной и той же ситуации разные люди могут испытывать разные эмоции. В этом пытались разобраться психологические теории. Среди них когнитивные теории, информационная теория П.В. Симонова, теория дифференциальных эмоций К. Изарда.

Л. Фестингер разработал теорию когнитивного диссонанса, согласно которой, когда между ожидаемыми и реальными результатами деятельности есть расхождение, то есть когнитивный диссонанс, возникают отрицательные эмоции, если же ожидания и результат совпадают, это вызывает положительные эмоции. Возникающие при диссонансе и консонансе эмоции побуждают человека к совершению действий, то есть имеют мотивирующее значение.

Ещё одну когнитивную теорию разработал С. Шехтер с коллегами. Они выявили, что висцеральные реакции, вызывающие увеличение активации организма, хотя и являются необходимым условием для возникновения эмоций, но сами по себе недостаточны, поскольку определяют лишь интенсивность эмоционального реагирования, но не его знак и модальность. В соответствии с этой теорией, на возникновение эмоций также оказывает влияние оценка человеком наличной ситуации с точки зрения имеющихся в данный момент потребностей и интересов. То есть эмоциональное переживание есть результат взаимодействия двух компонентов: активации (возбуждения) и заключения самого человека о причинах этого возбуждения на основе анализа ситуации.

Информационная теория эмоций П.В.Симонова также признаёт важное значение когнитивной оценки ситуации, однако, добавляет ещё одну важную детерминанту – потребность. Эмоция понимается автором как отражение

мозгом человека какой-либо актуальной потребности и вероятности её удовлетворения. Он выводит формулу:

$$\text{Эмоция} = -\text{П} * (\text{И}_{\text{необходимая}} - \text{И}_{\text{существующая}}), \text{ где}$$

П – это потребность,

И – информация.

Понятие информации трактуется автором достаточно широко, скорее как ресурс, чем информация в современном её понимании. Если человек считает, что существующей информации больше, чем необходимо, то человек испытывает положительную эмоцию, если меньше – отрицательную. Если  $\text{П} = 0$ , то эмоция не возникает. В монографии Е.П. Ильина [Ильин Е.П., 2013] представлена подробная критика этой теории.

Теория дифференциальных эмоций К. Изарда [Изард К.Э., 2000] возникла позже всех представленных выше и во многом «вобрала» в себя положительные наработки теоретического осмысления эмоциональных явлений и их эмпирических исследований на протяжении XX века. Объектом изучения в этой теории являются отдельные эмоциональные модальности, каждая из которых рассматривается как самостоятельный эмоционально-мотивационный процесс. Автор выдвигает *пять положений*:

1) основную мотивационную систему человеческого существования образуют 10 базовых эмоций: радость, печаль, гнев, отвращение, презрение, страх, стыд/смушение, вина, удивление, интерес;

2) каждая базовая эмоция обладает уникальными мотивационными функциями и подразумевает специфическую форму переживания;

3) эти эмоции переживаются по-разному и по-разному влияют на когнитивную сферу и на поведение человека;

4) эмоциональные процессы взаимодействуют с драйвами (влечениями), с гомеостатическими, перцептивными, когнитивными и моторными процессами и оказывают на них влияние;

5) в свою очередь, драйвы, гомеостатические, перцептивные, когнитивные и моторные процессы влияют на протекание эмоционального процесса.

Почему именно эти 10 модальностей следует считать базовыми? На основании чего эмоция может быть отнесена к этой группе? К. Изард выделяет следующие *признаки базовых эмоций*:

- 1) они имеют отчетливые и специфические нервные субстраты;
- 2) имеют соответствующие им выразительные движения (мимика, жесты);
- 3) обладают отчетливым и специфическим переживанием, осознаваемым человеком;
- 4) они являются следствием эволюционно-биологического развития;
- 5) они оказывают организующее и мотивирующее влияние на человека, служат его адаптации.

Однако сам К. Изард признает, что некоторые эмоции, отнесенные к базовым, не обладают всеми этими признаками, например, эмоции вины и стыда.

Остальное многообразие эмоций складывается из сложения базовых модальностей, например, тревога сочетает страх, гнев, вину и интерес. Источниками эмоций, согласно этой теории, являются нейронные и нервно-мышечные активаторы (гормоны и нейромедиаторы, наркотические препараты, изменения температуры крови мозга и последующие нейрохимические процессы), аффективные активаторы (боль, половое влечение, усталость, другая эмоция) и когнитивные активаторы (оценка, атрибуция, память, антиципация).

### **Эмоциональные состояния.**

Эмоциональные переживания, сохраняющие устойчивость во времени, могут служить основой для развития эмоциональных состояний, являющихся более сложными образованиями. Эмоциональное состояние – это разновидность психических состояний. *Психическое состояние*, по определению Н.Д. Левитова, это *«целостная характеристика психической деятельности за*

*определённый период времени, показывающая своеобразие протекания психических процессов в зависимости от отражаемых предметов и явлений действительности, предшествующего состояния и психических свойств личности» [Левитов Н.Д., 2000].*

В психологии выделяют разные виды психических состояний, например, Л.В. Куликов [Куликов Л.В., 1997] делит все состояния на эмоциональные, активационные (вдохновение, сосредоточенность, рассеянность, скука, др.), тонические (бодрствование, пресыщение, утомление, сон, др.) и тензионные (напряжение, стресс, сенсорный голод, одиночество, др.). Нередко можно встретить разделение психических состояний на когнитивные (интеллектуальные), эмоциональные, мотивационные и волевые. Какое психическое состояние и на каких основаниях можно назвать эмоциональным?

Любое психическое состояние имеет четырёхуровневую структуру: физиологический уровень, психофизиологический, психологический и социально-психологический. Психологический уровень представлен всеми психическими процессами, в том числе, эмоциями, поэтому состояний, в которых в той или иной степени не был бы представлен эмоциональный компонент, нет. Однако есть состояния, в которых системообразующим фактором выступают именно эмоции, и они же преимущественно определяют поведение человека в актуальной ситуации, поэтому эти состояния можно назвать эмоциональными, хотя в них, как и во всех психических состояниях представлены элементы всех четырёх указанных выше уровней.

Л.В. Куликов относит к эмоциональным состояниям эйфории, радости, удовлетворения, печали и меланхолии, тревоги и страха, паники. Часто можно встретить рассмотрение как эмоциональных состояний эмпатию (состояние сопереживания), фрустрацию (состояние напряжения, связанное с непереносимостью ситуации, в которой возникают непреодолимые препятствия для достижения цели), настроение (устойчивое эмоциональное состояние умеренной или слабой интенсивности, проявляющееся как общий положи-

тельный или отрицательный эмоциональный фон психической жизни индивида), эмоциональный стресс.

Понятие стресса введено с научный обиход Гансом Селье, который рассматривал болезнь как стресс, под которым понимал «общий адаптационный синдром». XX век создал развёрнутую теорию стресса, определил его как особое состояние психики и организма в целом, определяемое широкой мобилизацией функциональных резервов для преодоления какого-либо экстремального воздействия. В психологии принято разделять стресс на рабочий, представляющий сложное психическое состояния напряжения и мобилизации нервно-психических сил для решения задачи в сложной ситуации, и *эмоциональный стресс*, являющийся эмоциональным состоянием высокой интенсивности, вызванным повреждающими эмоциогенными факторами. Эмоциональный стресс человек переживает, когда сила травмирующего события превосходит его эмоциональную устойчивость и опыт конструктивного поведения в подобной травмирующей ситуации.

Иногда можно столкнуться с описанием *аффекта* как состояния, хотя по временной характеристике аффект едва ли подпадает под такое определение и скорее может быть описан как стремительно протекающий психический процесс. Что отличает аффект от обычного эмоционального процесса? Он возникает быстро, протекает стремительно и бурно (имеет взрывной характер), длится короткое время, сопровождается безотчётными действиями, не подчинёнными волевому контролю, характеризуется диффузностью, то есть захватывает всю личность, делая её неспособной к переключению внимания с объекта, вызывающего аффект, на другие объекты. То есть аффект в определённом смысле может рассматриваться как эмоция предельно высокой интенсивности. Модальность её может быть различной – восторг, воодушевление, энтузиазм, приступ безудержного веселья или ярость, ужас, отчаяние. После аффекта часто наступает упадок сил, равнодушие ко всему окружающему или раскаяние в содеянном – так называемый аффективный шок. Ино-

гда аффект может заканчиваться даже потерей сознания, после которой у человека наблюдается амнезия (потеря памяти).

### **Эмоционально-чувственная сфера личности.**

Эмоциональные процессы и явления протекают не сами по себе, они принадлежат личности, образуя важную часть её внутреннего мира, или эмоционально-чувственную сферу. Устойчивыми элементами этой сферы являются чувства, которые могут быть определены как устойчивые эмоциональные отношения к значимому объекту, или эмоциональные установки.

Между эмоциями и чувствами существуют различия. В целом эмоция разворачивается как ситуативная реакция на объект или какие-то параметры ситуации, тогда как чувство является устойчивым, надситуативным отношением личности. В процессе эволюции эмоции как процесс возникают раньше, они присущи как животным, так и человеку, тогда как чувства возникают эволюционно позже и в основном присущи только человеку. Эмоции привязаны к ситуациям, событиям, они кратковременны и выделяют явления, имеющие значение «здесь и сейчас», тогда как чувства привязаны к объектам, они устойчивы и длительны и выделяют явления, имеющие стабильную мотивационную значимость для личности. Одна и та же эмоция может проявляться в разных чувствах, а одно и то же чувство – в разных эмоциях. Например, можно радоваться успеху любимого человека и неудаче того, к кому испытываешь неприязнь. Чувство любви может проявляться как в радости за любимого, так и в тревоге за него.

С.Л. Рубинштейн выделяет *три уровня в эмоционально-чувственной сфере* [Рубинштейн, 2000].

*Первый* – уровень органической аффективно-эмоциональной чувствительности, включающий элементарные физические чувствования, связанные преимущественно с органическими потребностями и не имеющие предмета переживания. Например, чувство удовольствия-неудовольствия, чувство беспредметной тоски, тревоги или радости. Каждое такое чувство отражает объ-



ективное состояние индивида, находящегося в определённых взаимоотношениях с окружающим миром.

*Второй уровень* – уровень предметных чувств, соответствующих предметному восприятию и предметному действию. Они делятся на *интеллектуальные*, выражающие отношение человека к процессу познания, его успешности и неуспешности (удивление, любопытство, сомнение, интерес, любовь к истине), *моральные*, отражающие отношение человека к другим людям, их поведению и к себе самому (симпатия\антипатия, любовь\ненависть, ревность, уважение) и *эстетические*, отражающие отношение человека к объектам прекрасного (эстетические наслаждение, восторг или отвращение).

*Третий уровень* объединяет *обобщённые сложные* чувства, связанные с мировоззрением личности, другими её особенностями. Это чувство юмора, иронии и сарказма, чувство комического и трагического, любовь как высшее духовное чувство.

Эмоционально-чувственная сфера личности формируется на протяжении жизни человека и отражает степень полноты и многообразия взаимоотношений человека с миром.

### **Вопросы для самоконтроля**

1. Что такое эмоция?
2. Какими свойствами обладает эмоция как психическое явление?
3. Как проявляется экспрессивная функция эмоций?
4. Какие теории эмоций можно отнести к группе биологических теорий? Что их объединяет?
5. В чём принципиальное различие «периферической» и «центральной» теорий эмоций?
6. Какие базовые эмоции выделены в теории дифференциальных эмоций? На каких основаниях выделяются базовые эмоции К. Изардом?

7. Какое психическое состояние может быть определено как эмоциональное состояние?

8. В чём отличия эмоций от чувств?

### Список литературы

*Беляева Е.В.* Регуляция эмоциональных состояний подростков, относящихся к различным конфессиям // Актуальные проблемы психологического знания. – 2016. – №4. – С. 120-126.

*Васильева Н.А.* Феномен страха: онтологический статус и пути преодоления страха // Мир науки, культуры, образования. – 2014. – №5. – С. 228-231.

*Веккер Л.М.* Психика и реальность. Единая теория психических процессов. – М.: Смысл, 1998. – С. 397-448.

*Долгова В.И., Буторин Г.Г., Буркова Е.В., Стёпина М.Н., Стешков О.Ю.* Проблемы диагностики и коррекции эмоциональных состояний личности // Учёные записки университета им. П.Ф. Лесгафта. – 2018. – №2. – С. 324-328.

*Изард К.Э.* Психология эмоций. – СПб.: Питер, 2000. – С. 41-70.

*Изотова Е.В.* Эмоциональная социализация детей: закономерности и механизмы // Вопросы психологии. – 2016. – №1. – С. 55-67.

*Ильин Е.П.* Эмоции и чувства. – СПб.: Питер, 2013. – С. 69-155; 293-312.

*Куликов Л.В.* Психология настроения. – СПб.: Издательство СПбГУ, 1997. – С. 9-46.

*Левитов Н.Д.* Определение психического состояния // Психические состояния. Хрестоматия / Под ред. Л.В. Куликова. – СПб.: Питер, 2000. – С. 44-47.

*Месникович С.А., Драздовская Т.А.* Представления о гневe в контексте психологической науки // Актуальные проблемы гуманитарных и социально-экономических наук. – 2016. – №10. – С. 23-25.

*Пойдунов А.А., Беляев И.С.* О влиянии положительных эмоций на раннем этапе становления и развития личности ребёнка // Научный журнал «Дискурс». – 2016. – №1(1). – С. 105-109.

*Рубинштейн С.Л.* Основы общей психологии. – СПб.: Питер, 2000. – С. 513-560.

## **2.5 Мотивационно-волевая сфера**

### **Теоретические сведения**

#### **Понятие мотива в психологии.**

Понятие мотива используется не только в научном знании, но и в повседневной жизни как понятие живого литературного языка. В лингвистических словарях оно определяется как побудительная причина поступка. Для того чтобы понятие отвечало требованиям научного определения, необходимо уточнить его существенные признаки, раскрывающие природу явления. Когда же мы обращаемся к природе побудительных причин человеческих поступков, оказывается, что она может быть различна. Что-то сделать, совершить какие-то действия нас могут побудить наши убеждения, биологические потребности (например, голод) или социальные (например, потребность в общении), интерес к чему-либо или даже удар электрическим током. Все эти побудительные факторы имеют разную природу. Можно ли их все считать мотивами? Очевидно, что отразить в одном определении природу всех побудительных факторов невозможно. Тогда что следует понимать под мотивом, если не любую побудительную причину поведения?

В современной психологии сложились разные взгляды на причинность поведения, их краткий обзор представлен в следующем параграфе. В отече-

ственной традиции на протяжении XX столетия сложилось два основных подхода к пониманию мотива. Первый рассматривает мотив как *относительно устойчивое свойство личности, в основе которого лежит эмоционально переживаемая потребность, в значительной степени осознаваемая и побуждающая к деятельности*. В таком понимании мотив является частью личности, связан с личностными ценностями и мировоззрением в целом, с представлениями о себе и самооценкой. Второй понимает мотив как *ситуативное побуждение, то есть желание или намерение что-то сделать здесь и сейчас, в основе которого лежат как личностные мотивы, так и ситуативные стимулы*. Иногда эти подходы дифференцируют как личностный мотив и ситуационный мотив.

Очевидно, что не все побудительные факторы попадают в оба эти определения. Поэтому для всех факторов, обладающих побудительной силой, в психологии принято наиболее широкое понятие «мотивационные образования». К ним относятся инстинкты, влечения, склонности, потребности, мотивы и побуждения, ценности и нормы, убеждения и установки, др. *Вся совокупность мотивационных образований личности или деятельности называется мотивацией*. В психологии может идти речь, например, о мотивации учебной деятельности, труда, игры, общения, т.д., мотивации правового или девиантного поведения, но также и мотивации личности, например, конкретного человека или людей одного психологического типа, одной профессии, т.д. Вместе с тем, понятие «мотивация» имеет ещё одно значение – это *процесс формирования побуждения, в результате которого у человека возникает желание что-то сделать, совершить*.

Любой мотив или мотивация имеет две стороны – содержательную и динамическую. В содержательной стороне отражена суть переживаемой потребности, в чём именно нуждается человек, а также личностный смысл деятельности и поступков, соотнесённый с ценностями и идеалами человека. То есть что человеку надо, к чему именно он стремится, зачем ему надо то, к

чему он стремится. Содержательная сторона мотива и мотивации всегда связана с мировоззрением личности, а оно в свою очередь, связано с социокультурной ментальностью, с социальными представлениями, имеющимися в обществе на данном историческом этапе его развития.

В динамической стороне отражена сила эмоционального переживания, устойчивость стремления, скорость актуализации мотива в реальной ситуации. То есть насколько сильно человеку это надо, насколько неизменно, постоянно его стремление, насколько быстро оно вызывает какие-то действия с его стороны.

Трудность классификации потребностей и мотивов заключается в том, что их нельзя непосредственно наблюдать, поэтому любые классификации так или иначе носят гипотетический характер. Исключение (и единственная зона согласия разных авторов) – это выделение группы органических потребностей. Они достаточно очевидны.

Абрахам Маслоу предложил пирамиду потребностей, в которой выделил *5 групп (уровней) потребностей*:

- 1) физиологические потребности;
- 2) потребность в безопасности;
- 3) в принадлежности и поддержке;
- 4) в уважении и признании;
- 5) в самоактуализации.

Все потребности он делит на две глобальные группы – потребности дефицита (1, 2, 3 уровни) и потребности роста (4 и 5 уровни).

Генри Мюррей создал *классификацию потребностей* (он рассматривал мотивы и потребности как единое явление, не делая между ними различия), которая оказалась одной из наиболее удачных, и сегодня является очень востребованной в научном познании. Он выделил первичные и вторичные потребности, отнеся к первым потребности в воде, пище, сексе (с ними человек рождается), а ко вторым – психогенные потребности, которые формируются

в процессе социального взаимодействия (например, потребность в достижениях, независимости, уважении, власти, агрессии, т.д.).

Согласно Г. Мюррею мотивы также делятся на мотивы приближения и избегания. *Мотив приближения* – это стремление к активному поиску предмета удовлетворения потребности, побуждение к действиям, направленным на сближение с объектом удовлетворения потребности (например, мотив достижения, мотив присоединения). *Мотив избегания* – это стремление дистанцироваться от объекта, который может привести к нежелательному исходу, побуждение к действиям, направленным на удаление от объекта, содержащего угрозу для удовлетворения потребности (например, мотив избегания неудачи, мотив избегания отвержения) [Хекхаузен Х., 2003].

Алексей Николаевич Леонтьев [Леонтьев А.Н., 2001] делит мотивы на номинальные и реально действующие. *Номинальный мотив* – это мотив знаемый, он не имеет функции побуждения и смыслообразования, но может использоваться как мотивировка, благовидный предлог, может присутствовать в виде стереотипного идеала, который, однако, лишен личностного смысла. *Реально действующий мотив* – это мотив, побуждающий к деятельности, являющийся действительной причиной поведения человека.

Реально действующие мотивы могут быть мотивами-стимулами и смыслообразующими мотивами. *Мотив-стимул* – это побудитель из внешней среды, который «динамизирует» деятельность, но лишён личностного смысла. Например, поведение может строиться, подчиняясь требованиям внешней необходимости или общепринятых образцов, не определяясь при этом собственными жизненными отношениями и потребностями субъекта. С.Л. Рубинштейн пишет: «Люди часто поступают так или иначе, потому что так делают «все» ... с поведением в этом случае дело обстоит так же, как с одеждой, когда действует власть моды: «так носят» равносильно императивному «носи, как носят»» [Рубинштейн С.Л., 2000].

*Смыслообразующий мотив* – это мотив, побуждающий к деятельности и придающий ей личностный смысл. Смыслообразующие мотивы всегда занимают более высокое иерархическое место в системе мотивов, даже если они не влияют прямо на конкретные действия. В конкретной ситуации они могут оставаться «за занавесом», определяя деятельность в целом или даже ряд деятельностей. Смыслообразующий мотив всегда связан с представлениями человека о себе и своей жизни, он дает ощущение внутренней необходимости действия [Леонтьев А.Н., 2001].

### **Психологические теории мотивации.**

Хайнс Хекхаузен [Хекхаузен Х., 2003], обобщая научное наследие психологии мотивации XIX – XX в.в., выделил 4 взгляда на причинность поведения, которые сформировались за этот период в западной психологии.

1. Объяснение поведения, исходя из личностных диспозиций (свойств личности) при полном или частичном игнорировании влияния ситуации. Практически, это сведение теории мотивации к теории личности. Сторонники этого подхода основываются на том наблюдении, что в одной и той же ситуации разные люди ведут себя по-разному, в схожих ситуациях один и тот же человек поступает однотипно, и если ситуация повторяется, то человек часто ведет себя так же, как раньше. Из этого делается вывод, что причины поступков человека кроются в его личностных особенностях. Например, человек общается, потому что общительный, говорит правду, потому что честный, т.д. На таких позициях стояли сторонники диспозиционной теории личности, такие как Г. Оллпорт, Ф. Лерш, Р. Кэттелл, В. Штерн, др.

2. Объяснение поведения на основе ситуативного фактора. Сторонники этого подхода считают, что человек всегда испытывает давление со стороны ситуации. Нельзя, например, всех людей изначально разделить на честных и нечестных, часто они становятся таковыми именно в определенной ситуации, например, в ситуации экзамена. Из этого делается вывод, что для понимания мотивации надо изучать ситуативные факторы, особенности стимулов, а

также особенности реагирования на эти стимулы разных людей. На этих позициях стоят сторонники бихевиоризма и психологии научения: Э. Торндайк, Э. Толмен, Л. Халл, Б. Скиннер, Н. Миллер.

3. Объяснение поведения на основе взаимодействия личностных диспозиций и ситуации. Авторы, разделяющие эту точку зрения, считают, что крайние варианты не отражают поведение нормального человека в жизненной ситуации. Если человек действует только на основе личностных диспозиций вне зависимости от ситуации, то это из области психопатологии. Если только на основе ситуативных стимулов, то это автоматизированное поведение. Нормальное поведение человека в обычной жизни располагается где-то между этими полюсами. Курт Левин предложил теорию поля, в которой доказывает, что поведение человека подчиняется формуле:  $V=f(P,U)$ , то есть поведение ( $V$ ) есть функция актуального состояния субъекта ( $P$ ) и воспринимаемого им актуального состояния ситуации ( $S$ ). Следовательно, необходимо изучать и личностные особенности, и различия в поведении людей в тех или иных ситуациях. На этих позициях в психологии стоят К Левин (теория поля), Г. Мюррей (теория психогенных потребностей), Л. Фестингер (теория когнитивного диссонанса), Д. МакКлелланд, Дж. Аткинсон, Х. Хекхаузен (модели мотивации достижения), др.

4. Объяснение поведения на основе взаимодействия личностных и ситуативных факторов и с учетом социокультурных норм и возможностей осуществления деятельности. Личностные особенности не являются 100%-но врожденными, они формируются на основе социокультурных особенностей развития личности и социокультурных возможностей осуществления деятельности. Длительный дефицит возможностей ограничивает развитие личностных диспозиций и возможностей поведения. Поведенческое поле ограничивает поведение формами, соответствующими данному месту и времени, и именно различия в возможностях осуществления деятельности влияют на развитие мотивов. Из этого делается вывод, что надо понимать социокуль-



турную среду и учитывать ее при изучении личностных и ситуативных факторов поведения человека. В зарубежной психологии одним из первых, кто высказал эту точку зрения, стал Дж. Камински.

В отечественной психологии одной из первых научных работ по проблеме мотивации можно считать книгу профессора Петражицкого «О мотивах человеческих поступков», вышедшую в 1904 г. Интерес к этой проблеме в тот же период проявляет психолог А.Ф. Лазурский, который, анализируя волевой процесс, выделил в нем «силу и слабость желаний и влечений», «наклонность к борьбе мотивов», «ясность, определенность желаний», то есть элементы, имеющие мотивационную природу. В дальнейшем мотивацией в связи с теорией установки занимался Д.Н. Узнадзе, в связи с теорией отношений – В.Н. Мясищев. С.Л. Рубинштейн, который развивал потребностный подход к мотивации, впервые рассмотрел мотивы в связи с конкретными видами деятельности, при этом мотивы им связывались с общественно-историческим развитием, общественным характером деятельности человека, подчеркивалось отличие сознательной человеческой деятельности от инстинктивного поведения животного [Рубинштейн С.Л., 2000].

А.Н. Леонтьев ввёл понятие «опредмечивания потребности», совершенно по-новому объясняя механизм формирования мотива. В развиваемой им теории деятельности он делает акцент на осознанности мотивов, в противовес веяниям теории инстинктов, психодинамическим и бихевиористским теориям, вводит понятие личностного смысла и смыслообразующей функции мотива. В научной школе А.Н. Леонтьева мотив и мотивация рассматриваются как элементы структуры деятельности [Леонтьев А.Н., 2001]. С этих позиций разработана системно-динамическая модель мотивации М.Ш. Магомед-Эминова [Ильин Е.П., 2000].

### **Мотивационная сфера личности.**

*Мотивационная сфера личности* – это совокупность взаимосвязанных и взаимозависимых мотивационных образований, выступающих в виде мно-

гоуровневого, иерархически организованного и в достаточной степени интегрированного целостного образования личности.

Из определения очевидно, что мотивационная сфера имеет системное строение, и в зависимости от возраста и зрелости личности эта система может быть более или менее сложно организована. Мотивационная сфера обладает рядом характеристик, по которым можно судить о степени её сформированности, её содержательных и структурных особенностях.

Ведущей её характеристикой является *иерархизированность*, то есть соподчинённость мотивов и других мотивационных образований по смыслу и значимости. Мотивационную иерархию нельзя понимать как линейную, как своего рода «лестницу, уходящую ввысь». А.Н. Леонтьев [Леонтьев А.Н., 2001] назвал её многовершинной, то есть имеющей гораздо более сложное системное строение, чем простой линейный ряд мотивов, где вышележащий мотив обладает большей значимостью, чем нижележащий. Мотивы, имеющие больший личностный смысл, занимают более высокие этажи этой иерархии, являясь системообразующими факторами и объединяя в связку группу мотивов, согласованных с ними в смысловом отношении. Ведущие системообразующие мотивы мотивационной иерархии определяют общую мотивационную направленность личности.

*Широта* мотивационной сферы отражает качественное разнообразие мотивационных образований на каждом уровне иерархии и в системе в целом. По мере развития личности, освоения ею разных видов деятельности, её мотивационная сфера становится шире и разносторонней. Человеку с широкой мотивационной системой интересны многие сферы практики, вместе с тем, избыточно широкая сфера может говорить о том, что интересы человека поверхностны и скоротечны, он не осваивает деятельность глубоко, то есть является тем, что принято называть дилетантом. Однако и слишком узкая мотивационная сфера содержит свои угрозы. Если человек мотивационно направлен только на одну сферу практики, только на одну деятельность, то

какие-либо нарушения, проблемы в этой деятельности или внезапная утрата смысла этой деятельности может погрузить его в кризис смыслового вакуума.

*Гибкость* мотивационной системы проявляется в том, насколько широк спектр способов реализации одного личностно значимого мотива. Если стремление к творчеству в смысловом отношении связано только с живописью, то это говорит об узости мотива. Если же оно может реализовываться в других видах творчества или вообще в любых практиках, то это широкий мотив.

В мотивационной сфере соединены мотивы приближения и избегания, явные и латентные, смыслообразующие и мотивы-стимулы, внешние и внутренние мотивы деятельности.

#### **Понятие воли в психологии.**

*Воля* – это сознательное регулирование человеком своего поведения и деятельности, выраженное в умении преодолевать внешние и внутренние трудности при совершении целенаправленных действий и поступков.

В психологии принято разделять произвольные действия на преднамеренные и волевые. Когда человек принял решение что-либо сделать, то есть у него есть намерение, которое он осуществляет, он совершает преднамеренное действие, оно не обязательно связано с преодолением каких-либо трудностей, тогда как волевое действие – преднамеренное, но требующее приложения усилий для преодоления внешних или внутренних препятствий. Таким образом, всякое волевое действие является по сути преднамеренным, но не каждое преднамеренное действие – волевое.

Волевое действие всегда предполагает выбор и принятие решения, приложение усилий в процессе реализации некоего плана, при этом непосредственное удовольствие, эмоциональное удовлетворение от совершения действия отсутствует. Однако, после завершения работы и достижения положи-

тельного результата человек, как правило, испытывает моральное удовлетворение, связанное с усилением веры в себя и повышением самооценки.

Волевой акт содержит несколько элементов (этапов) и включает мотивационные, когнитивные и собственно волевые компоненты. Сначала у субъекта возникает побуждение что-то сделать, осуществляется выбор предполагаемой цели. Однако в актуальной ситуации, могут «столкнуться» два и более побуждений, направляющих на цели разной направленности, степени трудности и временной отсроченности. Чаще всего о полноценном волевом акте речь идёт тогда, когда мотивация типа «хочу», то есть стремление к чему-то эмоционально значимому и привлекательному, сталкивается с мотивацией типа «надо», то есть пониманием необходимости каких-то действий, являющихся значимыми для человека, но эмоционально непривлекательными, поскольку предполагают необходимость напряжения усилий и отсутствие непосредственного удовольствия.

Например, у студента желание весело провести время с друзьями может противостоять намерению подготовиться к ближайшему семинару по психологии. Последнее предполагает необходимость потратить время, совершить интеллектуальные усилия, и если мотивация учебной деятельности студента в целом слаба, то осуществление выбора в пользу «надо» может не состояться и волевой акт не будет успешным.

Фаза принятия решения и сосредоточение на одной цели – принципиальный момент волевого акта, после которого предполагается исполнение намеченного до получения желаемого результата. Принятие окончательного решения и исполнение задуманного сопровождается совершением волевого усилия. *Волевое усилие* – это специфическая форма эмоционального стресса, мобилизующего внутренние ресурсы человека и создающего дополнительные мотивы к действию по достижению цели. Оно особенно необходимо на начальном этапе исполнения, когда человек стремится сосредоточиться на

деятельности, и на этапе возникновения усталости и угасания мотивации, когда, например, приходится бороться с рассеянностью, сонливостью.

Из приведённого примера очевидны две основные *функции воли* – побуждение и торможение. *Побудительная функция* показывает активность, а не реактивность субъекта. Реактивное поведение – это поведение как реакция на стимулы внешней среды, когда человек эмоционально вовлекается в ситуацию и действует, не задумываясь о своих желаниях и смыслах. Активное волевое поведение – это поведение на основе своих смыслов, выборов, решений, порой вопреки тому, к чему побуждает ситуация. *Тормозная функция* воли проявляется в сдерживании тех проявлений активности, которые субъект считает нежелательными или неприемлемыми в актуальной ситуации. Это сдерживание нежелательных эмоций, мыслей, слов, побуждений, поступков. Обе функции проявляются в любом волевом акте, подкрепляя друг друга [Рубинштейн С.Л., 2000].

#### **Волевые качества личности.**

Воля как психическая функция проходит путь от построения простейших произвольных движений до формирования сложных волевых качеств. В психологии изучены и описаны волевые качества, необходимые как для активизации желаемых действий, так и для торможения нежелательных. Среди основных волевых качеств можно назвать силу воли, настойчивость, решительность, целеустремлённость, выдержку, самообладание, др. Иногда говорят о положительных (желаемых) и отрицательных (нежелаемых) волевых качествах.

*Сила воли* востребована на всех этапах волевого акта, однако становится наиболее очевидной при столкновении с препятствием. Именно величина препятствия, которое способен преодолеть человек, определяет силу его воли. Иногда таким препятствием становится искушение.

*Настойчивость* – это способность постоянно и длительно преследовать цель, не снижая энергии в борьбе с трудностями. Настойчивость не поз-

волит человеку остановиться после неудачи, поддаться сомнениям или противодействиям недоброжелателей.

*Решительность* – умение принимать быстрые, твёрдые и обоснованные решения и претворять их в жизнь. Обычная импульсивность – это не решительность, поскольку импульсивные действия, хоть и быстрые и даже могут быть твёрдыми, но они не бывают обоснованными, то есть взвешенными. Решительный человек может колебаться, взвешивая аргументы, но решение всегда принимается своевременно и колебания прекращаются.

*Целеустремленность* – сознательная и активная направленность личности на предполагаемый результат деятельности. Она может проявляться как стратегическая, то есть субъект видит цели своей жизни и организует её в соответствии с ними, не отступая и не идя на компромиссы, и как тактическая, или оперативная, то есть субъект способен удерживать сознание на цели текущей деятельности и не отключаться от неё в процессе исполнения.

*Выдержка* – это способность затормозить действия, чувства, мысли, реакции, которые расцениваются субъектом как неадекватные или нежелательные. Особенно трудно удержаться от импульсивного действия в эмоционально напряженной обстановке, например, в переполненном душном салоне автобуса.

*Самообладание* – это способность к самоконтролю и самооценке своего поведения в актуальной ситуации. Поставленные цели будут реализованы, лишь при условии, что личность контролирует свою деятельность и себя в процессе деятельности. В зависимости от самооценки проявление и адекватность контроля существенно изменяются. Так, заниженная самооценка ведет к тому, что человек будет преувеличивать свои отрицательные черты, может потерять веру в себя и совсем отказаться от деятельности.

К отрицательным волевым качествам относятся такие, как лень, упрямство, робость, разгильдяйство, ротозейство, трусость, другие [Ильин Е.П., 2000; Рубинштейн С.Л., 2000].

### **Единая система мотивационно-волевой регуляции.**

Мотивация и воля являются регуляторными психическими функциями и выступают как взаимосвязанные части единой системы регуляции поведения личности. Воля, не обладая собственным психическим содержанием, выступает как особый механизм, который обеспечивает высший личностный, осознанный уровень регуляции поведения и деятельности. Как показали исследования авторов московской психологической школы, при недостатке мотивационного побуждения воля выполняет задачу усиления смысла предстоящей деятельности и привлечения дополнительных ресурсов мотивации волевыми действиями.

У каждого человека на протяжении жизни формируется индивидуальная система мотивационно-волевой регуляции, в которой мотивационные образования, личностные смыслы, представления личности о себе, её волевые качества и стиль волевой регуляции образуют неповторимую конструкцию, уникальную характеристику человека как субъекта.

### **Вопросы для самоконтроля**

1. Какие существуют подходы к пониманию и определению мотива в отечественной психологии?
2. Каковы две стороны мотивации, что они отражают?
3. Какие виды мотивов выделил А.Н. Леонтьев?
4. Какие группы мотивационных теорий существуют в зарубежной психологии, как каждая из них объясняет причинность поведения?
5. Что такое мотивационная сфера личности, каково её строение?
6. В чём отличие волевых действий от произвольных?
7. Какие элементы входят в структуру волевого акта?
8. Что представляет из себя волевое усилие?
9. Каковы основные функции воли?
10. Чем сила воли отличается от настойчивости?

## Список литературы

*Аллахвердов В.М.* Сознание и проблема свободы воли // Журнал высшей нервной деятельности. – 2017. – Т.67. – №6. – С. 734-738.

*Батыршина А.Р., Мазилев В.А.* Историческая представленность категорий «воля» и «волевая регуляция» в отечественных учебниках психологии // Ярославский педагогический вестник. – 2014. – Т.2. – №4. – С. 214-222.

*Иванников В.А.* Уроки исследования воли // Национальный психологический журнал. – 2016. – №3(23). – С. 59-63.

*Ильин Е.П.* Мотивация и мотивы. – СПб.: Питер, 2000. – С. 115-184.

*Ильин Е.П.* Психология воли. – СПб.: Питер, 2000. – С. 35-47; 67-167.

*Леонтьев А.Н.* Лекции по общей психологии. – М.: Смысл, 2001. – С. 409-489.

*Леонтьев Д.А.* Понятие мотива у А.Н. Леонтьева и проблема качества мотивации // Вестник Московского университета. – Серия 14. Психология. – 2016. – №2. – С. 3-18.

*Леонтьев Д.А.* Смысл и его контексты: жизнь, структура, культура, опыт // Мир психологии. – 2014. – №1. – С. 104-117.

*Лякин Е.В.* К вопросу о поступке, воле и волеизъявлении // Вестник Томского государственного университета. – 2015. – №399. – С. 18-23.

*Рубинштейн С.Л.* Основы общей психологии. – СПб.: Питер, 2000, гл. 17. – С. 561-592.

*Хекхаузен Х.* Мотивация и деятельность. – СПб.: Питер; М.: Смысл, 2003. – С. 54-106; 304-347.

## 2.6 Характеристика психических состояний человека

### Теоретические сведения

Термин «психическое состояние» очень прочно вошёл в наш лексикон и является одним из самых популярных терминов в психологии. Вместе с



тем, в понимании данного термина возникает много трудностей, который, в первую очередь, связаны с многообразием различных точек зрения у разных учёных на этот феномен.

Н.Д. Левитов считал, что психическое состояние – это характеристика психической сферы человека в конкретной ситуации в текущее время [Левитов Н.Д., 1956, 1964].

Е.П. Ильин [Ильин Е.П., 1978] определял психическое состояние как системную реакцию функциональных систем и в целом организма на внешние и внутренние воздействия, направленные на сохранение целостности организма и обеспечение его жизнедеятельности в конкретных условиях.

Сафонов В.К. понимает психическое состояние как результат приспособительной реакции организма и личности в ответ на изменения внешних и внутренних условий, направленный на достижение положительного результата деятельности и выражающийся в степени мобилизации функциональных возможностей, ощущениях, чувствах, переживаниях человека [Сафонов В.К., 1998].

Ключевыми характеристиками психических состояний по Сафонову В.К. являются следующие:

- психическое состояние – это свойство психики;
- в каждый конкретный момент поведение, деятельность человека подчинены цели;
- положительный результат деятельности определяется субъективными критериями достижения цели;
- субъективной составляющей психического состояния являются ощущение, чувства, переживания как проявление отношения человека к актуальной ситуации;
- объективной составляющей психического состояния являются уровень активации как проявление степени мобилизации функциональных возможностей;

– функцией психического состояния является определение внешних условий через внутренние.

Таким образом, психическое состояние является важным условием того, как будет функционировать психика.

По мнению С.Л. Соловьевой, *общими характеристиками всех психических состояний* являются следующие:

- 1) активационные характеристики – эти характеристики отражают интенсивность психических процессов;
- 2) тонические – отражают характеристики ресурсов индивида, находящегося в том или ином эмоциональном состоянии;
- 3) тензионные – отражают степень напряжения;
- 4) временные – характеристики, связанные с продолжительностью состояния;
- 5) осознанность состояния – осознанность психического состояния во многом определяет способность человека к саморегуляции поведения, в том числе и связанного с данным состоянием [Соловьева С.Л., 2003].

В отдельную группу выделяются экстремальные психические состояния. С. Л. Соловьёва в качестве *факторов экстремальности рассматривает:*

- влияющие на эмоции факторы, связанные с опасностью, трудностью, новизной, ответственностью;
- угроза массового поражения, стихийные бедствия, войны и т.д.;
- необходимость выполнять определённые задачи ночью (профессиональные или, как это нередко бывает у студентов, подготовка к экзамену);
- чрезмерное психическое напряжение в мыслительной, психомоторной деятельности, сопряжённое со значительными нагрузками на познавательные психические процессы, речевые функции;
- высокие физические нагрузки, требующие максимально задействовать физические качества: силу, выносливость, скорость;
- воздействие неблагоприятных климатогеографических условий;

– нарушение качественных и количественных составляющих питания и сна, двигательной активности.

### **Соотношение понятий «психическое состояние» и «состояние психики».**

Нередко возникает путаница в этих понятиях, а в некоторых случаях даже пытаются поставить знак равно между ними. Вместе с тем, следует понимать, что *состояние психики* – это комплексная характеристика особенностей психики в конкретных условиях в данное время. *Психическое состояние* – свойство психики, которое обуславливает целесообразность приспособления человека к деятельности, жизнедеятельности как с позиций самосохранения, так и достижения конкретной цели [Сафонов В.К., 2007]. Приспособление к внешним условиям происходит в зависимости от того, как человек относится к условиям, в которых он находится «здесь и сейчас» с учётом оценки своих возможностей и достижения ожидаемого результата. К внешним факторам относятся:

- 1) экологические факторы – физические, химические факторы, климато-географические условия;
- 2) факторы режимов деятельности;
- 3) эргономические факторы – организация условий труда, например, рабочего места;
- 4) факторы социальных норм поведения;
- 5) факторы ситуации.

### **Составляющие психического состояния.**

В.К. Сафонов считает, что то, насколько хорошо человек приспосабливается к ситуации, будет зависеть от субъективного отношения к тому, что происходит (или на что в этот момент направлено сознание) и уровня активации нервной системы [Сафронова В.К., 2018].

*Уровень активации нервной системы* – объективная составляющая, функция энергетического обеспечения, проявляется в мобилизации или демобилизации функциональных возможностей.

*Отношение к ситуации* – субъективная составляющая, которая отражает личную значимость ситуации, проявляется в ощущениях, чувствах, переживаниях, вызванных отношением к происходящему.

В литературных источниках представлены данные, которые указывают на то, что разновидностью психического состояния является эмоциональное состояние. С.Л. Соловьёва в своих трудах указывает на то, что в *эмоциональном состоянии* отражается целостная психофизиологическая деятельность в виде определённого уровня функционирования физиологических процессов и определённого уровня психической деятельности за довольно длительный промежуток времени. То есть, эмоциональное состояние характеризуется большей длительностью и устойчивостью по сравнению с психическими процессами [Соловьёв С.Л., 2003].

Ярким примером эмоционального состояния (причём *экстремального* эмоционального состояния) является стресс. Именно на данном состоянии мы акцентируем своё внимание в этом параграфе.

*Стресс* (дословно переводится как давление, напряжение) – это общий адаптационный синдром, который рассматривается как ответная реакция организма на значимую ситуацию (стрессогенный фактор) и имеющая определённую эмоциональную окраску. Можно ещё сказать, что стресс – это нормальная реакция на ненормальную ситуацию [Абабков В.А., Перре М., 2004].

Следует обратить внимание на то, что стрессогенным фактором могут быть не только негативные события, но и положительные (например, свадьба, рождение ребёнка). При этом всё многообразие стрессогенных факторов можно условно разделить на две группы:

– стрессогенные факторы не зависящие от нас – то есть, мы их не продуцируем, не можем на них повлиять и нам остаётся только изменить своё отношение к данному стрессогенному фактору;

– стрессогенные факторы, зависящие от нас – мы сами создаём стрессовые ситуации для самих себя же.

*Ключевые параметры переживания стресса:*

– стресс представляет собой реакцию на значимый раздражитель;

– стрессовая реакция включает в себя сложные психофизиологические взаимоотношения психики и тела;

– стресс проявляется по-разному;

– раздражитель, вызывающий стрессовую реакцию, становится стрессором в силу того, как мы его воспринимаем [Лазарус Р., 2009];

– хроническое стрессовое состояние может привести к нарушениям в деятельности органов и систем организма, а также к болезни;

– стресс может быть положительной мотивирующей силой, улучшающей качество жизни. Максимальная устойчивость к стрессу является сугубо индивидуальной особенностью. Следует понимать, что в жизни любого человека рано или поздно настанет такой момент, когда стресс вместо положительной мотивирующей силы превратится в проблему.

Для того, чтобы разобраться, когда стресс является полезным, а когда опасным, нужно обратиться к стадиям стресса. Выделяется три стадии стресса: тревоги, резистентности, истощения (рис. 3).

## Три стадии стресса

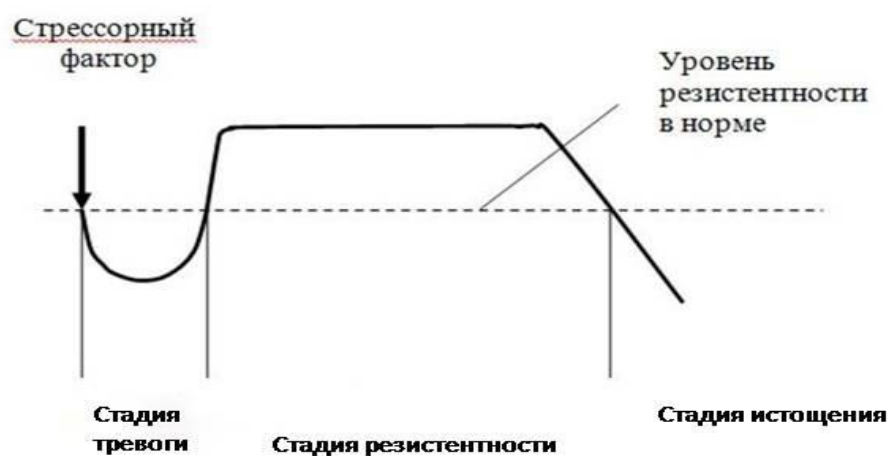


Рисунок 3. Стадии стресса

*Стадия тревоги* характеризуется тем, что в эту фазу резко увеличивается уровень тревоги. Как правило, эта тревога функциональна, то есть, она стимулирует человека к определённой деятельности. Чтобы снизить уровень тревоги, человек начинает проявлять активность и выходит на вторую стадию стресса в случае, если стрессогенный фактор не прекратил своё воздействие.

Вторая стадия называется *стадией резистентности* – организм в эту фазу мобилизуется и начинает функционировать более эффективно, чем это было в состоянии нормы. Именно на этой стадии мы имеем дело с полезным стрессом, который называется *эустресс*. Если на этой стадии не прекращается воздействие стрессогенного фактора, не снижается его интенсивность, человек не принимает никаких мер, чтобы помочь себе справиться с нагрузкой, то рано или поздно стресс перейдёт в третью фазу.

Третья стадия стресса называется *стадией истощения*. В эту фазу мы уже имеем дело с «вредным» стрессом, который называется *дистресс*. На этой стадии вместо тревоги появляется апатия, организм даёт ответную реак-

цию в виде отдельных соматических симптомов (частые головные боли, например). В отдельных случаях могут развиваться психосоматические заболевания, к которым относятся: эссенциальная гипертония, гипертириоз, инсулинонезависимый сахарный диабет, язва двенадцатиперстной кишки, неспецифический язвенный колит, нейродермит, бронхиальная астма [Менделевич В.Д., 2002].

Если человек сознательно не принимает никаких мер, чтобы помочь себе справиться со стрессом, то могут включаться разного рода механизмы психологических защит. Одним из таких механизмов является, например, синдром эмоционального выгорания [Водопьянова Н.Е., 2009].

*Эмоциональное выгорание* – эмоциональное состояние здоровых людей, чья деятельность (профессиональная, учебная) осуществляется в эмоционально нагруженной атмосфере и связана, в основном, с общением с другими людьми.

***Факторы, влияющие на развитие эмоционального выгорания:***

*Физиологические факторы:* малоподвижный (сидячий) образ жизни недостаток кислорода, повышенная нагрузка, изменение качественных и количественных составляющих питания и сна, заболевания, травмы.

*Психологические факторы:* необходимость быть все время «в форме»; негативные эмоции, раздражение, страх совершить ошибку, страх быть уволенным; общение с трудными людьми (агрессор, жалобщик, перфекционист, молчун, тайный мститель, прокрастинатор, ложный альтруист, хронический обвинитель, демонстративный тип личности, ригидный тип личности).

*Организационные факторы:* плохая освещенность; низкие температуры и сквозняки в помещении; климато-географические условия (низкие температуры, полярная ночь, полярный день, частые магнитные бури, ветер, высокая влажность, дефицит кислорода); дизайн помещения (особое значение имеет цвет, сочетание цветов); постоянный шум.

***Симптоматика, характерная для синдрома эмоционального выгорания:***

*Истощение* – нарастание эмоциональной неустойчивости, неспособности дать адекватную эмоциональную реакцию.

*Снижение стремления к самореализации в профессиональной деятельности* – проявляется в тенденции к негативному самовосприятию, негативному восприятию коллег, близких людей, людей вообще и неудовлетворенностью достижениями в работе.

**Стадии синдрома эмоционального выгорания:**

*1 стадия* – отдельные сбои на уровне выполнения профессиональных задач, произвольного поведения, фрагментарные провалы в памяти, забывание каких-то моментов.

*2 стадия* – снижение интереса к деятельности, потребности в общении, «не хочется никого видеть», «в четверг ощущение, что уже пятница», «неделя длится нескончаемо», нарастание апатии к концу недели, появление устойчивых соматических симптомов (нет сил, головные боли, «мертвый сон без сновидений», частые простуды), повышенная раздражительность.

*3 стадия* – полная потеря интереса к деятельности и жизни вообще, эмоциональное безразличие, отупение, нежелание видеть людей и общаться с ними, ощущение постоянного отсутствия сил.

С целью профилактики развития третьей стадии стресса и включения таких механизмов психологической защиты как эмоциональное выгорание, необходимо учиться управлять стрессом. Техники саморегуляции в стрессовых ситуациях будут варьироваться в зависимости от вида стресса. Мы в данном параграфе акцентируем своё внимание на учебном стрессе, который чаще всего связана с периодом сдачи экзаменов.

Есть ряд принципов, которых нужно придерживаться, чтобы стресс оставался положительной мотивирующей силой:



1. Нужно правильно готовиться к экзаменам. Конечно, не стоит учить весь материал за последнюю ночь. Лучше учиться в системе, а подготовка к экзамену – это повторение пройденного материала. Для повторения материала перед экзаменом лучше оставлять 3-4 дня (не откладывая всё на последний день). В первый день старайтесь проработать весь материал по предмету. Во второй день снова прорабатываете весь материал по предмету и в третий день опять прорабатываете весь материал по предмету. Это связано с особенностями человеческого восприятия и запоминания. С первого предъявления мозг запоминает примерно 25% информации, со второго еще 25%, с третьего – ещё 25%. Таким образом, в совокупности, получается 75%. Есть другой вариант работы с информацией. В первый и третий день прорабатываете материал, в отношении которого испытываете наибольшие трудности, а во второй – работайте с тем материалом, который хорошо знаете и Вам просто нужно его повторить. Такой порядок тоже связан с законом запоминания: лучше всего запоминается первая и последняя часть информации, а середина как бы «выпадает». Ещё раз обратите внимание, что такие способы работы с информацией годятся только при условии систематической подготовки по предмету в течение, например, года.

2. Обратите внимание на свой распорядок дня. Режим дня должен быть построен с учётом индивидуальных ваших особенностей и биологических часов. Разумеется, никакие индивидуальные биологические часы не предполагают подготовку к экзамену ночами. Ночью организм должен отдыхать и восстанавливаться. Спать нужно не менее 7 часов ночного сна в сутки. Использовать лекарства для улучшения засыпания и сна можно только с разрешения врача. Самое лучшее время для ночного сна начинается с 22.00, так как именно во временной промежуток с 22.00 до 01.00 ночи активно вырабатывается мелатонин – гормон сна и отдыха, способствующий восстановлению. Режим должен соблюдаться и относительно приёма пищи. Пища должна быть хорошо сбалансированной, богатой углеводами, белками, жирами,

витаминами и микроэлементами. Углеводы – это основной источник энергии, поэтому большую часть рациона должны составлять именно они. При этом преобладать должны трудно усваиваемые углеводы, которые содержатся в крупах, а не высоко углеводная еда. Обязательно должны быть включены в рацион фрукты и овощи. Белки – основной строительный материал в нашем организме, поэтому в рационе должны присутствовать продукты богатые белками: яйца, молочные продукты, рыба, мясо. Жиры – выполняют как строительную, так и энергетическую функцию. В рационе должны преобладать полиненасыщенные жирные кислоты, которые содержатся, например, в льняном масле, в жирных сортах рыб.

3. Позаботьтесь о физической нагрузке. Если Вы не занимаетесь спортом, то всё равно рекомендуется хотя бы 45 минут в день пешей прогулки. Через каждые 45 минут работы с материалом в процессе подготовки к экзаменам рекомендуются 10-минутные рекреационные паузы, в период которых целесообразно сделать разминку, гимнастику для глаз. Доказано, что такие паузы повышают работоспособность. Если Вы занимаетесь спортом, то нужно позаботиться о том, чтобы на период сессии не было изнуряющих физических нагрузок, соревнований. Хотя, следует, отметить, что всё индивидуально. Из оздоровительных технологий также можно порекомендовать массаж (лучше классический общий, нацеленный на релаксацию), водные процедуры (плавание, контрастные души). Эти процедуры очень хорошо укрепляют нервную систему, благотворно влияют на опорно-двигательный аппарат. Понимая, что невозможно всегда следовать расписанию, все же постарайтесь придерживаться режима, поскольку организм, привыкший к режиму, лучше адаптируется в стрессовых ситуациях.

4. За день до экзамена стоит, конечно, повторить материал, но без фанатизма. Можно позаниматься чем-то приятным, что доставляет положительные эмоции (это может быть, например, что-то относящееся к хобби, посмотреть любимый фильм, послушать музыку, которая нравится), обязатель-

но погулять в течение 40-45 минут (от физических нагрузок в виде полноценных тренировок лучше воздержаться), пораньше лечь спать (идеальный вариант: лечь в 21.00, а в 22.00 уже спать). Ни в коем случае не голодать, не засиживаться допоздна, не «чахнуть» над учебниками с утра и до ночи, не изнурять себя физическими нагрузками.

5. Чем ближе экзамен, тем больший стресс, как правило, испытывает студент. Как себе помочь в этой ситуации. На «хороший лад» помогают настраиваться приемы саморегуляции и релаксации, которые можно применять в том числе и в условиях дефицита времени:

– Способы, связанные с управлением дыханием. Управление дыханием – это эффективное средство влияния на тонус мышц и эмоциональные центры мозга. Медленное и глубокое дыхание (с участием мышц живота) понижает возбудимость нервных центров, способствует мышечному расслаблению, то есть релаксации. Частое (грудное) дыхание, наоборот, обеспечивает высокий уровень активности организма, поддерживает нервно – психическую напряженность;

– Способы, связанные с управлением тонусом мышц, движением. Под воздействием психических нагрузок возникают мышечные зажимы, напряжение. Умение их расслабить позволяет снять нервно – психическую напряженность, быстро восстановить силы.

– Способы, связанные с воздействием слова. Механизм словесного воздействия задействует сознательный механизм самовнушения, и идет непосредственное воздействие на психофизиологические функции организма. Формулировки самовнушений строятся в виде простых и кратких утверждений, с позитивной направленностью (без частицы «не») и так, как будто Вы уже имеете желаемое.

– Способы, связанные с использованием образов. Их использование связано с активным воздействием на центральную нервную систему представлений и чувственных образов. Множество наших положительных ощу-

щений, наблюдений, впечатлений мы не запоминаем, но если пробудить воспоминания и образы, с ними связанные, то возможно пережить их вновь, и даже усилить. И если словом мы воздействуем на сознание, то образы, воображение открывают нам доступ к мощным подсознательным резервам психики.

### **Вопросы для самоконтроля**

1. Что такое психическое состояние? Объясните соотношение понятий «Психическое состояние» и «состояние психики»?
2. Назовите характеристики, которые свойственны всем психическим состояниям?
3. Перечислите характеристики экстремального психического состояния?
4. Что такое эмоциональное состояние?
5. Что такое стресс? Назовите ключевые параметры переживания стресса?
6. Назовите и охарактеризуйте стадии стресса?

### **Список литературы**

*Абабков В.А., Перре М.* Адаптация к стрессу. Основы теории, диагностики, терапии. – М., СПб.: Речь, 2004. – 165 с.

*Водопьянова Н.Е.* Психодиагностика стресса. – СПб.: Питер, 2009. – 336 с.

*Ильин Е.П.* Теория функциональных систем и психофизиологические состояния // Теория функциональных систем в физиологии и психологии / под ред. П. К. Анохина. – М., 1978. – С. 325-346.

*Лазарус Р.* Об оценке: кратко и в деталях. Когнитивное содержание значимости // Психология мотивации и эмоций. Хрестоматия / Под ред. Ю.Б. Гиппенрейтер, М.В. Фаликмана. – М.: Астрель, 2009. – С. 196-204.

*Левитов Н.Д.* О психических состояниях. – М.: Просвещение, 1964. – 343 с.

*Левитов Н.Д.* Проблема психических состояний // Вопросы психологии. – 1955. – №2. – С. 16-26.

*Менделевич В.Д.* Клиническая и медицинская психология. – М.: МЕД-пресс-информ, 2002. – 592 с.

*Психология экстремальных ситуаций: Учебник для вузов / Под ред. Ю.С. Шойгу.* – СПб.: Питер, 2018. – 271 с.

*Сафонов В.К.* Диалектическая функция психического состояния (теоретико-методологический аспект) // Вестник Санкт-петербургского университета. – 1998. – Сер. 6. – Вып. 4 (№27). – С. 44-52.

*Сафонов В.К.* Психология спортсмена: слагаемые успеха. – М.: Спорт, 2018. – 288 с.

*Соловьева С.Л.* Психология экстремальных состояний. – СПб.: ЭЛБИ-СПб, 2003. – 128 с.

## **ГЛАВА 3. ПСИХИЧЕСКИЕ СВОЙСТВА**

### **3.1 Понятие и структура личности**

#### **Теоретические сведения**

##### **Проблема определения понятия «личность».**

Человек является объектом исследования философии, естественных и социальных наук. Философию интересует человек как феномен, его сущность и место в системе мироздания. Естественные науки изучают человека как представителя биологического вида, биологический организм. Социальные науки направлены на познание человека как личности в системе общества. При этом социологию и культурологию интересует личность со стороны его деперсонифицированных свойств, как социальный, культурный тип, объект социальных, культурных отношений. Психология же осуществляет изучение человека как носителя психических свойств, определяющих его ос-

новные формы поведения, то есть её интересует его внутренний мир, субъективное начало во взаимосвязи с внешним миром. Таким образом, психологию интересует человек как индивидуальная личность.

Дать однозначное определение личности не представляется возможным, поскольку за XX век их в психологии (и других социальных науках) накопилось несколько десятков. В зависимости от того, из каких предпосылок исходит автор развиваемой теории, он может использовать разные языки описания, а его определение личности может акцентировать разные аспекты человека как целого. Например, У. Джемс считает, что личность есть то, что человек может назвать своим, его Я, для Г. Оллпорта и Р. Кэттела – это совокупность черт, для Б. Скиннера – набор поведенческих шаблонов человека, для К. Роджерса и А. Маслоу – целостный человек, осознающий себя и стремящийся к самоактуализации, т.д. [Хьелл Л., Зиглер Д., 2008].

В отечественной психологической традиции сложилось два глобальных подхода к пониманию личности – более узкий и более широкий. Первый рассматривает *личность как социальное качество человека, существующего в системе общественных отношений, которое развивается и проявляется в деятельности и общении*. Второй рассматривает *личность как целостного человека в единстве биологического и социального, как общественного индивида, в характеристиках которого раскрывается общественная суть человека, определяющая все явления его развития, включая природные особенности*.

Объединяет эти подходы то, что человек как личность неизменно рассматривается в социальном контексте, как то, что развивается и проявляется (имеет смысл) только в контексте общества.

**Соотношение понятий «индивид», «личность», «субъект», «индивидуальность».**

Для описания человека как многокомпонентной системы во всей её сложности и многосторонности в психологической науке создан целый круг

понятий, содержание которых необходимо различать и использовать корректно.

Человек как *индивид* является представителем биологического вида хомо сапиенс и несёт его видовые признаки – прямохождение и развитость верхних конечностей, сознание, речь.

Б.Г. Ананьев выделил первичные и вторичные *индивидуальные свойства* [Ананьев Б.Г., 2001]. К *первичным* относятся пол, возраст, конституция, билатеральность (тип симметрии полушарий головного мозга), нейродинамика (связанная с особенностями свойств нервной системы), уровень развития психических функций (сенсорная и сенсомоторная чувствительность, сенсорно-перцептивная организация, развитие логических и вербальных функций). *Вторичные свойства* выстраиваются на основе первичных и включают систему органических первичных потребностей, задатки (врождённые анатомо-физиологические и генетические особенности, являющиеся основой для развития способностей) и темперамент (формально-динамические характеристики психической деятельности и поведения).

Индивидом человек рождается, его индивидуальные свойства отражают особенности его взаимодействия с природной средой и выступают предпосылками для развития его как субъекта деятельности и личности.

*Личность*, как было показано выше, формируется на основе природных предпосылок и под влиянием социокультурной среды, личностные свойства отражают особенности взаимодействия человека и общества, то есть её поведения в системе социальных практик и отношений. Личность предстаёт как общественный индивид, который социализируется в социальных группах и коллективах. Понять человека как личность можно только в социально-историческом контексте, отражающем широкие социальные условия, в которых формируется личность, эпоху, обуславливая типическое в личности. Нет внеисторической личности и личности вне эпохи, человек как личность неизбежно осознаёт и переживает исторический процесс. Также нет и личности

вне поколения, с которым идентифицирует себя человек, вне национальной культуры и языка.

Важными характеристиками являются социальное происхождение человека, социальный статус, с которого, по мнению Б.Г. Ананьева и надо начинать изучение личности, поскольку статус определяет совокупность её социальных ролей и функций. Кроме того, человека как личность характеризует его самосознание, мировоззрение, мотивация (направленность личности) и характер. Человек как личность – это представитель определенного общества, социальной группы, занимающийся конкретным видом деятельности, осознающий свое отношение к окружающему и наделенный определенными индивидуально-психологическими особенностями. Таким образом, личность не рождается, а становится.

Всё, что есть в личности, формируется в процессе взаимодействия человека и среды, осуществляется это взаимодействие через деятельность и общение, поэтому человек выступает также *субъектом* общения и разнообразных видов деятельности, которые создало человечество в процессе своего развития. Психика человека и проявляется в них. Субъект деятельности соединяет в единое целое биологическое начало и социальную сущность человека и предстаёт в совокупности таких психологических характеристик, которые позволяют ему осуществлять целеполагание и соответствующие целям действия, поступки, деятельность и поведение в целом. Как субъекта деятельности человека характеризует наличие сознания и его система способностей - жизнеспособность, трудоспособность (общая и профессиональная), общие и специальные способности [Ананьев Б.Г., 2001] Таким образом, субъект – это биосоциальное существо, наделенное сознанием и способностью к деятельности.

Вместе с тем, в отечественной психологии существует ещё один подход к определению субъекта, который предложен С.Л. Рубинштейном в субъектно-деятельностном подходе к личности. Он определяет субъекта как



зрелую личность, способную к осознанному целеполаганию и саморазвитию, управлению собой и своей жизнью. Субъект – это человек, живущий активной, осмысленной жизнью, способный делать осознанный выбор, ставить индивидуальные жизненные цели, решать противоречия, эффективно используя собственный потенциал. То есть в первом подходе, человек становится субъектом деятельности и общения, прежде чем стать личностью, во втором подходе человек, даже став личностью, может ещё не быть субъектом (субъектом жизни), если он недостаточно осознан, личностно автономен, реализует стереотипный, а не самостоятельно выбранный жизненный сценарий.

*Индивидуальность* – это неповторимость и своеобразие человека, отражающая единство и целостность всех уровней его организации, то есть в индивидуальности интегрируются результаты функционирования человека на уровне индивида, субъекта деятельности и личности. Б.Г. Ананьев считал, что личность – это вершина развития человека, а индивидуальность – её глубина. Неповторимость есть на всех уровнях человека как системы, например, на уровне индивида каждый человек имеет индивидуальные отпечатки пальцев, но взятая отдельно, она не является индивидуальностью. Индивидуальность складывается через построение неповторимых взаимосвязей между свойствами и структурами индивида, личности, субъекта и проявляется как своеобразный стиль мышления, деятельности, общения, поведения в целом.

### **Структура личности в психологических теориях.**

Психологов всегда волновал вопрос о внутреннем устройстве личности. Какое строение она имеет? Какие составляющие входят в её структуру? Как они взаимосвязаны?

Первая модель структуры личности была предложена З. Фрейдом, который выделил в ней 3 составные части: Ид, Эго и Супер-эго. Ид (Оно) включает глубинные бессознательные влечения и мотивы, ориентировано на получение удовольствия и функционирует по принципу «хочу». Супер-эго представляет из себя систему воспринятых человеком в процессе воспитания

ценностей и норм поведения и функционирует по принципу «должно». Эго, находясь на уровне сознания, ориентировано на реальность и отвечает за «примирение» Ид и Супер-эго, согласованность которых важна для психического здоровья человека. Эта структура до сих пор используется последователями психоаналитического направления в психотерапевтической практике, но она не разделяется сторонниками многих других направлений в психологии.

Например, с позиций диспозиционального подхода личность – это совокупность черт, или диспозиций, которые представляют из себя устойчивые свойства. Р. Кэттелл выделил 16 таких свойств, включив в перечень общительность, эмоциональную стабильность, доминирование, чувствительность, творческое воображение, др. Он разработал 16-факторный опросник личности, применив который можно получить общее представление о чертах личности конкретного человека.

Г.Ю. Айзенк выделил 2 базовых фактора личности – экстраверсию\интроверсию и нейротизм\эмоциональную стабильность – и также разработал опросник для их измерения. Он считал, что на основе сочетания этих факторов можно выделить типы личности. В эмпирической психологии личности и дифференциальной психологии использование личностных опросников существенно продвинуло вперед изучение особенностей свойств и структуры личности, связанных с полом, возрастом, профессией, нормой и патологией.

Для К. Роджерса личность человека – это его Я-концепция, которая включает те характеристики, которые человек воспринимает как часть себя, например, «я умный, любящий, честный, внимательный и привлекательный». В структуре Я-концепции представлены две важные части, первая из которых (реальное Я) объединяет представления о себе сегодняшнем, о тех качествах, которыми человек уже обладает, вторая (Я идеальное) отражает те атрибуты, которые человек хотел бы иметь, но пока не имеет, это Я, которое

человек больше всего ценит, и к которому стремится. Представления о личности конкретного человека даёт содержательный анализ этих двух разделов Я-концепции и степень их расхождения, то есть насколько Я-реальное далеко от Я-идеального.

В отечественной психологии поиск структуры личности стал важным направлением развития психологии личности. Одним из первых свои соображения о том, как устроена личность, высказал А.Ф. Лазурский, который представлял её как единство двух систем – эндопсихики и экзопсихики. Эндопсихика проявляет себя в психических процессах, способности к волевому усилию, эмоциональности, в темпераменте, умственной одарённости, даже в характере. Экзопсихика отражает систему отношений личности к внешним объектам, к среде, причём понятие среды и объектов используется в самом широком смысле, в котором оно охватывает всю сферу того, что противостоит личности и к чему личность может так или иначе относиться: природа, материальные вещи, другие люди, социальные группы, духовные блага, наука, искусство, религия.

А.Г. Ковалёв рассматривает личность как интегральное образование психических процессов, психических состояний и свойств. Устойчивые свойства организуются в индивидуальную систему, которая имеет структуру из четырёх компонентов: темперамент (система природных свойств), направленность (система потребностей, интересов, идеалов), способности (интеллектуальные, волевые и эмоциональные свойства), характер (система отношений и способов поведения).

С.Л. Рубинштейн выделяет *3 взаимосвязанных раздела в структуре личности:*

- 1) направленность, которая определяет, что личность хочет и к чему стремится и объединяет её потребности, интересы, идеалы, доминирующие мотивы, убеждения и мировоззрение в целом;

2) знания, умения, навыки – этот раздел отражает, что личность может, и объединяет опыт, который человек приобрёл в процессе жизни и познавательной деятельности;

3) индивидуально-типологические особенности, которые отражают, что личность из себя представляет, и объединяет темперамент, характер и способности.

К.К. Платонов развивает идеи С.Л. Рубинштейна и предлагает *четырёхчастную структуру личности*:

1) подструктура направленности и отношений личности, которая проявляется в виде моральных черт и включает те же элементы, которые отнёс к направленности С.Л. Рубинштейн;

2) подструктура опыта, объединяющая знания, умения, навыки и привычки, закреплённые в процессе воспитания;

3) индивидуальные особенности психических процессов и функций (ощущений, восприятия, мышления, памяти, эмоций, воли);

4) биопсихические свойства (пол, возраст, особенности нервной системы, темперамента).

В.С. Мерлин [Аверин В.А., 2001], развивая теорию интегральной индивидуальности, выстроил динамическую структуру личности, в которой объединены три взаимосвязанные, но функционально *автономные системы*:

1) система индивидуальных свойств организма, которую образуют подсистемы: биохимические, общесоматические свойства, свойства нервной системы;

2) система индивидуальных психических свойств с подсистемами психодинамических (темперамент) и психических свойств личности;

3) система социально-психологических индивидуальных свойств с подсистемами социальных ролей, исполняемых в группах и социально-исторических общностях.

Б.Г. Ананьев [Ананьев Б.Г., 2001] предложил *семиуровневую структуру человека*, в которой индивид, субъект и личность представлены разными уровнями:

- 1) гуморальный уровень (обменные процессы);
- 2) морфологический (телосложение);
- 3) физиологический (работа внутренних органов и их систем);
- 4) психофизиологический (темперамент);
- 5) психологические (психические процессы, психическая деятельность, психические свойства, убеждения);
- 6) социально-психологический (ценности, нормы, социальные роли и статусы);
- 7) социальный (социотипическое в человеке).

Индивид охватывает с первого по четвёртый уровни, субъект деятельности и общения – со второго по шестой, личность – с четвёртого по седьмой. Индивидуальность представлена взаимосвязью всех семи уровней.

Д.А. Леонтьев [Леонтьев Д.А., 1997], обобщая наследие XX столетия, касающееся поиска структуры личности, предлагает модель, в которой объединены почти все элементы, найденные и описанные в психологии личности. Он выделяет *4 группы характеристик*, которым даёт метафорические названия:

- 1) внешняя «оболочка личности», которая объединяет её характер, способности и социальные роли;
- 2) внутренний мир личности, охватывающий смыслы, потребности, ценности, отношения, конструкты (система критериев и признаков для описания и классификации жизненных объектов), а также смысл жизни как фактор, интегрирующий внутренний мир;
- 3) опорный «скелет» личности, основанный на чувстве свободы, ответственности и общей духовности личности;

4) Я как «последняя инстанция личности», объединяющая систему представлений о себе и включающая физическое Я (представление о своём физическом облике), социально-ролевое Я (представление о своих социальных ролях и функциях), психологическое Я (представления о своих качествах), экзистенциальное Я (ощущение себя источником активности или, наоборот, объектом чьих-то воздействий, переживание своего предназначения), смысл Я и самоотношение.

Вопрос о структуре личности важен для её научного исследования, для решения вопросов практического характера – воспитания и формирования личности, профилактики нежелательных личностных изменений, коррекции личностных расстройств.

### **Вопросы для самоконтроля**

1. Чем отличается интерес к человеку как объекту научного познания в психологии от философии, биологии и социологии?
2. Почему в психологии нет единого определения личности?
3. Какие два глобальных подхода к пониманию личности сложились в отечественной психологии?
4. В чём отличие индивида от личности?
5. Какие свойства есть у человека как индивида?
6. В чём различие в понимании субъекта в учениях Б.Г. Ананьева и С.Л. Рубинштейна?
7. Что такое индивидуальность человека?
8. Какова структура личности по З. Фрейду?
9. Какие уровни системы «человек» охватывает личность в модели Б.Л. Ананьева?
10. Что охватывает раздел «внутренний мир личности» в структуре личности, предложенной Д.А. Леонтьевым?

## Список литературы

*Аверин В.А.* Психология личности. Учебное пособие. – СПб.: Издательство Михайлова В.А., 2001. – С. 35-79.

*Ананьев Б.Г.* Человек как предмет познания. – СПб.: Питер, 2001. – С. 235-285.

*Башкирева Т.В.* Понятие «субъект» и «личность» в изучении проблем человеческого фактора // Человеческий капитал. – 2016. – №3. – С. 14-16.

*Габдреева Г.Ш., Халфиева А.Р.* Структура психологических свойств личности менеджера // Образование и саморазвитие. – 2014. – №2. – С. 194-200.

*Горбунова О.В.* К проблеме определения понятия «зрелость личности» // Вектор науки Тольяттинского государственного университета. – 2014. – №2. – С. 88-91.

*Карпов А.А.* Исследование структуры личностных качеств самоактуализирующейся личности // Ярославский педагогический вестник. – 2016. – №4. – С. 138-141.

*Кравцов Г.Г.* Понятие личности в деятельностном и культурно-историческом подходах // Вестник психологии и педагогики АлтГУ. – 2018. – №2. – С. 40-57.

*Леонтьев А.Н.* Лекции по общей психологии. – М.: Смысл, 2001. – С. 490-505.

*Леонтьев Д.А.* Очерк психологии личности. – М.: Смысл, 1997. – 63 с.

*Психология личности.* Хрестоматия / Под ред. Л.В. Куликова. – СПб.: Питер, 2001. – С. 17-65; 91-144.

*Хьелл Л., Зиглер Д.* Теории личности. – СПб.: Питер, 2008. – С. 105-154; 270-235; 528-570.

## 3.2 Темперамент

### Теоретические сведения

Поведение человека зависит не только от социальных условий, но и от особенностей его природной организации. Среди индивидуальных особенностей, характеризующих поведение человека, его деятельность и общение, особое место принадлежит темпераменту.

Темперамент – это стойкая характеристика личности, определяющая ее жизненную активность и связанная с типом высшей нервной деятельности. Внешним выражением темперамента является импульсивность, впечатлительность. В отличие от характера, который формируется и изменяется в течение жизни, темперамент человека закладывается еще до рождения и обусловлен наследственными факторами. Темперамент преобразуется в процессе формирования характера, а свойства темперамента переходят в черты характера. Поэтому ошибкой будет полагать, что темперамент и характер – одно и то же. Они, безусловно, взаимосвязаны, но не идентичны. Характер развивается под влиянием темперамента, но еще зависит от воспитания, жизненного опыта. Темперамент характеризует человека главным образом с точки зрения скорости протекания и интенсивности всех психических процессов – познавательных, эмоциональных, волевых; определяет лишь *динамические*, а не *содержательные* характеристики поведения.

Под *темпераментом* (от лат. *temperamentum* – надлежащее соотношение частей, соразмерность) следует понимать природно обусловленные, индивидуально своеобразные свойства психики, определяющие динамику психической деятельности человека.

Темпераментом называется характерная для данного человека совокупность психических особенностей, связанных с эмоциональной возбудимостью, то есть с быстротой возникновения чувств, с одной стороны и силой – с другой [Теплов Б.М., 1985]. Темперамент не характеризует убеждения



личности, ее взгляды, интересы, не является показателем ее большей или меньшей общественной ценности. Он не предопределяет черт характера, хотя между ними и свойствами темперамента существует тесная взаимосвязь, и не определяет уровень развития общих и специальных способностей.

Темперамент стал предметом внимания медиков и философов раньше других психологических характеристик, но изучение его было в основном эмпирическим или типологическим, основанным скорее на наблюдении, чем на достоверном анализе научных данных. Поэтому и большинство классификаций темперамента, будучи весьма выразительными и полезными для житейской психодиагностики, составлены совершенно без учета правил строгой научной классификации. Среди попыток объяснения природы темперамента выделяют гуморальные, конституциональные и психологические теории.

Исторически одной из первых **гуморальных типологий** можно считать учение Гиппократов о четырех жидкостях и четырех темпераментах человека, возникшее в IV веке до н.э. В зависимости от преобладания той или иной жидкости в организме, человек имеет соответствующий темперамент: оптимистический, жизнерадостный (сангвинический) нрав имеют те, у кого больше крови; печальны и угнетены (меланхолики) люди, у которых преобладает черная желчь; раздражительны и возбудимы (холерики) те, у которых слишком много светлой желчи, и, наконец, апатичны, равнодушны (флегматики) люди, имеющие больше других в организме мокроты. Древнеримский врач Гален, живший во II веке до н.э., полагал, что четыре первоначала темперамента олицетворяют четыре субстанции – твердое, жидкое, горячее и холодное. К настоящему времени физиологические основания этих классификаций много раз опровергались, но названия типов темперамента сохранились.

**Конституциональные теории** темперамента. Немецкий психолог и психиатр Э. Кречмер (1888–1964) отождествлял характер и темперамент. В своей знаменитой работе «Строение тела и характер» (1921) он попытался

определить связи, существующие между психическим складом человека и строением его тела.

Система Э. Кречмера предназначалась для диагностики психических заболеваний и позволяла предвидеть направление и формы негативных изменений психики индивида. Он пришел к выводу, что существуют *три основных типа телесной организации* (рис. 4).

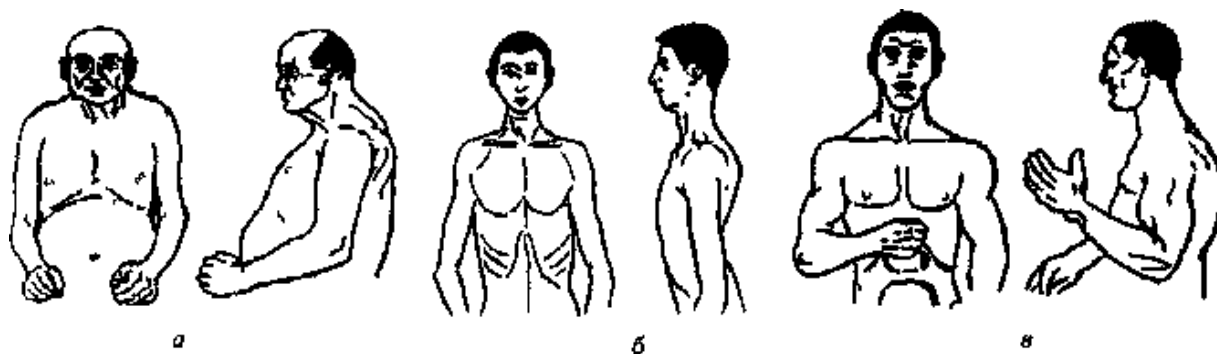


Рисунок 4. Типы темперамента (по Э. Кречмеру)

1. *Пикник* – человек с крупными внутренними органами и слабыми мышцами, неразвитым двигательным аппаратом, склонностью торса к ожирению. У него средний рост, плотная фигура, широкое мягкое лицо на короткой массивной шее, нос «картошкой»; мужчины склонны к облысению.

Пикническое телосложение имеет *циклотимик*, эмоции которого колеблются между радостью и печалью, он общителен, добродушен, реалистичен во взглядах.

Черты характера пикника-циклотимика: постоянно расслабленное состояние, ровные эмоции, для него характерны любовь к физическому комфорту, получению удовольствия, терпимость. В случае затруднения он нуждается в обществе других людей, как правило, его можно отнести к разряду «хороший семьянин». В состоянии опьянения расслаблен и общителен.

2. *Астеник* – человек хрупкого телосложения, худощавый, с преобладанием линейных размеров; у него плоская грудная клетка, узкие плечи, вы-

тянутое лицо, длинный, тонкий хрящеватый нос; сильно развита нервная система.

Такое строение тела имеют *шизотимики* – чувствительные, ранимые, склонные к абстракции и размышлениям люди.

Черты характера астеников-шизотимиков: затруднения в общении (социофобия), стремление к общению с младшими, скрытность, умение контролировать свои эмоции, повышенные тревожность, уровень внимания (всегда настороже); сдержанность движений, чопорность. Кроме этого, отмечаются и такие особенности, как повышенная чувствительность к боли, обидчивость, хроническая усталость, устойчивость к алкоголю и депрессантам. В тяжелые минуты нуждается в уединении.

3. *Атлетик* характеризуется сильным развитием скелета и мускулатуры, высоким ростом; он широкоплеч, с мощной грудной клеткой, тонкой талией, уверенной осанкой, у него упругая кожа и «греческий» нос.

Такое телосложение имеют *искотимики* двух типов: либо уверенный в себе, агрессивный; либо маловпечатлительный, со сдержанными жестами и мимикой, с невысокой гибкостью мышления.

Черты характера атлетика-искотимика: решительность, склонность к риску, доминированию, жажда власти, агрессивность, храбрость, психологическая «толстокожесть», энергичность, любовь к шумному времяпрепровождению, отсутствие жалости и такта. В состоянии опьянения самодоволен и агрессивен; в тяжелые минуты нуждается в деятельности, а не в людях.

Если Э. Кречмер первоначально называл выделяемые им типы характерами, то У. Шелдон назвал их более правильно – темпераментами, поскольку такие типологические различия обусловлены наследственными, врожденными факторами. В своих исследованиях психически здоровых людей У. Шелдон также пришел к выводу о существовании трех соматотипов, т.е. основных моделей строения человеческого тела. В основу классификации У. Шелдона положено соотношение видов тканей организма, развивающихся из трех

зародышевых слоев: энтодермы, мезодермы и эктодермы (рис. 5).

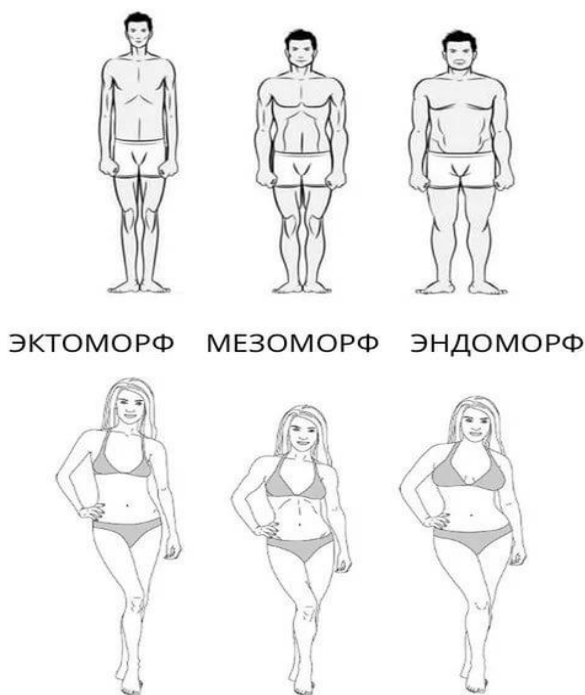


Рисунок 5. Типы темперамента (по У. Шелдону)

*Эндоморфный* (с большим животом, большим количеством жировых отложений на плечах и бедрах, слабыми конечностями) проявляет склонность к висцеротонии (от лат. viscera – внутренности). Он общителен и покладист, приветлив, любит комфорт. Ему легко выражать свои чувства. В тяжелые минуты он стремится к людям. Не любит напряжения, а в состоянии опьянения становится чувствительным и мягким.

*Мезоморфный* (отличающийся могучим сложением, грудь колесом, имеющий квадратную голову, широкие ладони и ступни) склонен к соматотонии (от лат. soma – тело). Это человек беспокойный и нередко агрессивный, любящий приключения. Он довольно скрытен в чувствах и мыслях. В осанке и действиях он выражает уверенность, сложные жизненные ситуации стремится решать поведенчески, через изменение мира вокруг себя. В состоянии опьянения настойчив до навязчивости и агрессивен.

*Эктоморфный* (худой и высокий, обладает слабым развитием внутрен-

них органов, худым лицом, узкой грудной клеткой, тонкими длинными конечностями) обычно отличается церебротонией (от лат. cerebrum – мозг). Это человек заторможенный и интровертный, необщительный, скрытный. В его осанке чувствуется скованность. В трудных ситуациях он склонен к уединению. Наиболее продуктивным и счастливым для него обычно оказывается поздний период жизни. Под действием алкоголя он практически не меняет своего обычного поведения и состояния.

Подход Э. Кречмера и У. Шелдона можно выделить в качестве своеобразной конституциональной теории темперамента, поскольку он показывает, что темперамент зависит от конституции, телосложения человека.

Учение И.П. Павлова связывает типы темперамента с **деятельностью центральной нервной системы** [Павлов И.П., 1954]. Индивидуальные особенности поведения, динамика протекания психической деятельности зависят от индивидуальных различий в деятельности нервной системы. Основой индивидуальных различий в нервной деятельности является проявление и соотношение свойств двух основных нервных процессов – возбуждения и торможения.

Были установлены три свойства процессов возбуждения и торможения:

- 1) сила процессов возбуждения и торможения,
- 2) уравновешенность процессов возбуждения и торможения,
- 3) подвижность (сменяемость) процессов возбуждения и торможения.

Сила нервных процессов выражается в способности нервных клеток переносить продолжительное либо кратковременное, но очень концентрированное возбуждение и торможение. Это определяет работоспособность (выносливость) нервной клетки.

Слабость нервных процессов характеризуется неспособностью нервных клеток выдерживать длительное и концентрированное возбуждение и торможение. При действии весьма сильных раздражителей нервные клетки быстро переходят в состояние охранительного торможения. В слабой нерв-

ной системе нервные клетки отличаются низкой работоспособностью, их энергия быстро истощается. Но зато слабая нервная система обладает большой чувствительностью: даже на слабые раздражители она дает соответствующую реакцию.

Важным свойством высшей нервной деятельности является уравновешенность нервных процессов, т.е. пропорциональное соотношение возбуждения и торможения. У некоторых людей эти два процесса взаимно уравновешиваются, а у других этого равновесия не наблюдается: преобладает или процесс торможения или возбуждения.

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

Комбинации указанных свойств нервных процессов возбуждения и торможения были положены в основу определения типа высшей нервной деятельности. В зависимости от сочетания силы, подвижности и уравновешенности процессов возбуждения и торможения различают четыре основных типа высшей нервной деятельности (табл. 4).

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

## Виды и проявления темперамента

| Сила    | Уравновешенность | Подвижность              | Тип нервной системы            | Вид темперамента |
|---------|------------------|--------------------------|--------------------------------|------------------|
| сильный | уравновешенный   | подвижный                | сильный («живой»)              | сангвиник        |
| сильный | неуравновешенный | подвижный                | безудержный («расторможенный») | холерик          |
| слабый  | неуравновешенный | малоподвижный (инертный) | слабый («вялый»)               | меланхолик       |
| сильный | уравновешенный   | малоподвижный (инертный) | спокойный («сильный»)          | флегматик        |

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

Свойства темперамента по В.С. Мерлину. Видный отечественный психолог, создатель оригинальной, многоуровневой системы темперамента В.С. Мерлин (1892–1982) дополнил учение о темпераменте (табл. 5).

В.С. Мерлин выделил свойства темперамента [Мерлин В.С., 2007]:

– *сензитивность*, или чувствительность, которая характеризуется наименьшей силой раздражителя, вызывающего психическую реакцию, ко-

торая возникает при незначительной интенсивности раздражителя, поскольку у них высочайшая чувствительность (меланхолики);

– *реактивность* определяется силой эмоционального ответа и проявляется в том, с какой силой и энергией человек реагирует на воздействие. Недаром о некоторых людях говорят: «вспыльчивый», «заводится с пол-оборота», а о других: «Не поймешь, обрадовался или огорчился». Реактивный человек впечатлителен, эмоционально реагирует на внешние или внутренние воздействия (все, кроме флегматика);

– *активность* – свойство, которое проявляется в энергичности, с которой человек воздействует на внешний мир, в том, с каким упорством он преодолевает препятствия, мешающие достижению цели;

– *соотношение активности и реактивности* – особое свойство, которое свидетельствует о том, насколько велик элемент случайности в деятельности человека, насколько его поведение и деятельность зависят от случайных обстоятельств (настроения, эмоциональных реакций, подъема «с левой ноги» и т. п.) и насколько – от целей и задач, которые он перед собой ставит;

– *темп психических реакций* характеризует быстроту протекания всех психических процессов, двигательных реакций и действий;

– *пластичность и ригидность* проявляются в том, насколько легко и быстро человек приспосабливается к внешним воздействиям. Пластичность характеризуется легкостью, гибкостью приспособления к изменяющимся условиям; человек моментально перестраивает поведение, когда меняются обстоятельства (сангвиник). Ригидность же характеризуется инертностью, неспособностью быстро приспособиться к любым изменениям, стереотипностью поведения, большими трудностями при смене привычек, привязанностей, суждений;

– *экстраверсия – интроверсия*. Эти свойства выражаются в преимущественной обращенности либо во внешний мир (экстраверсия), либо во внутренний мир образов, мыслей, чувств (интроверсия). От этой направленности



зависят особенности реагирования и деятельности людей, их контактность или замкнутость.

Таблица 5

**Соответствие типов темперамента свойствам ВНД**

| Психические свойства      | Типы темперамента и соответствующие им свойства ВНД |   |  |   |
|---------------------------|---|---|--|---|
|                           | Сангвиник<br>(сильный, уравновешенный, подвижный)   | Холерик<br>(сильный, неуравновешенный, подвижный) | Флегматик<br>(сильный, уравновешенный, инертный) | Меланхолик<br>(слабый, неуравновешенный, малоподвижный) |
| Скорость                  | Высокая   | Очень высокая                                     | Медленная  | Средняя   |
| Сила                      | Средняя   | Очень большая                                     | Большая  | Большая   |
| Экстраверсия/ интроверсия | Экстраверт  | Экстраверт  | Интроверт  | Интроверт   |
| Пластичность/ригидность   | Пластичный  | Пластичный  | Ригидный   | Ригидный  |
| Возбудимость              | Умеренная   | Высокая   | Слабая   | Высокая   |
| Экспрессия                | Умеренная   | Повышенная  | Пониженная                                       | Повышенная  |
| Устойчивость              | Устойчив  | Неустойчив  | Очень устойчив                                   | Очень неустойчив  |

Таким образом, темперамент можно определить как характеристику человека со стороны динамических особенностей его психической деятельности, т.е. темпа, ритма, интенсивности деятельности психических процессов

и состояний, степени эмоциональности.

Рассмотрим взаимосвязь особенностей личности, деятельности и поведения представителей различных типов темперамента (табл. 6).

Таблица 6

**Характеристика лиц с разными типами темперамента**

| <b>Тип темперамента</b> | <b>Холерик</b>  | <b>Сангвиник</b>  | <b>Флегматик</b>  | <b>Меланхолик</b>   |
|-------------------------|---|---|---|---|
| поведение               | возбуждение преобладает над торможением; реагируют на все происходящее быстро, часто поступают необдуманно, не успевают сдержаться, затормозить; характерны аффективное поведение, пониженные самоуправление и кон- | повышенная моторность, но движения плавные; свойственны живость, подвижность, су-етливость; речь громкая, быстрая, отчетливая; легко переносят трудности; их несложно дисциплинировать; обладатели ловких («золотых») рук | движения скупы, но рациональны; реакция замедленная; характерны невозмутимость, спокойствие, хорошая сопротивляемость трудностям; не любят менять привычки, распорядок жизни, работу, друзей; поведение ровное; настроение стабильное; речь медленная, монотон- | движения медлительны, однообразны; свойственны пассивность, заторможенность; плохая сопротивляемость трудностям; сильный раздражитель может вызвать срыв, растерянность; настроение очень изменчиво. говорят тихо, постепенно переходят на шепот; |

|         |  |   |   |   |
|---------|--|---|---|---|
|         | троль; резкие, порывистые, угловатые движения, необузданность, общая подвижность, неровность поведения и самочувствия; речь быстрая, громкая с постепенным переходом на крик |   | ная, однообразная   | часто имеют выраженные художественные и интеллектуальные способности  |
| чувства | эмоциональная взрывчатость; все эмоции – и положительные, и (чаще) отрицательные – очень бурные: гнев,   | всегда положительный настрой, он – неунывающий оптимист, которому свойственны сильные положительные эмоции; | чувства возникают медленно, но сохраняются длительно (однолюбы); внешне чувства обеднены, но очень глубоки и содержательны; малоэмоцио- | высочайшая чувствительность, болезненная ранимость, впечатлительность; чувства возникают медленно, но очень сильны, глубоки и |

|           |   |  |   |   |
|-----------|---|--|---|---|
|           | возмущение, ярость, злоба; большая сила чувств, страстность | ны, но не глупоки; изменчивость чувств, привязанностей, интересов, взглядов; эмоциональная неустойчивость, «толстокожесть»; быстро забывают обиды; богатые мимика и пантомимика, чувства яркие и выразительны; в стрессовой ситуации проявляется «реакция льва» – активно, обдуманно защищает себя, нормализует обстановку | нальны – их трудно расшевелить или опечалить; мимика бедная, однообразная; не обидчивы, но и не расположены к веселью | устойчивы; мимика малоподвижна; тяжело переносят обиды и огорчения, хотя внешне это выражено слабо; свойственны прорывы чувств – истерика, слезы, отчаяние. подавленность, мрачность, замкнутость, скрытность, склонность погружаться в собственные переживания; в настроении преобладают тоска, неуверенность, грусть, печаль, страх |
| отношение | вспыльчив,  | коммуникабе-   | медленно  | мягок, такти-   |

|                       |   |  |  |  |
|-----------------------|---|--|--|--|
| к людям               | резок, не-<br>сдержан, ча-<br>сто является<br>источником<br>конфликтов,<br>отталкивает<br>от себя лю-<br>дей, обид-<br>чив, раздра-<br>жителен,<br>озлоблен | лен, быстро<br>устанавливает<br>социальные<br>контакты, яв-<br>ляется иници-<br>атором обще-<br>ния, «душой<br>компания»;<br>обожает гово-<br>рить сам, но не<br>любит слу-<br>шать. отноше-<br>ние изменчи-<br>вое и непосто-<br>янное, по-<br>скольку харак-<br>терны легко-<br>мысленность и<br>неустойчи-<br>вость | устанавливает<br>социальные<br>контакты –<br>может долго<br>не замечать,<br>что кто-то<br>ищет повода<br>познакомиться<br>с ним,<br>устойчив и по-<br>стоянен в от-<br>ношениях,<br>надежен.<br>Черты - вы-<br>держка, спо-<br>койствие,<br>хладнокровие,<br>уравновешен-<br>ность<br>любит нахо-<br>диться в при-<br>вычной обста-<br>новке, в кругу<br>старых друзей<br>и знакомых | чен, делика-<br>тен, чуток, от-<br>зывчив, по-<br>стоянен и<br>устойчив в<br>отношениях;<br>смущается<br>при знаком-<br>стве с новыми<br>людьми,<br>скромен по<br>отношению и<br>к себе, и к<br>другим. отри-<br>цательные<br>черты - мни-<br>тельность,<br>подозритель-<br>ность, повы-<br>шенную тре-<br>бователь-<br>ность. |
| отношение<br>к работе | быстро<br>схватывает<br>суть вопро-<br>са, со стра-   | горяч, активен,<br>деятелен, инициативен, ра-<br>ботоспособен,   | всегда ровный,<br>настойчивый и<br>упорный тру-<br>женик жизни;  | не умеет и не<br>любит рабо-<br>тать быстро;<br>поскольку его  |

|                                |  |  |  |  |
|--------------------------------|--|--|--|--|
|                                | <p>стью берет-ся за дело, работает с подъемом, деятелен, энергичен, активен, предан любимому делу, стремится постоянно действовать</p> | <p>быстро включается в работу, но если дело утратило новизну, быстро прекращает заниматься им; не способен к выполнению монотонной работы; склонен преувеличивать свои возможности, часто берет невыполнимые обязательства; легко приспосабливается к кочевой жизни, к разъездам</p> | <p>последователен, нетороплив, терпелив, всегда доводит начатое дело до конца, малоинициативен, но основателен, усидчив, упорен, склонен к порядку</p> | <p>пугают трудности, не любит новую работу; долго не может приняться за дело, но если взялся, обязательно доведет его до конца; будучи хорошим исполнителем, в привычной обстановке он спокоен, продуктивно работает, но от общественной жизни всячески уклоняется</p> |
| <p><b>процесс обучения</b></p> | <p>сообразителен, быстро находит решение в нестандартной ситуации;</p>   | <p>легко обучается, он все делает быстро – усваивает новое, перестраивает навыки,</p>  | <p>медленно сосредоточивает внимание, формирует и перестраивает навыки, по-</p>  | <p>хуже всех других представителей типов темперамента приобретает зна-</p>   |

|  |   |   |   |                      |
|--|---|---|---|----------------------|
|  | будучи ригидным (негибким), часто испытывает затруднения с переключением внимания; стремления и интересы очень устойчивы, ярко выражено призывание к определенным условиям, людям | соображает, запоминает, легко переключает внимание (но только в том случае, если ему интересно, иначе начинает отвлекаться); очень любопытен, отличается гибкостью ума, находчивостью | этому обучается с трудом, но прочно запоминает усвоенное, его знания основательны | ния, умения и навыки |
|--|---|---|---|----------------------|

По психологическим характеристикам поведения нельзя однозначно судить о физиологических качествах нервной системы. Ее свойства не определяют никаких форм поведения, но образуют почву, на которой легче формируются одни формы и труднее – другие.

Существуют четыре пути приспособления темперамента к требованиям деятельности.

1. Профессиональный отбор, одна из задач которого – не допустить к данной деятельности лиц, которые не обладают необходимыми свойствами темперамента. Данный путь реализуют лишь только при отборе на профес-

сии, предъявляющие повышенные требования к свойствам личности.

2. Индивидуализация предъявляемых к человеку требований, условий и способов работы (индивидуальный подход).

3. Преодоление отрицательного влияния темперамента на деятельность посредством формирования положительного отношения к ней и соответствующих мотивов.

4. Приспособление темперамента к требованиям деятельности – формирование ее индивидуального стиля. Это основной и наиболее универсальный путь. Под индивидуальным стилем деятельности понимают такую индивидуальную систему приемов и способов действия, которая характерна для данного человека и целесообразна для достижения успешного результата.

Для представителей каждого типа темперамента характерны свои особенности деятельности и приемы, ее активизирующие (табл. 7) [Стреляу Я., 1982].

Зная особенности своего темперамента, человек должен научиться развивать его положительные стороны и преодолевать отрицательные, уметь владеть им и подчинять его себе.

*Таблица 7*

**Деятельность лиц с разными типами темперамента**

| <b>Типы темперамента</b> | <b>Холерик</b>  | <b>Сангвиник</b>  | <b>Флегматик</b>  | <b>Меланхолик</b>  |
|--------------------------|---|---|---|--|
| особенности              | раздражительность, грубость, резкость, несдержанность;<br>следует развивать тормозной | легкомысленность, разбросанность, переоценка своих возможностей, нежелание доводить | вялый, пассивный, ленивый, медлительный, безучастный, инертный;<br>необходимо | упадничество, отсутствие бодрости, нерешительность, колебания, вялость, пас- |



|               |  |  |   |   |
|---------------|--|--|---|---|
|               | <p>процесс, воспитывать сдержанность, последовательность, аккуратность, доброжелательность</p>   | <p>начатое дело до конца, недостаточная глубина и устойчивость чувств; необходимо воспитывать в себе усидчивость, устойчивость интересов, изживать беспечность, легкомысленность, учиться доводить начатое дело до конца</p> | <p>развивать подвижность, умение легко переходить от одного дела к другому, стимулировать активность, общительность, жизнерадостность, изживать равнодушие, преодолевать инертность</p> | <p>сивность, замкнутость, излишняя застенчивость; надо развивать общительность, подвижность, активность; следует привлекать к работе коллектива</p> |
| <p>приемы</p> | <p>похвала, мягкие, спокойные, но твердые требования; нельзя говорить с ним на повышенных тонах, так как это усиливает возбуждение</p> | <p>строгость, систематический контроль</p>   | <p>твердые требования</p>   | <p>чуткое и доброжелательное отношение, похвала, одобрение, мягкие воздействия; категорически не показана строгость</p>                             |

## Вопросы для самоконтроля

1. Охарактеризуйте темперамент как свойство личности.
2. Раскройте суть учения о темпераменте Гиппократов.
3. Какие типы темперамента выделил Э. Кречмер?
4. Какие свойства нервной системы выделил И. П. Павлов?
5. Как известно, многие свойства темперамента принадлежат к тем индивидуально-психологическим особенностям человека, которые выявляются в раннем детстве. Можно ли на основании этого сделать какие-либо предположения о сохранности этих свойств в дальнейшем? Чем это объясняется?
6. В каких особенностях личности наиболее отчетливо проявляются динамические характеристики, такие как быстрота и интенсивность реакций, легкость или трудность их возникновения?
7. Можем ли мы сделать вывод о темпераменте человека по каким-либо однократным проявлениям? В каких жизненных ситуациях темперамент раскрывается наиболее полно?
8. По приведенным признакам определите, о каком типе высшей нервной деятельности идет речь в каждом случае. Какому типу темперамента соответствует приведенное описание:
  - а) сильный возбудительный процесс, но торможение по силе отстает от него;
  - б) возбудительный и тормозной процессы одинаково сильные, но смена нервных процессов происходит медленно;
  - в) возбудительный и тормозной процессы одинаково сильные, но смена нервных процессов происходит быстрее;
  - г) возбудительный и тормозной процессы слабые.
9. Кто из авторов выделил следующие типы темперамента: сангвиники (весельчаки), меланхолики (плаксы), холерики (скандалисты), флегматики (пофигисты)? К какому типу теорий относится данная классификация?

10. Объясните высказывание: «Люди одного и того же темперамента могут быть как высоко-, так и малоодаренными. И наоборот, люди разных темпераментов могут одинаково успешно работать в одной области знаний. Нет темпераментов, одинаково пригодных для всех видов деятельности, поскольку каждая из них предъявляет свои требования к психике человека». Изложите вашу точку зрения. Приведите примеры.

### Список литературы

*Авдиенко Г.Ю.* Дифференциальная психология: учебное пособие для бакалавриата и специалитета. – М.: Издательство Юрайт, 2018. – 178 с.

*Базаркина И.Н., Сенкевич Л.В., Донцов Д.А.* Психология личности. – М.: Человек, 2014. – 176 с.

*Бодалев А.А.* Психология личности. – М.: Изд-во МГУ, 1988. – 188 с.

*Гиппенрейтер Ю.Б.* Введение в общую психологию. – М.: Че Ро, 1998. – 336 с.

*Годфруа Дж.* Что такое психология: в 2 ч. – Ч. 1. – М.: Мир, 2000. – 472 с.

*Марютина Т.М.* Дифференциальная психология в 2 ч. Часть 2: учебник для бакалавриата и магистратуры. – М.: Издательство Юрайт, 2017. – 271 с.

*Мерлин В.С.* Очерк теории темперамента / Сост. Б.А. Вяткин. – Пермь: ФГБОУ ВПО Пермский государственный гуманитарно-педагогический университет, 2018. – 462 с.

*Мерлин В.С.* Очерки интегрального исследования индивидуальности. – М.: Просвещение, 1986. – 256 с.

*Мерлин В.С.* Собрание сочинений в 5-ти томах: Том 3: Очерки теории темперамента Пермь: ПСИ, 2007. – 276 с.

*Небылицын В.Д.* Основные свойства нервной системы человека // Избранные психологические труды / Под ред. Б.Ф. Ломова. – М.: Педагогика, 1990. – 403 с.

*Обрезков В.А., Федосеенков А.В.* Темперамент и характер личности // Научный аспект. – 2017. – №4-3. – С. 432-439.

*Павлов И.П.* О типах высшей нервной деятельности и экспериментальных неврозах / Академия медицинских наук СССР. – М.: Государственное издательство медицинской литературы, 1954. – 192 с.

*Проблемы общей психологии в трудах отечественных психологов: Учебно-методическое пособие / Сост. Е.А. Василенко.* – Челябинск: Южно-Уральский государственный гуманитарно-педагогический университет, 2018. – 357 с.

*Рубинштейн С.Л.* Основы общей психологии. – СПб.: Питер, 1999. – 720 с.

*Русалов В.М.* Биологические основы индивидуально-психологических различий. – М.: Наука, 1979. – 352 с.

*Стреляу Я.* Роль темперамента в психологическом развитии. – М.: Прогресс, 1982. – 231 с.

*Талызина Н.Ф.* Педагогическая психология. – М.: Академия, 1999. – 288 с.

*Теплов Б.М.* Избранные труды: в 2-х т. – Т. 2. - М.: Педагогика, 1985. – 360 с.

### **3.3 Характер**

#### **Теоретические сведения**

##### **Понятие и структура характера.**

*Характер* – это подструктура личности, которая образуется индивидуально своеобразной совокупностью устойчивых личностных особенностей, выражает её отношение к действительности и обуславливает типичный для данной личности способ поведения.

Характер – это предпосылка и результат реального поведения человека в конкретных жизненных ситуациях; обуславливая его поведение, он в поведении и формируется (следствие из закона единства сознания и деятельности) [Рубинштейн С.Л., 2017].

Характер, наряду с темпераментом, является одной из наиболее значительных форм проявления личности. *Если темперамент обуславливает динамическую сторону личности, то характер – её содержание.*

Характер накладывает свой отпечаток на все поступки, мысли и чувства человека, по которым мы судим об особенностях личности. Не все её особенности входят в состав характера, а только существенные и устойчивые.

Когда говорят о характере, то обычно подразумевают под этим именно такую совокупность свойств и качеств личности, которые накладывают определенную печать на все ее проявления и деяния. Черты характера составляют те существенные свойства человека, которые определяют тот или иной образ поведения, образ жизни. Статику характера определяет тип нервной деятельности, а его динамику – окружающая среда.

Характер понимается и как:

- система устойчивых мотивов и способов поведения, образующих поведенческий тип личности
- мера уравновешенности внутреннего и внешнего миров, особенности адаптации индивида к окружающей его действительности;
- отчетливо выраженная определенность типичного поведения каждого человека.

Характер человеческой личности всегда многогранен. Его определяет *совокупность черт, качеств личности*. Все эти черты, или качества, личности можно условно разделить на несколько групп, которые отражают отношение человека к разным сторонам жизни. В каждую группу, образующую *симптомокомплексы*, входят позитивные и негативные качества:

1) отношение человека к другим людям, коллективу, обществу (общительность, чуткость и отзывчивость, уважение к другим – людям, коллективизм и противоположенные черты – замкнутость, черствость, бездушие, грубость, презрение к людям, индивидуализм);

2) черты, показывающие отношение человека к труду, своему делу (трудолюбие, склонность к творчеству, добросовестность в работе, ответственное отношение к делу, инициативность, настойчивость и противоположные им черты – лень, склонность к рутинной работе, недобросовестность, безответственное отношение к делу, пассивность);

3) черты, показывающие, как человек относится к самому себе (чувство собственного достоинства, правильно понимаемая гордость и связанная с ней самокритичность, скромность и противоположные ей черты – самомнение, иногда переходящее в наглость, тщеславие, заносчивость, обидчивость, застенчивость, эгоцентризм как склонность рассматривать в центре событий себя и свои переживания, эгоизм – склонность заботиться преимущественно о своем личном благе);

4) черты, характеризующие отношение человека к вещам (аккуратность или неряшливость, бережное или небрежное обращение с вещами).

Все черты, или качества, личности значимы для деятельности и общения. У каждого конкретного индивида выделяют *основные* черты характера, задающие общую направленность всего комплекса его проявлений, и *второстепенные* черты, которые в одних случаях определяются основными, а в других могут противоречить им. Таким образом, черты характера не существуют изолированно, отдельно друг от друга, а являются связанными воедино, образуя более или менее цельную структуру характера.

*Структура характера* обнаруживается в закономерной зависимости между отдельными его чертами. Например, У. Шелдон в процессе исследований установил, что если человек обнаруживает любовь к комфорту, то с большой вероятностью будет отличаться хорошим аппетитом, приветливо-

стью, контактностью, жадной похвалы и одобрения. Если человек трусоват, то ему не свойственны решительность и самостоятельность в принятии решений, характерные для инициативных людей, поскольку принятие решений предполагает личную ответственность.

Закономерно сочетающиеся черты характера образуют цельную структуру. *Цельный характер* – характер, в котором преобладают положительные связи между чертами. Однако в жизни часто встречаются противоречивые характеры. *Противоречивый характер (дискордантный)* – характер, в котором есть черты, которые противоречат друг другу и обуславливают разные формы поведения в похожих ситуациях.

### **Типологии характеров.**

Попытки построения типологии характеров неоднократно предпринимались на протяжении всей истории психологии. Одной из наиболее известных и ранних попыток являлась та, которую предложил в начале XX века немецкий психиатр и психолог Э. Кречмер. Несколько позже аналогичную попытку предпринял его американский коллега У. Шелдон, а в наши дни – Э. Фромм, К. Леонгард, А.Е. Личко и ряд других ученых.

Все типологии человеческих характеров исходили из ряда общих идей. Основные из них следующие:

- 1) характер человека формируется довольно рано в онтогенезе и на протяжении остальной жизни проявляет себя как более или менее устойчивый;
- 2) те сочетания личностных черт, которые входят в характер человека, не являются случайными. Они образуют четко различимые типы, позволяющие проявлять и строить типологию характеров;
- 3) большая часть людей в соответствии с этой типологией может быть разделена на группы.

### **Среди подходов наиболее распространены:**

1. *Соматический подход* основан на учении о темпераментах, и соединяет в своих основах физиологический и соматический подходы: психическое своеобразие людей определяется либо особенностями физиологических процессов, либо соматическим типом строения организма - конституцией тела, либо сочетанием других физических качеств, например, генных хромосом (авторы подхода Гиппократ, Гален, Э. Кречмер, У. Шелдон, Ч. Ломброзо).

2. *Социально-психологический подход* связывает характеры с направленностью личности и взаимодействием личности с обществом, при этом К. Юнг выделяет ряд *психосоциотипов*, т.е. врожденных психических структур, определяющих конкретный вид информационного обмена личности с окружающей средой. К. Юнг выделяет 2 основания для типологии характера:

1) направленность личности вовне или вовнутрь (экстраверсия – интроверсия);

2) психические функции (ощущения, интуиция, мышление, чувства).

В соответствии с этими признаками были выделены 8 типов характера: экстравертно ощущающий, экстравертно-интуитивный, экстравертно-мыслительный, экстравертно-эмотивный, интровертно ощущающий, интровертно-интуитивный, интровертно-мыслительный, интровертно-эмотивный.

К социально-психологическим типологиям характера можно отнести типологии А. Адлера, К. Хорни, Э. Фромма. Можно также выделить типы в зависимости от профессиональной направленности личности. Например, такая типология людей представлена в концепции Е.А. Климова: типы людей, выбирающих деятельность в сфере «человек – человек», «человек – техника», «человек – природа», «человек – знаковая система» или «человек – художественный образ».

**Психиатрический подход** получил широкое распространение в виде типологии характеров, связывающих особенности характера с акцентуацией



– чрезмерной выраженностью отдельных черт характера и их совокупностей (К. Леонгард, А.Е. Личко и др.).

### *Акцентуации характера.*

Понятие «акцентуация» впервые ввел немецкий психиатр и психолог Карл Леонгард.

*Акцентуация* – это дисгармоничность развития характера, которая проявляется в чрезмерной выраженности отдельных его черт или соединений, обуславливающая повышенную уязвимость личности в отношении определенного рода воздействий и затрудняющая её адаптацию в некоторых специфических ситуациях.

Акцентуация – это не болезнь, не патология, не психопатия, а крайнее выражение нормы. Это заострение каких-либо индивидуальных черт, которое при определенных неблагоприятных условиях может привести к патологии - психопатии.

Известный советский психиатр П.Б. Ганнушкин сформулировал **три критерия психопатии** [Ганнушкин П.Б., 1982]:

1. Стабильность во времени – характер можно считать патологическим, то есть расценивать как психопатию, если он относительно стабилен во времени (мало меняется в течение жизни).

2. Тотальность проявления характера – при психопатии одни и те же черты характера обнаруживаются во всех сферах жизнедеятельности человека: в производственной деятельности, дома, в общении с друзьями и родственниками.

3. Социальная дезадаптация – у человека постоянно возникают жизненные трудности. Причем эти трудности испытывает либо он сам, либо окружающие его люди.

*В случае акцентуаций характера* может не быть ни одного из перечисленных признаков психопатии или, по крайней мере, никогда не присутствуют все три признака сразу.

## **Виды акцентуаций характера.**

В зависимости от степени выраженности различают *явные и скрытые* (латентные) акцентуации. Явные акцентуации проявляются относительно постоянно, при скрытых акцентуациях заостренные черты характера не обнаруживаются до тех пор, пока личность не попадает в экстремальные условия. В этих условиях скрытые акцентуации переходят в явные. В крайне неблагоприятных для личности условиях акцентуация характера может привести к патологическим изменениям личности - психопатии.

На основе данной теории акцентуации характера были созданы разные классификации. Наибольшую известность получили классификации К. Леонгарда и А.Е. Личко.

**Классификация акцентуаций характера (по К. Леонгарду) [Леонгард К., 2000]**

*Демонстративный тип.* Главной особенностью демонстративной личности является потребность произвести впечатление, привлечь к себе внимание, быть в центре событий. Это проявляется в тщеславном, часто нарочитом, поведении, в частности, в таких чертах, как самовосхваление, восприятие и преподнесение себя как центрального персонажа любой ситуации. Большая доля того, что такой человек говорит о себе, часто оказывается плодом его фантазии или же значительно приукрашенным изложением событий.

*Педантичный тип.* Внешними проявлениями этого типа являются повышенная аккуратность, стремление к порядку, нерешительность и осторожность. Прежде чем что-либо сделать такой человек долго и тщательно все обдумывает. За внешней педантичностью стоят нежелание быстрых перемен и неспособность к ним, отсутствие стремления к принятию ответственности. Эти люди любят привычную работу, добросовестны в быту.

*Застревающий тип.* Застревающий тип личности отличается высокой устойчивостью аффекта, длительностью эмоционального отклика, переживаний. Оскорбление личных интересов и достоинства, как правило, долго не

забывается и никогда не прощается просто так. В связи с этим окружающие часто характеризуют представителей этого типа как обидчивых, злопамятных и мстительных людей. Длительность переживаний часто сочетается с фантазированием, вынашиванием плана мести обидчику.

*Возбудимый тип.* Особенностью возбудимой личности является выраженная импульсивность поведения. Манера общения и поведения в значительной мере зависит не от рационального осмысления своих поступков, а то порыва, влечения, инстинкта или неконтролируемого побуждения. В области социального взаимодействия для представителей этого типа характерна крайне низкая терпимость.

*Гипертимический тип.* Заметной особенностью гипертимического типа личности является постоянное пребывание в приподнятом настроении даже при отсутствии каких-либо внешних причин для этого. Приподнятое настроение сочетается с высокой активностью и жаждой деятельности. Для гипертимов характерны такие качества, как общительность, повышенная словоохотливость, оптимистический взгляд на жизнь. Трудности часто преодолеваются без особого труда.

*Дистимический тип.* Дистимическая личность - противоположность гипертимической. Дистимики обычно сконцентрированы на мрачных, печальных сторонах жизни. Это проявляется во всем: и в поведении, и в общении, и в особенностях восприятия жизни, событий и других людей (социально-перцептивные особенности). Обычно эти люди по натуре серьезны, им не свойственна активность.

*Аффективно-лабильный тип (циклотимический тип).* Важной особенностью циклотимического типа является смена гипертимических и дистимических состояний. Такие перемены нередки и систематичны. В гипертимической фазе у циклотимов радостные события вызывают не только радостные эмоции, но и жажду деятельности, повышенную активность. В дистимической фазе печальные события вызывают у них не только огорчение, но и со-

стояние подавленности. В этом состоянии характерны замедленность реакций, мышления, эмоционального отклика.

*Аффективно-экзальтированный тип* (экзальтированный тип). Главной чертой экзальтированной личности является бурная (экзальтированная) реакция на происходящее. Они легко приходят в восторг от радостных событий и впадают в отчаяние от печальных. Их отличает крайняя впечатлительность по поводу любого события или факта. При этом внутренняя впечатлительность и склонность к переживанию находят в их поведении яркое внешнее выражение.

*Тревожный тип.* Главной особенностью этого типа является повышенная тревожность по поводу возможных неудач, беспокойство за свою судьбу и судьбу близких, при этом объективных причин для такого беспокойства, как правило, нет или они незначительны. Отличаются робостью, иногда покорностью. Постоянная настороженность перед обстоятельствами сочетается с неуверенностью в собственных силах.

*Эмотивный тип.* Главной особенностью эмотивной личности является высокая чувствительность. Характерны такие качества, как мягкосердечие, доброта, задушевность, эмоциональная отзывчивость высокоразвитая эмпатия, повышенная слезливость («глаза на мокром месте»).

*Экстравертированный тип.* Такой человек легко поддается влиянию окружения, постоянно ищет новые переживания. Мнение таких людей не отличается стойкостью, поскольку новые мысли, высказанные другими, легко принимаются на веру и внутренне не перерабатываются. Характерная особенность – импульсивность поступков.

*Интровертированный тип.* Для этого типа характерна опора на свой жизненный опыт. Этот тип не подвержен влиянию различных ситуаций. Степень погружения во внутренний мир приводит человека к отрыву от реальной действительности. Характерна подчеркнутая склонность к раздумьям и слабая готовность к поступкам.

Позднее классификацию характеров на основе описания акцентуаций предложил А.Е. Личко. Эта классификация построена на основе наблюдений за подростками. Акцентуация характера, по А.Е. Личко, – это чрезмерное усиление отдельных черт характера, при котором наблюдаются не выходящие за пределы нормы отклонения в поведении человека, граничащие с патологией. Такие акцентуации, как временные состояния психики, чаще всего наблюдаются в подростковом и раннем юношеском возрасте: «При действии психогенных факторов, адресующихся к «месту наименьшего сопротивления», могут наступать временные нарушения адаптации, отклонения в поведении» [Личко А. Е., 1983]. При взрослении ребенка проявившиеся в детстве особенности его характера, оставаясь достаточно выраженными, теряют свою остроту, но со временем вновь могут проявиться отчетливо (особенно если возникает заболевание).

Классификации типов акцентуации характеров в классификациях А. Личко и К. Леонгарда имеют отличия (табл. 8).

*Таблица 8*

**Сопоставление типов акцентуации характера  
по А. Личко и К. Леонгарду**

| <b>Типы<br/>по А. Личко</b>      | <b>Типы<br/>по К. Леонгарду</b>            | <b>Характеристика типов</b>   |
|----------------------------------|--|---|
| Лабильный<br>Циклоид             | Лабильный.<br>Сверхподвижный.<br>Эмотивный | Чувствительность и глубокие реакции в области тонких эмоций. Мягкосердечные люди, они более жалостливые. Легко впадают в депрессию. |
| Истероидный<br>(демонстративный) | Демонстративный                            | Артистические способности. Особый дар внушать к себе чувство симпатии, любви. Быстро находят друзей.                                |

|   |   |  |
|---|---|--|
| Психастенический<br>(тревожно-<br>мнительный) | Сверхточный                                     | Нерешительность, склонность к<br>рассуждениям, тревожная<br>мнительность. Любовь к<br>самоанализу и легкость<br>навязывающих страхов.  |
| Эпилептоидный<br>(инертно-<br>импульсивный)   | Регино-<br>аффективный.<br>Неуправляемый        | Повышенная ревнивость,<br>агрессивен, проявляет<br>стремление к лидерству.<br>Беспрекословно подчиняется<br>приказам.  |
| Шизоидный<br>(интровертированн<br>ый)         | Интровертный                                    | Склонность к размышлению и<br>формированию личных оценок<br>разных событий у людей<br>малообразованных. Уход в себя в<br>свой замкнутый недоступный<br>окружающим людям внутренний<br>мир. |
| Сенситивный<br>(чувствительный)               | Боязливый                                       | Характеризуется тревожностью.<br>Это качество мешает человеку<br>найти свое место в жизни.<br>Замкнутость, робость.  |
| Астено-<br>невротический                      | Неконцентрирован<br>ный или<br>неврастенический | Тревожно мнителен. Боится<br>трудностей. Усиленно печется о<br>своем здоровье, повышенная<br>утомляемость.   |
| Конформный                                    | Экстравертный                                   | Легко поддается влиянию<br>окружения, стимулам из вне,<br>постоянно ищет новых<br>переживаний. Отлично чувствует   |

|              |  |  |
|--------------|--|--|
|              |  | себя в оживленном обществе. Не критичен к своему поведению.  |
| Неустойчивый | Слабовольный   | Склонен к развлечениям, получению удовольствия, живет одним днем, за будущее не переживает. Имеет неадекватную самооценку.   |
| Гипертимный  | Оптимистичный, активный, ориентированный на удачу; наблюдается стремление к деятельности, потребность в переживаниях | Чаще всего наблюдается хорошее настроение, иногда проявляется вспыльчивость и раздражительность; хорошее самочувствие, повышенная активность, энергичность, высокая работоспособность. |
| Циклоидный   | –  | Частая смена настроения (полярное) – от депрессивного и раздражительного к спокойному и приподнятому (чередование фаз).  |

### **Формирование характера.**

Характер формируется на основе темперамента под влиянием условий жизни. В характере черты темперамента содержатся в преобразованном виде. Они поняты и приняты либо не приняты человеком.

Были выделены факторы, формирующие характер [Каптерев П.Ф., 1982]:

- 1) естественные – темперамент, особенности строения тела, пол и пр.,

– данные человеку природой и практически не изменяющиеся;

2) культурные – влияние социума, семьи, школы, профессии, государственного строя и уровня общественного развития;

3) личный фактор – самовоспитание, саморазвитие, самосовершенствование личности, при которых человек является автором самого себя.

С точки зрения современной психологии характер является развивающейся функционально целесообразной структурой, участвующей в процессах адаптации индивида к миру и формирующейся в ходе этой адаптации. В связи с этим в психологии обсуждаются две проблемы:

1) наследственность и приобретенность черт характера;

2) временные рамки формирования характера.

1. Большинство психологов склоняются к мнению, что *детерминанты свойств характера следует искать как в наследственных признаках, так и в особенностях средовых воздействий*. Здесь степень относительного участия генотипических и средовых факторов в формировании характера может быть различной. Генотипические и средовые влияния на характер при неблагоприятном сочетании обоих факторов могут суммироваться и давать сильную степень отклонения, вплоть до патологической формы (развитие психопатии). При благоприятном средовом факторе, даже в случае генотипической предрасположенности к психическому заболеванию, патология характера (психопатия) может и не развиваться.

2. Вторая проблема – *это временные рамки формирования характера*. Первые признаки возникновения и стабилизации характера необходимо искать в начале жизни человека. Возраст от 2-3-х до 9-10-ти лет является *сензитивным периодом* для становления характера, то есть в жизни ребенка есть период, когда его психика наиболее восприимчива к внешним воздействиям и формированию определенных качеств личности. Под влиянием взрослых формируются черты характера, связанные с отношением к окружающему миру: положительные – доброта, отзывчивость, общительность, ли-



бо отрицательные – эгоистичность, безразличие к людям, черствость. Формирование этих черт во многом связано с первыми месяцами жизни ребенка и стилем общения с ним матери (заменяющего ее лица). Большое значение на развитие черт характера оказывает стимуляция со стороны взрослых. Как низкая требовательность, так и очень высокая может пагубно сказаться на формировании характера.

Наибольшее значение факторы, влияющие на развитие характера человека, имеют в детском, подростковом и юношеском возрасте [Лесгафт П.Ф., 1991]:

- все те ощущения, которые испытывает ребенок;
- душевные волнения, которые он переживает;
- люди, которые его окружают;
- вид деятельности, который он выполняет (особое место занимает труд, как наиболее серьезная и последовательная работа).

В дошкольном возрасте в играх и в процессе простейшего домашнего труда у детей формируются деловые качества: положительные – трудолюбие, аккуратность, ответственность, добросовестность, настойчивость, и отрицательные – лень, неряшливость, безответственность, несамостоятельность, беззаботность. Развитие деловых качеств должны стимулировать взрослые.

В начальных классах школы под воздействием нового опыта оформляются и корректируются черты характера, проявляющиеся в отношениях с людьми. Ребенок начинает жить полноценной социальной жизнью, общаться с большим количеством людей, в том числе мало ему знакомых. Повышается ответственность ребёнка за результат деятельности. Его начинают сравнивать с другими детьми. Поэтому именно в начальной школе формируется такая важная черта характера как самоотношение. Школьные успехи могут сформировать уверенность в собственной интеллектуальной полноценности. Неудачи могут сформировать своеобразный «комплекс двоечника»: ребенок перестает стараться, потому что он все равно «двоечник».

В подростковом возрасте наиболее активно развиваются и закрепляются волевые черты характера. Подросток постепенно осваивает новые для себя сферы деятельности, пробует свои силы в них.

В ранней юности окончательно формируются базовые нравственные, мировоззренческие основы личности, которые большинство людей пронесут через остаток своей жизни.

Можно считать, что к окончанию школы характер человека в целом является сложившимся. То, что происходит с человеком в дальнейшем, почти никогда не делает характер его неузнаваемым для тех, кто с ним общался в школьные годы.

Однако характер не является застывшим образованием, а формируется и трансформируется на протяжении всего жизненного пути человека. После окончания учебы самое большое «нововведение» в характере произойдет в первые несколько лет работы молодого человека. Интересная работа, продуктивные отношения с коллегами и начальством породят любовь к труду, к трудовым достижениям. Рутинная работа, деструктивные отношения с коллегами могут породить пассивность и иждивенческие настроения.

Многие взрослые, сознательные люди являются сами творцом своего характера. Они анализируют свое поведение, свои мысли и чувства. Если что-то не нравится в себе, то сами себя воспитывают. Люди, способные к самовоспитанию, обычно достигают значительно больше успехов в жизни, чем более пассивные их «антагонисты».

Огромное влияние на формирование и развитие характера во все периоды жизни оказывает внешний информационный фон: суждения окружающих людей о жизни, поступки окружающих людей, художественная литература (суждения и поступки вымышленных персонажей), кино и другие медиа-образы, господствующая идеология в обществе.

Характер влияет практически на все психические процессы (познавательные, волевые, эмоциональные) и эмоциональные состояния личности. От

других компонентов личности он во многом отличается своим ранним формированием и устойчивостью.

### Вопросы для самоконтроля

1. Дайте понятие о характере как важной подструктуре личности.
2. Дайте определение понятию «акцентуация характера».
3. Какие типы характера выделил К. Юнг?
4. Перечислите акцентуации характера по К. Леонгарду. Рассмотрите рисунок 6 и назовите черты характера каждого типа.



Рисунок 6. Типология характеров

5. Какие ещё классификации акцентуаций характера вы знаете?
6. Выполните тест на определение акцентуации характера (онлайн).  
Сделайте выводы. Определите свои слабые места и способы преодоления.

## Список литературы

*Адлер А.* Наука о характерах. Понять природу человека [Электронный ресурс]. – Электрон. текстовые данные. – М.: Академический Проект, 2014. – 248 с. – Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/36426.html>. - ЭБС «IPRbooks» (дата обращения: 01.12.2018).

*Большунова Т.Я.* Проблема характера: традиции и современность. – Новосибирск: Новосибирский государственный педагогический университет, 2014. – 235 с.

*Ганнушкин П.Б.* Клиника психопатий // Психология индивидуальных различий: тексты. – М.: Изд-во МГУ, 1982. – С. 262-269.

*Гиппенрейтер Ю.Б.* Введение в общую психологию. Курс лекций. – М.: «ЧеРо», 2002. – 336 с.

*Каптерев П.Ф.* Избранные педагогические сочинения. – М.: Педагогика, 1982. – 704 с.

*Ковалёв А. Г., Мясищев В. Н.* Темперамент и характер // Психология индивидуальных различий: тексты. – М.: Изд-во МГУ, 1982. – С. 167- 171.

*Лазурский А. Ф.* Классификация личностей // Психология индивидуальных различий: тексты. – М.: Изд-во МГУ, 1982. – С. 179-198 с.

*Леонгард К.* Акцентуированные личности. – Ростов н/Д: Феникс, 2000. – 580 с.

*Лесгафт П.Ф.* Семейное воспитание ребёнка и его значение. – М.: Педагогика 1991. – 174 с.

*Личко А.Е.* Типы акцентуаций характера и психопатий у подростков. – М.: ЭКСМО, 1999. – 407 с.

*Мельник С.Н.* Психология личности. – Владивосток: ТИДОТ ДВГУ, 2004. – 96 с.

*Морозюк С.Н.* Психология личности. Психология характера: учебное пособие для академического бакалавриата. – М.: Издательство Юрайт, 2018. – 217 с.

*Обсуждение* проблемы строения характера в работе классика отечественной психологии Б.Г. Ананьева // Психология индивидуальных различий. Хрестоматия по психологии / Под ред. Ю.Б. Гиппенрейтер, В.Я. Романова. – М.: Черо, 1999. – С. 372-378.

*Психология* и психоанализ характера: Хрестоматия по психологии и типологии характеров / Под ред. Д.Я. Райгородский. – Самара: БАХРАХ-М, 2000. – 640 с.

*Психология* характера и акцентуации личности: учебно-методическое пособие / Сост. Т.М. Беспалова, А.С. Верозуб, О.В. Теняева. – Рязань: Издательство «Концепция», 2017. – 96 с.

*Рубинштейн С.Л.* Учение о характере // Основы общей психологии. – СПб.: Питер, 2017. – 622 с.

*Руденко А.М., Кузнецова Л.А., Волкова Л.А.* Психология в схемах и таблицах. – Ростов-на-Дону: Феникс, 2018. – 379 с.

*Эйдемиллер Э.Г., Юстицкис В.* Психология и психотерапия семьи. – СПб.: Питер, 2000. – 656 с.

### 3.4 Способности

#### Теоретические сведения

Способности это индивидуальные особенности человека, которые имеют отношение к успешности выполнения каких-либо видов деятельности. Поэтому способности и рассматриваются в качестве основных свойств личности.

**Способности** – это индивидуально-психологические особенности, отличающие одного человека от другого и имеющие отношение к успешности выполнения деятельности [Теплов Б.М., 1961].

Б.В. Теплов в качестве *основных признаков способностей* относил следующие:

1) это особенности, отличающие одного человека от другого; важнейшим признаком способностей Б.М. Теплов считает индивидуальное своеобразие продуктивной деятельности, оригинальность и самобытность приемов, используемых в деятельности;

2) это не любые особенности, а только те, которые влияют на успешность выполнения деятельности;

3) не сводятся к уже имеющимся знаниям, умениям, навыкам. Для способностей характерна возможность переноса выработанных умений и навыков в новую ситуацию. При этом новая задача должна быть сходна с разрешавшимися ранее задачами не последовательностью способов действия, а требованиями к тем же психическим свойствам человека.

С.А. Маничев выделял следующие *признаки способностей*:

- 1) склонность к какой-либо деятельности, мотивация;
- 2) темп обучения каким-либо знаниям, умениям, навыкам;
- 3) наличие границ способности;
- 4) нестандартность результатов;
- 5) мера общественного признания;
- 6) помехоустойчивость;
- 7) уровень обобщенности, перенос.

Как правило, эффективность выполнения деятельности зависит не от одной, а от совокупности способностей. Если одна способность не достаточно хорошо развита, то это может быть восполнено высоким уровнем развития другой.

Основу способностей составляют задатки. *Задатки* – это природные предпосылки, которые являются условием развития способностей не только в смысле того, что они придают своеобразие процессу их развития, но и в смысле того, что они в известных пределах могут определять содержательную сторону и влиять на уровень достижений.

К ним относятся:

- некоторые анатомо-физиологические особенности организма – рост, вес, телосложение, состояние здоровья и т.п.;
- строение мозга;
- строение органов чувств (абсолютный слух);
- типологические особенности нервной системы (сила, уравновешенность, подвижность, сила реакции, темп работы);
- определенное соотношение в работе правого и левого полушарий головного мозга;
- генофонд (особенности структуры генов) и т.п.

Задатки не следует отождествлять с наследственностью, так как они являются еще и продуктом внутриутробного развития. Иными словами, задатки – это возможности, с которыми человек появляется на свет. Без соответствующих задатков развитие способностей невозможно, но наличие задатков не всегда является гарантией того, что у человека проявятся способности. Задатки – не готовые способности, а лишь прирожденное предрасположение к их развитию, которое может проявиться только при соответствующих условиях, это только возможные будущие способности.

Задатки несут в себе возможности для развития способностей в процессе обучения, воспитания и трудовой деятельности, но они не заключают в себе способности и не гарантируют их развития, это только одно из условий формирования способностей.

Таким образом, под задатками следует понимать первичную, природную основу способности, еще не развитую, но дающую о себе знать при первых пробах деятельности.

Задатки неспецифичны по отношению к конкретному содержанию и конкретным формам деятельности, они многозначны. Это значит, что на основе одного и того же задатка при соответствующих условиях могут выработаться разные способности. Например, при абсолютном музыкальном слухе человек может стать настройщиком музыкальных инструментов, композито-

ром, дирижером и т.д. На основе такого задатка, как быстрота, тонкость и ловкость движений, могут выработаться способности гимнаста, скрипача, хирурга, а также вора-карманника.

При наличии благоприятных задатков и при оптимальных условиях жизни и деятельности способности могут начать формироваться очень рано и развиваться очень быстро, что иногда создает иллюзию их врожденности. Так, В.А. Моцарт начал сочинять музыку с 3–4 лет, А.С. Пушкин в этом же возрасте сочинил первое поэтическое произведение, К.П. Брюллов в 9 лет поступил в Академию художеств и т.д.

Однако отсутствие ранних достижений не всегда свидетельствует об отсутствии способностей. Такие знаменитые люди, как Л. Пастер, К. Линней, В. Скотт, И.А. Гончаров, В.Я. Шишков и многие другие, проявили себя в относительно позднем возрасте. Например, С.А. Аксаков написал первую книгу в 56 лет.

Ни один человек, какими бы прекрасными задатками он ни обладал, не сможет стать выдающимся музыкантом, актером, спортсменом, ученым, если он не будет много и настойчиво заниматься соответствующей деятельностью. И наоборот, даже при отсутствии хороших задатков трудолюбивый и настойчивый человек с сильными и устойчивыми интересами и склонностями к какой-либо деятельности может добиться заметных успехов.

*Способности можно классифицировать на:*

1. 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.

2. Специфические человеческие способности, имеющие общественно-историческое происхождение и обеспечивающие жизнь и развитие в социальной среде [Столяренко Л.Д., Самыгин С.И., 2014].



*Специфические человеческие способности* в свою очередь подразделяются на *общие и специальные*.

*Общие способности* влияют на успешность выполнения различных видов деятельности. Чаще всего к ним относятся умственные способности (например, широта ума, гибкость мышления), развитая память, точность и тонкость ручных движений.

*Специальные способности* предназначены для успешного овладения конкретным видом деятельности. Классифицировать специальные способности достаточно сложно, так как по количеству их столько, сколько видов деятельности выполняет человек (например, музыкальные, художественные, математические, технические и др.).

Общие и специальные способности часто дополняют и обогащают друг друга, одновременно проявляясь в какой-либо деятельности.

*Теоретические и практические способности.*

Теоретические свидетельствуют о склонности к абстрактным рассуждениям, логическим умозаключениям, а практические – к успешности выполнения конкретных, практических действий. Часто эти два вида не сочетаются друг с другом.

Однако у разносторонних, одаренных людей теоретические и практические способности хорошо взаимодействуют, дополняя друг друга.

*Учебные и творческие способности.*

Учебные способности проявляются при успешном овладении знаниями, умениями и навыками, формировании личностных качеств; творческие – при создании каких-то новых, до этого никем не созданных предметов материальной и духовной культуры.

*Способности к общению, взаимодействию с людьми (коммуникативные) – предметно-деятельные или предметно-познавательные способности.*

Первая группа способностей позволяет успешно контактировать с окружающими людьми. Примерами является развитая речь и межличностное

восприятие, адекватная оценка людей, способность располагать к себе, оказывать влияние и т.п.

Предметно-познавательные – это способности к различным видам теоретической и практической деятельности.

Для человека очень благоприятно, если оба этих вида взаимно дополняют друг друга. В этом случае развитие происходит полноценно и гармонично.

По уровню (степени) совершенства способностей выделяют способных, одаренных, талантливых и гениальных людей.

**Одаренность** – это сочетание ряда способностей, обеспечивающее успешность (уровень и своеобразие) выполнения определенной деятельности [Гиппенрейтер Ю.Б., Романов В.Я., 2008].

А. Холодная выделяет *шесть типов интеллектуально одаренных людей*:

- 1) с показателем общего интеллекта более 135–140 единиц;
- 2) с высоким уровнем академической успешности;
- 3) с высоким уровнем развития творческих интеллектуальных способностей – показателей быстроты порождения идей и их оригинальности;
- 4) с высокой степенью успешности в выполнении тех или иных видов деятельности;
- 5) с экстраординарными интеллектуальными достижениями;
- 6) с экстраординарными интеллектуальными возможностями, связанными с анализом, оценкой и предсказанием событий обыденной жизни людей.

Выделяются следующие *особенности одаренных индивидов*:

- сочетание яркого воображения с вниманием к деталям при объективной проверке идей;
- способность к нестандартному восприятию;
- интуиция, изобретательность, бессознательный разум;

- дивергентное мышление;
- любознательность;
- мужество;
- воображение;
- конкретность мышления;
- смелость;
- эстетическая чувствительность.

Западные психологи различают несколько видов одаренности: общая интеллектуальная; специфическая академическая; творческая: художественное и исполнительское искусство; психомоторная; лидерская; социальная.

А.И. Савенков выделяет несколько видов одаренности: общая интеллектуальная, академическая одаренность, художественная, в сфере музыкальной деятельности, в литературной деятельности, в артистической деятельности, техническая одаренность, лидерская одаренность, психомоторная одаренность и творческая одаренность. Приведем характеристику некоторых из них.

*Академическая одаренность*, проявляющаяся в сфере:

- чтения – у ребенка это основное занятие; у него богатый словарный запас, выраженный интерес к написанию букв, цифр, имен;
- математики – у ребенка большой интерес к измерениям, вычислениям, необыкновенное понимание математических отношений; эти дети часто применяют математические навыки в процессе занятий, не имеющих отношения к математике;
- естествознания – у ребенка проявляются интерес к классификации природных объектов, понимание причинно-следственных связей.

*В сфере музыкальной деятельности* ребенок:

- проявляет большой интерес к музыкальным занятиям;
- чутко реагирует на характер и настроение музыки, узнает мелодии по первым тактам;

- хорошо поет;
- в игру на инструменте, в песню или танец вкладывает много энергии и чувств;
- любит музыкальные записи;
- стремится пойти на концерт или туда, где можно слушать музыку;
- хорошо играет на каком-нибудь инструменте; в пении и музыке стремится выразить свои чувства и настроение;
- сочиняет собственные оригинальные мелодии.

*В литературной деятельности:*

- любит сочинять (писать) рассказы или стихи;
- может легко построить рассказ, начиная от завязки сюжета и кончая разрешением какого-либо конфликта;
- рассказывая о чем-то, умеет хорошо придерживаться выбранного сюжета, не теряет основную мысль;
- придерживается только необходимых деталей в рассказах о событиях, все несущественное отбрасывает, оставляет главное, наиболее характерное;
- выбирает в своих рассказах такие слова, которые хорошо передают эмоциональные состояния героев, их переживания и чувства;
- умеет передавать в рассказах такие детали, которые важны для понимания события (что обычно не умеют делать его сверстники), и в то же время не упускает основной линии событий, о которых рассказывает;
- склонен фантазировать, старается добавить что-то новое и необычное, когда рассказывает о чем-то уже знакомом и известном всем;
- умеет в рассказе изобразить своих героев очень живыми, передает их характер, чувства, настроения.

*Техническая одаренность* характеризуется тем, что ребенок:

- интересуется механизмами и машинами;
- может легко чинить испорченные приборы, использовать старые детали для создания новых поделок, игрушек, приборов;

- любит разбираться в причинах поломок и «капризах» механизмов, любит загадочные головоломки и вопросы на «поиск»;
- любит рисовать чертежи и схемы механизмов;
- читает (любит, когда ему читают) журналы и статьи о создании новых приборов, машин, механизмов;
- любит обсуждать научные события, изобретения, часто задумывается об этом;
- проводит много времени над конструированием и воплощением собственных «проектов» (модели летательных аппаратов, автомобилей, кораблей);
- быстро и легко осваивает компьютер.

*Лидерская одаренность* проявляется в том, что ребенок:

- легко приспосабливается к новым ситуациям;
- инициативен в общении со сверстниками, имеет тенденцию руководить другими;
- сохраняет уверенность в окружении незнакомых людей;
- легко общается с детьми и со взрослыми;
- улавливает причины поступков других людей, мотивы их поведения, хорошо понимает недосказанное;
- часто руководит играми и занятиями других детей;
- склонен принимать на себя ответственность, выходящую за рамки, характерные для его возраста;
- другие дети предпочитают выбирать его в качестве партнера по играм и занятиям;
- обладает даром убеждения, способен внушать свои идеи другим [Савенков А.И., 2000].

**Талант** (от греч *talanton* – «вес, мера», затем – «уровень способностей») одними психологами отождествляется с одаренностью, другими рассматривается как высокий уровень развития способностей, прежде всего специаль-

ных. При этом считается, что результаты деятельности талантливого человека должны отличаться оригинальностью, принципиальной новизной и направляться потребностью в творчестве.

**Гениальность** рассматривается со времен И. Канта как высшая степень одаренности, творческих проявлений человека, выражающаяся в продукте, имеющем историческое значение для жизни общества, науки, культуры. Гений, ломая устаревшие нормы и традиции, открывает новую эпоху в своей области деятельности. Признается, что гениальность непредсказуема, не поддается никаким схемам и измерениям.

Попытки понять уникальность гения сродни попыткам понять неповторимость человеческой индивидуальности... Гений – это не просто = одаренность + талантливость. Гениальность можно понять, лишь обратившись к интегральному анализу ее носителя – индивидуальности того человека, который считается гением.

Ряд ученых отстаивают точку зрения, что талант и гениальность обусловлены наследственностью. Для доказательства приводятся родословные выдающихся представителей науки и искусства. Так, прабабушка Л. Н. Толстого – Ольга Трубецкая – и прабабушка А. С. Пушкина – Евдокия Трубецкая – были родными сестрами.

Однако возможность достичь выдающихся результатов обусловлена не только высокой природной работоспособностью, но и мотивационными факторами и имеющимися у человека условиями проявить свой талант. А возникновение таковых часто бывает делом случая. Поэтому нередко талант обнаруживается в довольно позднем возрасте [Ильин Е.В., 2011].

### **Вопросы для самоконтроля**

1. Являются ли способности врожденными?
2. Как соотносятся между собой способности и задатки?
3. Какие существуют виды способностей?

4. В чем выражается взаимосвязь общих и специальных способностей?
5. Что такое одаренность, талант и гениальность?

### **Список литературы**

*Гиппенрейтер Ю.Б., Романов В.Я.* Психология индивидуальных различий. – Москва: АСТ, 2008. – 720 с.

*Ильин Е.В.* Психология индивидуальных различий. – СПб.: Питер, 2011. – 703 с.

*Савенков А.И.* У колыбели гения. – М.: Педагогическое общество России, 2000. – 224 с.

*Столяренко Л.Д., Самыгин С.И.* Психология личности. – Ростов н/Д: Феникс, 2014. – 575 с.

*Теплов Б.М.* Проблемы индивидуальных различий. – М.: Издательство: Издательство Академии педагогических наук РСФСР, 1961. – 536 с.

## ИТОГОВЫЙ ТЕСТОВЫЙ КОНТРОЛЬ

1. «Психология» в переводе с древнегреческого означает «наука о ...»:

- а) душе,
- б) подсознании,
- в) поведении,
- г) сознании.

2. Психический процесс отражения единичных свойств предмета называется:

- а) восприятие,
- б) ощущение,
- в) представление,
- г) воображение.

3. Психология изучает человека как:

- а) феномен в системе мироздания,
- б) представителя биологического вида,
- в) индивидуальную личность,
- г) личность как социокультурный тип.

4. Первая экспериментальная психологическая лаборатория была создана:

- а) З. Фрейдом,
- б) А.Н. Леонтьевым,
- в) В. Вундтом,
- г) все ответы не верны.



5. Ощущения, получаемые от рецепторов, расположенных в мышцах, связках, суставах и предоставляющие информацию о движении и положении тела называются:

- а) интерорецептивные,
- б) экстерорецептивные,
- в) проприоцептивные,
- г) афферентные.

6. Р. Кэттелл понимал личность как:

- а) совокупность черт,
- б) набор поведенческих шаблонов,
- в) Я-концепцию,
- г) целостного стремящегося к самоактуализации человека.

7. Термин «психология» в научный оборот ввел:

- а) Р. Декарт,
- б) Г. Лейбниц,
- в) Х.Вольф,
- г) З.Фрейд.

8. Минимальная сила воздействия, при которой возникает едва заметное ощущение называется:

- а) нижний абсолютный порог ощущения,
- б) верхний абсолютный порог ощущения,
- в) дифференциальный порог,
- г) временной порог.

9. Б. Скиннер понимал личность как:

- а) систему персональных конструктов,
- б) целостного стремящегося к самоактуализации человека,
- в) систему психогенных потребностей,

г) набор поведенческих шаблонов.

10. Для научной психологии не свойственно:

- а) построение экспериментальной ситуации,
- б) безразличие к логике,
- в) наличие проверяемых гипотез,
- г) накопление знаний.

11. Изменение чувствительности анализатора под влиянием его приспособления к действующему раздражителю называется:

- а) синестезия,
- б) сенсбилизация,
- в) адаптация,
- г) коррекция.

12. Человека как индивида характеризует:

- а) индивидуальный стиль деятельности,
- б) направленность,
- в) возраст,
- г) креативность.

13. Для житейской психологии не свойственно:

- а) приобретение знаний в конкретной ситуации,
- б) наличие проверяемых гипотез,
- в) безразличие к логике,
- г) интуитивность знаний.

14. Различие в видении предметов каждым глазом называется:

- а) бинокулярным параллаксом,
- б) бинокулярной диспаратностью,
- в) градиентом текстуры,

г) линейной перспективой.

15. К первичным свойствам индивида относится:

- а) задатки,
- б) конституция,
- в) темперамент,
- г) первичные органические потребности.

16. Впервые психологические проблемы начали формулировать ученые

в:

- а) 6-7 веках до н.э.,
- б) в 17 веке,
- в) в 19 веке,
- г) в 11 веке.

17. Признак удалённости, который отражает тот факт, что прямые линии как бы сходятся, удаляясь от нас называется:

- а) бинокулярным параллаксом,
- б) бинокулярной диспаратностью,
- в) градиентом текстуры,
- г) линейной перспективой.

18. Человек как субъект деятельности характеризуется:

- а) репертуаром социальных ролей и функций,
- б) полом,
- в) системой способностей,
- г) особенностями нейродинамики.

19. В России первую психофизиологическую лабораторию экспериментальной психологии открыл:

- а) И.П. Павлов,

- б) А.Н. Леонтьев,
- в) В.М. Бехтерев,
- г) все ответы не верны.

20. Взаимодействие анализаторов называется:

- а) синестезия,
- б) адаптация,
- в) сенсбилизация,
- г) нет верного ответа.

21. С.Л. Рубинштейн понимал субъекта как:

- а) человека как представителя вида хомо сапиенс,
- б) биосоциальное существо, наделенное сознанием и способностью к деятельности,
- в) общественного индивида, который социализируется в социальных группах и коллективах,
- г) зрелую личность, способную к осознанному целеполаганию и саморазвитию.

22. К психическим явлениям, характеризующимся непосредственной представленностью субъекту относят:

- а) ощущения,
- б) поведение,
- в) неосознаваемые процессы,
- г) все ответы верны.

23. Временной промежуток от момента подачи сигнала до момента возникновения ощущения:

- а) временной порог,
- б) пространственный порог,
- в) латентный период реакции,

г) оперативный порог различимости сигналов.

24. Человека как личность характеризует:

- а) репертуар социальных ролей и функций,
- б) возраст,
- в) индивидуальный стиль деятельности,
- г) жизнеспособность.

25. Психология занимает центральное место в соответствии с классификацией наук, предложенной:

- а) В.И. Вернадским,
- б) Б.М. Кедровым,
- в) М.В. Ломоносовым,
- г) Ж. Пиаже.

26. Сосредоточенность человека на объектах и явлениях окружающего мира, наиболее значимых для него, называется:

- а) восприятием,
- б) памятью,
- в) вниманием,
- г) мышлением.

27. К каким теориям темперамента относится теория У. Шелдона:

- а) гуморальным,
- б) конституциональным,
- в) поведенческим,
- г) нейродинамическим.

28. Психология занимает особое место в системе наук, так как:

- а) это наука о самом сложном, что известно человеку,
- б) в ней совпадают предмет и объект познания,

- в) есть уникальные практические следствия,
- г) все ответы верны.

29. Способность человека сосредотачиваться попеременно то на одной, то на другой деятельности (объекте) в связи с возникновением новой задачи, называется:

- а) сосредоточенность внимания,
- б) устойчивость внимания,
- в) распределение внимания,
- г) переключение внимания.

30. Сильный, уравновешенный и подвижный тип нервной системы по П.И. Павлову характерен для:

- а) флегматика,
- б) сангвиника,
- в) холерика,
- г) меланхолика,

31. Для естественных наук не свойственно:

- а) ценность объективного знания,
- б) приращение объективного знания,
- в) выявление общих законов,
- г) обращенность к индивидуальности.

32. Слабость внимания, следствием которой является чрезвычайно легкая отвлекаемость и полная неустойчивость внимания – это:

- а) переключение внимания,
- б) распределение внимания,
- в) рассеянность внимания,
- г) недоразвитие внимания.

33. Впервые психологическое описание «портретов» различных темпераментов дал:

- а) Аристотель,
- б) Гиппократ,
- в) И. Кант,
- г) Платон.

34. Для гуманитарных наук не свойственно:

- а) ценность объективного знания,
- б) ценность единичного события,
- в) понимание внутреннего мира человека,
- г) обращенность к индивидуальности.

35. Вид внимания, который возникает без всякого усилия со стороны человека, при этом отсутствует какая-либо цель и специальное намерение – это:

- а) непроизвольное внимание,
- б) произвольное внимание,
- в) послепроизвольное внимание,
- г) рассеянное внимание.

36. Сильный, неуравновешенный тип нервной системы по И.П. Павлову характерен для:

- а) холерика,
- б) сангвиника,
- в) флегматика,
- г) меланхолика.

37. К фундаментальным отраслям психологии относятся:

- а) общая психология,
- б) психология личности,

- в) психология развития,
- г) все ответы верны.

38. Сложный познавательный процесс, благодаря которому человек может запоминать, сохранять и воспроизводить свой прошлый опыт, называется:

- а) мышление,
- б) память,
- в) внимание,
- г) воображение.

39. Понятие об экстраверсии и интроверсии было разработано:

- а) З. Фрейдом,
- б) К. Юнгом,
- в) А. Адлером,
- г) К. Роджерсом.

40. К прикладным отраслям психологии относятся:

- а) экономическая психология,
- б) психология личности,
- в) общая психология,
- г) дифференциальная психология.

41. «Река текла, как дождь» – это вид ассоциации:

- а) по сходству,
- б) по контрасту,
- в) по смежности,
- г) по сложности.

42. Возможно ли изменить тип темперамента:

- а) да,



- б) нет,
- в) нужно приложить много усилий,
- г) в раннем возрасте.

43. Отрасль психологии, занимающаяся изучением закономерностей поведения и деятельности людей, обусловленных включением их в социальные группы, а также психологические характеристик самих групп, это:

- а) общая психология,
- б) психология личности,
- в) социальная психология,
- г) психология развития.

44. Первым психологом, изучавшим память с помощью экспериментального метода был:

- а) З. Фрейд,
- б) Дж. Уотсон,
- в) Г. Эббингауз,
- г) К. Левин.

45. Природная основа темперамента:

- а) головной мозг,
- б) тип нервной системы,
- в) динамический стереотип,
- г) нервные процессы.

46. Отрасль психологии, которая изучает индивидуально-психологические особенности людей, их темперамент, характер, способности, личностные свойства, это:

- а) общая психология,
- б) психология развития,

- в) социальная психология,
- г) дифференциальная психология.

47. Вид памяти, который функционирует в течение заранее определенного времени (от нескольких секунд до нескольких дней) в зависимости от той задачи, которую необходимо решить, после чего информация может быть стерта:

- а) мгновенная память,
- б) кратковременная память,
- в) долговременная память,
- г) оперативная память.

48. Что характеризует темперамент:

- а) быстрое включение в работу,
- б) вежливость,
- в) аккуратность,
- г) трудолюбие.

49. В качестве главных психологических методов С.Л. Рубинштейн выделял:

- а) наблюдение и тесты,
- б) наблюдение и эксперимент,
- в) эксперимент и опрос,
- г) эксперимент и измерение.

50. К характеристикам мышления относятся:

- а) всегда имеет опосредованный характер,
- б) опирается на имеющиеся у человека знания об общих законах природы и общества,
- в) исходит из живого созерцания, но не сводится к нему,

г) все ответы верны.

51. Акцентуации это такие естественные варианты развития характера, которым не свойственно:

- а) повышение ранимости,
- б) снижение способности к социальной адаптации,
- в) повышение способности к социальной адаптации,
- г) нарушение мотивационной сферы с доминированием амбивалентных состояний.

52. Три класса методов в психологии – эмпирические, теоретические, методы интерпретации и описания, выделял(и):

- а) В.Н. Дружинин,
- б) В.И. Слободчиков и Е.И. Исаев,
- в) Б.Г. Ананьев,
- г) В. Вундт.

53. Мысленное объединение предметов или явлений на основе общих и существенных для них свойств и признаков называется:

- а) абстракция,
- б) обобщение,
- в) классификация,
- г) анализ.

54. Черты личности: скромность, самокритичность, эгоизм, характеризуют отношение личности:

- а) к другим людям,
- б) к деятельности,
- в) к себе,

г) к общественной и личной ответственности.

55. Преднамеренное, систематическое и целенаправленное восприятие внешнего поведения человека с целью его последующего анализа и объяснения – это:

- а) эксперимент,
- б) наблюдение,
- в) тест,
- г) опрос.

56. Метод мышления, при котором рассуждение идёт от частного знания к общим положениям называется:

- а) индукция,
- б) дедукция,
- в) по аналогии,
- г) конвергенция.

57. Умение ставить цели, действовать по собственной инициативе и находить пути их решения, характеризует человека как:

- а) решительного,
- б) целеустремленного,
- в) настойчивого,
- г) самостоятельного.

58. По регулярности проведения наблюдения, выделяют следующие виды:

- а) включенное и невключенное,
- б) полевое и лабораторное,
- в) систематическое и случайное,

г) контролируемые и неконтролируемые.

59. Вид мышления, который опирается на непосредственные чувственные впечатления от предметов и явлений действительности называется:

- а) наглядно-образное,
- б) наглядно-действенное,
- в) абстрактно-логическое,
- г) виртуальное.

60. Такие понятия как: самокритичность, скромность, гордость характеризуют:

- а) отношение другим,
- б) отношение личности к вещам,
- в) систему отношений человека к самому себе,
- г) особенности протекания деятельности.

61. Для эксперимента характерно:

- а) пассивная позиция исследователя,
- б) создание заранее продуманной искусственно созданной ситуации, в которой изучаемое свойство проявляется лучше всего,
- в) не искажает естественного протекания психических процессов,
- г) все ответы верны.

62. Заключается во влиянии на мысли, чувства, волю человека такое свойство речи, как:

- а) воздейственность,
- б) выразительность,
- в) содержательность,
- г) понятность.

63. Аккуратность, бережливость и щедрость – это:

- а) черты, что проявляются по отношению к другим,
- б) черты, характеризующие отношение личности к вещам,
- в) система отношений человека к самому себе,
- г) черты, проявляющие отношение к деятельности.

64. Эксперимент, протекающий в специально создаваемых и контролируемых условиях, как правило, с применением специальной аппаратуры и приборов, называется:

- а) естественный эксперимент,
- б) формирующий эксперимент,
- в) полевой эксперимент,
- г) лабораторный эксперимент.

65. Речь, не выполняющая функции общения, а лишь обслуживающая процесс мышления конкретного человека называется:

- а) монологической,
- б) письменной,
- в) внутренней,
- г) все ответы верны.

66. Характер – это:

- а) устойчивые черты личности, что определяют отношение человека к людям, к самому себе, к выполняемой работе,
- б) совокупность свойств, что характеризуют динамические особенности протекания всех психических процессов и поведения человека, их силу, скорость, возникновение, прекращение и изменение,
- в) генетически обусловленное явление,

г) индивидуально-психологические особенности, отличающие одного человека от другого.

67. Получение информации в процессе непосредственного общения исследователя с опрашиваемым характерно для метода:

- а) анкетирования,
- б) беседы,
- в) теста,
- г) наблюдения.

68. Состоит в обмене мыслями между людьми посредством слов и фраз:

- а) функция выражения,
- б) функция воздействия,
- в) функция сообщения,
- г) функция обозначения.

69. Для какой акцентуации характера подходят все следующие признаки: «Различное поведение в знакомых и незнакомых местах, способность к сильным и глубоким переживаниям строгие моральные принципы, самокритичность. Заниженная самооценка.»?

- а) психастеническая,
- б) неустойчивая,
- в) шизоидная,
- г) сенситивная.

70. По направленности тесты подразделяются на:

- а) тесты вербальные и тесты практические,
- б) тесты групповые и индивидуальные,

в) тесты способностей, тесты личности и тесты отдельных психических функций,

г) тесты скорости и тесты результативности.

71. Считают, что существует некая структура, наследственно заложенная в мозгу, которая определяет врожденную способность каждого говорить:

а) релятивистские теории речи,

б) теории научения,

в) преформистские теории речи,

г) конструктивистские теории речи.

72. «Совокупность чрезмерно развитых черт характера, что обуславливает повышенную адаптивность личности в одних ситуациях и повышенную уязвимость – в других» – это определение ...

а) акцентуации характера,

б) интроверсии,

в) динамического стереотипа,

г) патологии характера.

73. Философ Демокрит:

а) считал, что душа состоит из особых частиц – «атомов»,

б) поддерживал идею о бессмертии человеческой души,

в) поддерживал идею о переселении душ,

г) все ответы верны.

74. Информационная теория эмоций разработана:

а) У. Кенноном и Ф. Бардом,

б) У. Джемсом и Г. Ланге,

в) К. Изардом,

г) П.В. Симоновым.



75. Индивидуально-психологические особенности, отличающие одного человека от другого и имеющие отношение к успешности выполнения деятельности – это:

- а) задатки,
- б) способности,
- в) темперамент.
- г) характер.

76. По мнению известного философа древности Платона (Сократа):

- а) душа человека имеет бессмертную природу,
- б) душа человека смертна,
- в) человек должен больше заботиться о своем теле, чем о душе,
- г) философы не должны уделять большого внимания изучению души.

77. К свойствам эмоций относится:

- а) избирательность,
- б) двузначность,
- в) опосредованность,
- г) целостность.

78. К задаткам не относится:

- а) помехоустойчивость,
- б) строение органов чувств,
- в) телосложение,
- г) рост.

79. Метод интроспекции:

- а) является единственным надежным методом в психологии,

- б) предполагает погружение в глубинные области бессознательного,
- в) начал применяться в психологических лабораториях во второй половине XX века,
- г) все ответы не верны.

80. К фундаментальным эмоциям по К. Изарду относится:

- а) зависть,
- б) ревность,
- в) радость,
- г) восторг.

81. Способности, влияющие на успешность выполнения различных видов деятельности – это:

- а) природные способности,
- б) общие способности,
- в) специальные способности,
- г) педагогические способности.

82. Джон Уотсон предложил для изучения поведения:

- а) схему «сверх-я - я - оно»,
- б) схему S-R (стимул – реакция),
- в) схему «тезис-антитезис-синтез»,
- г) схему рефлексорного кольца.

83. Общим для эмоций и чувств является:

- а) они – реакции на текущие события, ситуацию,
- б) они – переживания устойчивого отношения к объекту,
- в) они – переживания субъективного отношения к чему-то,
- г) они не связаны с личностью.

84. Способности, свидетельствующие о склонности к абстрактным рассуждениям, логическим умозаключениям – это:

- а) практические способности,
- б) общие способности,
- в) специальные способности,
- г) теоретические способности.

85. Зигмунд Фрейд предложил использовать для изучения бессознательных явлений:

- а) метод свободных ассоциаций,
- б) толкование сновидений,
- в) анализ ошибочных действий, очиток, описок, оговорок,
- г) все ответы верны.

86. Качественное своеобразие эмоции, отражающее, что именно переживается индивидом, представлено в таком свойстве, как:

- а) обобщённость,
- б) интенсивность,
- в) двузначность,
- г) модальность.

87. Сочетание ряда способностей, обеспечивающее успешность (уровень и своеобразие) выполнения определенной деятельности, называется:

- а) талант,
- б) гениальность,
- в) одаренность,
- г) индивидуальный стиль деятельности.

88. Направление в психологии, основным предметом изучения которого являются целостные образы, – это ...

- а) когнитивная психология,
- б) гештальт-психология,
- в) психология сознания,
- г) бихевиоризм.

89. Согласно классификации Л.В. Куликова, к эмоциональным состояниям можно отнести:

- а) эйфорию,
- б) вдохновение,
- в) пресыщение,
- г) одиночество.

90. Высокий уровень развития способностей, прежде всего специальных – это:

- а) талант,
- б) гениальность,
- в) одаренность,
- г) индивидуальный стиль деятельности.

91. А. Маслоу является представителем:

- а) психоанализа,
- б) гештальтпсихологии,
- в) гуманистической психологии,
- г) бихевиоризма.

92. Мобилизация сил организма, обеспечивающая оптимальный уровень деятельности центральной нервной системы, раскрывается в функции эмоций:

- а) оценивающей,
- б) побудительной,
- в) регуляторной,
- г) активирующей.

93. Высшая степень одаренности, творческих проявлений человека, выражающаяся в продукте, имеющем историческое значение для жизни общества, науки, культуры – это:

- а) талант,
- б) гениальность,
- в) одаренность,
- г) индивидуальный стиль деятельности.

94. Гуманистическая психология:

- а) уделяет особое изучению и обучению детей с различными отклонениями в развитии,
- б) направлена на раскрытие потенциальных возможностей индивидуума,
- в) призывает эксперименты над человеком,
- г) уделяет большое значение изучению «среднестатистических» показателей развития человека и определению нормативов для каждой возрастной группы.

95. Состоянию пониженной психической активности соответствуют такие отрицательные эмоции как:

- а) гнев,

- б) радость,
- в) печаль,
- г) страх.

96. Организаторские способности относятся к следующему виду способностей:

- а) природные способности,
- б) общие способности,
- в) специальные способности,
- г) теоретические способности.

97. Субъективное отражение человеком предметов и явлений объективной действительности, представляющее собой функцию мозга, называется:

- а) сознание,
- б) психика,
- в) ощущение,
- г) восприятие.

98. Мотивационная сфера человека характеризуется:

- а) иерархическим строением,
- б) широтой,
- в) гибкостью,
- г) все ответы верны.

99. Высшая, свойственная человеку форма обобщенного отражения объективных устойчивых свойств и закономерностей окружающего мира, формирования у человека внутренней модели внешнего мира, в результате

чего достигаются познание и преобразование окружающей действительности, называется:

- а) сознание,
- б) психика,
- в) ощущение,
- г) восприятие.

100. Номинальные мотивы по А.Н. Леонтьеву:

- а) имеют функцию побуждения,
- б) не действуют, используются как благовидные предлоги,
- в) связаны с ведущими личностными смыслами,
- г) связаны с ценностями и установками личности.

101. К функциям сознания относятся:

- а) формирование целей деятельности,
- б) предварительное мысленное построение действий,
- в) предвидение результата,
- г) все ответы верны.

102. Иерархическую пирамиду потребностей разработал:

- а) К. Роджерс,
- б) Г. Оллпорт,
- в) А. Маслоу,
- г) Г. Мюррей.

103. Сознание в своем развитии проходит:

- а) 3 стадии,
- б) 4 стадии,
- в) 5 стадий,

г) 6 стадий.

104. Разделение мотивов на мотивы поиска (приближения) и мотивы избегания впервые предложено:

- а) А. Маслоу,
- б) Г. Мюрреем,
- в) В.Н. Мясищевым,
- г) С.Л. Рубинштейном.

105. Все психические явления сводятся к материальным и отождествляются друг с другом при таком подходе к решению психофизиологической проблемы как:

- а) вульгарно-материалистическом,
- б) психофизиологического параллелизма,
- в) системном подходе,
- г) психоаналитическом.

106. К волевым качествам личности относится:

- а) общительность,
- б) самообладание,
- в) открытость новому,
- г) самоуважение.

107. За приём и обработку информации от органов чувств и рецепторов отвечают:

- а) сенсорные зоны коры головного мозга,
- б) моторные зоны коры головного мозга,
- в) ассоциативные зоны коры головного мозга,
- г) гностические зоны коры головного мозга.



108. Побудительная функция воли проявляется в поведении:

- а) инфантильном,
- б) импульсивном,
- в) активном,
- г) реактивном.

109. За успешную игру в шахматы отвечает:

- а) левое полушарие,
- б) правое полушарие,
- в) подкорковые структуры головного мозга,
- г) ретикулярная формация.

110. Способность постоянно и длительно преследовать цель, не снижая энергии в борьбе с трудностями, это:

- а) сила воли,
- б) настойчивость,
- в) решительность,
- г) уверенность.

111. Отвечает за мобилизацию ресурсов организма:

- а) парасимпатическая нервная система,
- б) спинной мозг,
- в) подкорковые структуры головного мозга,
- г) симпатическая нервная система.

112. Сознательная и активная направленность личности на предполагаемый результат деятельности – это:

- а) целеустремлённость,

- б) настойчивость,
- в) самоконтроль,
- г) смелость.

113. К характеристикам деятельности не относится:

- а) целенаправленность,
- б) спонтанность,
- в) осознанность,
- г) предметность.

114. Основными характеристиками эмоционального состояния являются:

- а) длительность,
- б) устойчивость,
- в) нет верного ответа,
- г) верны варианты а и б.

115. К структурным уровням деятельности не относится:

- а) действия,
- б) операции,
- в) поведение,
- г) психофизиологические функции.

116. К общим характеристикам всех психических состояний не относится:

- а) активационные характеристики,
- б) тонические,
- в) тензионные,
- г) чрезмерная психическая напряжённость в деятельности.

117. Процесс формирования стабильных структурно-функциональных единиц сознания через усвоение внешних действий с предметами и овладение внешними знаковыми средствами – это:

- а) учение,
- б) операция,
- в) экстериоризация,
- г) интериоризация.

118. На какой стадии стресса увеличивается уровень тревоги:

- а) на 1 стадии,
- б) на 2 стадии,
- в) на 3 стадии,
- г) на 4 стадии.

119. Относительно законченный элемент деятельности, направленный на выполнение одной простой текущей задачи – это:

- а) действие,
- б) операция,
- в) движение,
- г) поступок.

120. Появление психосоматических заболеваний характерно для:

- а) 1 стадии стресса,
- б) 2 стадии стресса,
- в) 3 стадии стресса;
- г) 4 стадии стресса.

121. На уровне пространственного поля строятся движения:

- а) непроизвольная дрожь, стук зубами,

- б) ходьба, лазание, броски,
- в) произвольная мимика, потягивания,
- г) речевых движения, движения письма.

122. Организм мобилизуется и начинает функционировать более эффективно на:

- а) 1 стадии стресса,
- б) 2 стадии стресса,
- в) 3 стадии стресса,
- г) 4 стадии стресса.

123. На уровне синергии строятся движения:

- а) произвольная мимика, потягивания,
- б) произвольная дрожь, стук зубами,
- в) прыжки, движение пальцев по клавиатуре,
- г) управление автомобилем, кофемашиной.

124. Стресс, как положительная мотивирующая сила называется:

- а) эустресс,
- б) дистресс,
- в) толерантность,
- г) нет верного ответа.

125. Деятельность человека по преобразованию природы и общества ради удовлетворения личных и социальных потребностей:

- а) познание,
- б) учение,
- в) труд,
- г) общение.

126. Эмоциональное состояние здоровых людей, чья деятельность (профессиональная, учебная) осуществляется в эмоционально нагруженной атмосфере и связана, в основном, с общением с другими людьми называется:

- а) стресс,
- б) дистресс,
- в) эмоциональное выгорание,
- г) эмоциональное истощение.

127. Вид деятельности, цель которой сама деятельность, а не её результат – это:

- а) познание,
- б) учение,
- в) труд,
- г) игра.

128. К организационным факторам эмоционального выгорания не относится:

- а) плохая освещенность,
- б) низкие температуры в помещении,
- в) страх совершить ошибку,
- г) постоянный шум.

129. Человека как индивидуальность характеризует:

- а) национальность,
- б) способности,
- в) индивидуальный стиль деятельности,
- г) отпечатки пальцев.

130. Структура личности по С.Л. Рубинштейну включает:

- а) индивидуальные особенности психических процессов и функций,
- б) направленность,
- в) система социально-психологических индивидуальных свойств,
- г) внутренний мир личности.

### Ответы к итоговому тестовому контролю

| вопрос | ответ | вопрос | ответ | вопрос | ответ | вопрос | ответ | вопрос | ответ |
|--------|-------|--------|-------|--------|-------|--------|-------|--------|-------|
| 1      | а     | 11     | в     | 21     | г     | 31     | г     | 41     | а     |
| 2      | б     | 12     | в     | 22     | а     | 32     | в     | 42     | б     |
| 3      | в     | 13     | б     | 23     | в     | 33     | б     | 43     | в     |
| 4      | в     | 14     | а     | 24     | а     | 34     | а     | 44     | в     |
| 5      | в     | 15     | б     | 25     | б     | 35     | а     | 45     | б     |
| 6      | а     | 16     | а     | 26     | в     | 36     | а     | 46     | г     |
| 7      | в     | 17     | г     | 27     | б     | 37     | г     | 47     | г     |
| 8      | а     | 18     | в     | 28     | г     | 38     | б     | 48     | а     |
| 9      | г     | 19     | в     | 29     | г     | 39     | б     | 49     | б     |
| 10     | б     | 20     | а     | 30     | б     | 40     | а     | 50     | г     |

| вопрос | ответ | вопрос | ответ | вопрос | ответ | вопрос | ответ | вопрос | ответ |
|--------|-------|--------|-------|--------|-------|--------|-------|--------|-------|
| 51     | в     | 61     | б     | 71     | в     | 81     | б     | 91     | в     |
| 52     | а     | 62     | а     | 72     | а     | 82     | б     | 92     | г     |
| 53     | б     | 63     | б     | 73     | а     | 83     | в     | 93     | б     |
| 54     | в     | 64     | г     | 74     | г     | 84     | г     | 94     | б     |
| 55     | б     | 65     | в     | 75     | б     | 85     | г     | 95     | в     |
| 56     | а     | 66     | а     | 76     | а     | 86     | г     | 96     | в     |
| 57     | б     | 67     | б     | 77     | б     | 87     | в     | 97     | б     |
| 58     | в     | 68     | в     | 78     | а     | 88     | б     | 98     | г     |
| 59     | б     | 69     | г     | 79     | г     | 89     | а     | 99     | а     |
| 60     | в     | 70     | в     | 80     | в     | 90     | а     | 100    | б     |

| вопрос | ответ | вопрос | ответ | вопрос | ответ |
|--------|-------|--------|-------|--------|-------|
| 101    | Г     | 111    | Г     | 121    | Б     |
| 102    | В     | 112    | а     | 122    | Б     |
| 103    | В     | 113    | Б     | 123    | а     |
| 104    | Б     | 114    | Г     | 124    | а     |
| 105    | а     | 115    | В     | 125    | В     |
| 106    | Б     | 116    | Г     | 126    | В     |
| 107    | а     | 117    | Г     | 127    | Г     |
| 108    | В     | 118    | а     | 128    | В     |
| 109    | Б     | 119    | а     | 129    | В     |
| 110    | Б     | 120    | В     | 130    | Б     |

## БИБЛИОГРАФИЧЕСКИЙ СПИСОК

### Основная литература

*Аверин В.А.* Психология личности. Учебное пособие. – СПб.: Издательство Михайлова В.А., 2001. – 192 с.

*Ананьев Б.Г.* Человек как предмет познания. – СПб.: Питер, 2001. – 288 с.

*Ананьев Б.Г.* Проблемы современного человекознания. – СПб.: Питер, 1977. – 379 с.

*Базаркина И.Н., Сенкевич Л.В., Донцов Д.А.* Психология личности. – М.: Человек, 2014. – 176 с.

*Боднар А.М.* Психология памяти: учебное пособие для бакалавриата и магистратуры. – М.: Издательство Юрайт, 2018. – 97 с.

*Беккер Л.М.* Психика и реальность. Единая теория психических процессов. – М.: Смысл, 1998. – 685 с.

*Гиппенрейтер Ю.Б., Романов В.Я.* Психология индивидуальных различий. – М.: АСТ, 2008. – 720 с.

*Гиппенрейтер Ю.Б.* Введение в общую психологию. Курс лекций. – М.: «ЧеРо», при участии издательства «Юрайт», 2002. – 336 с.

*Годфруа Дж.* Что такое психология: в 2 т. – Т. 1. – М.: Мир, 2000. – 472 с.

*Годфруа Дж.* Что такое психология: в 2 т. – Т. 2. – М.: Мир, 2000. – 376 с.

*Ефимова Н.С.* Основы общей психологии: учебник. – М.: ИД ФОРУМ, 2011. – 288 с.

*Иванников В.А.* Общая психология: Учебник для академического бакалавриата. – Люберцы: Юрайт, 2016. – 480 с.

*Изард К.Э.* Психология эмоций. – СПб.: Питер, 2000. – 464 с.

*Ильин Е.П.* Мотивация и мотивы. – СПб.: Питер, 2000. – 512 с.



- Ильин Е.П.* Психология воли. – СПб.: Питер, 2009. – 368 с.
- Ильин Е.П.* Эмоции и чувства. – СПб.: Питер, 2013. – 783 с.
- Карандашев В.Н.* Психология: Введение в профессию. – М.: Смысл, 2000. – 288 с.
- Клацки Р.* Память человека: структура и процессы. – М.: Мир, 1978. – 320 с.
- Козубовский В.М.* Общая психология: познавательные процессы. – Минск: Амалфея, 2008. – 368 с.
- Левитов Н.Д.* О психических состояниях. – М.: Просвещение, 1964. – 343 с.
- Леонгард К.* Акцентуированные личности. – Ростов н/Д: Феникс, 2000. – 580 с.
- Леонтьев А.Н.* Лекции по общей психологии. – М.: Смысл, 2001. – 511 с.
- Леонтьев Д.А.* Очерк психологии личности. – М.: Смысл, 1997. – 63 с.
- Личко А.Е.* Типы акцентуаций характера и психопатий у подростков. – М.: ЭКСМО, 1999. – 407 с.
- Мазилев В.А.* Методология психологии: учебное пособие. – Ярославль: ЯГПУ, 2007. – 344 с.
- Макарова И.В.* Общая психология: учебное пособие для СПО-Люберцы, Юрайт, 2016. – 182 с.
- Мельник С.Н.* Психология личности. – Владивосток: ТИДОТ ДВГУ, 2004. – 96 с.
- Морозюк С.Н.* Психология личности. Психология характера: учебное пособие для академического бакалавриата. – М.: Издательство Юрайт, 2018. – 217 с.
- Немов Р.С.* Общие основы психологии. Книга 1. – М.: Владос, 2004. – 688 с.
- Петухов В.В., Столин В.В.* Психология. – М.: МГУ, 1989. – 66 с.

*Психология личности. Хрестоматия* / Под ред. Л.В. Куликова. – СПб.: Питер, 2009. – 464 с.

*Психология экстремальных ситуаций: Учебник для вузов* / Под ред. Ю.С. Шойгу. – СПб.: Питер, 2018. – 271 с.

*Рубинштейн С.Л.* Основы общей психологии. – СПб.: Питер, 2000. – 712 с.

*Слободчиков В.И., Исаев Е.И.* Основы психологической антропологии. Психология человека: Введение в психологию субъективности: Учебное пособие для вузов. – М.: Школа-Пресс, 1995. – 384 с.

*Соколова Е.Е.* Общая психология в 7-ми томах. Том 1 (Введение в психологию): Учебник для студ. высш. учеб. заведений. – М.: Издательский центр «Академия», 2005. – 352 с.

*Соколова Е.Е.* Тринадцать диалогов о психологии: Учебное пособие по курсу «Введение в психологию». – М.: Смысл, 2003. – 687 с.

*Солсо Р.Л.* Когнитивная психология. – СПб.: Питер, 2011. – 592 с.

*Столяренко Л.Д., Самыгин С.И.* Психология личности. – Ростов н/Д: Феникс, 2014. – 575 с.

*Фролова С.В.* История психологии. Конспект лекций. – М.: Изд-во Высшее образование, 2010. – 183 с.

*Хрестоматия по общей психологии. Психология внимания* / Под ред. Ю.Б. Гиппенрейтер, В.Я. Романова. – М.: ЧеРо, 2001. – 858 с.

*Хрестоматия по общей психологии. Психология памяти* / Под ред. Ю.Б. Гиппенрейтер, В.Я. Романова. – Москва: Издательство Московского университета, 1979. – 272 с.

*Штерн А.С.* Введение в психологию: Курс лекций [Электронный ресурс] / Под ред. Л.В. Сахарного, Т.И. Ерофеевой, Е.В. Глазановой. – М.: Флинта, 2012. – 312 с.

## Дополнительная литература

*Абабков В.А., Перре М.* Адаптация к стрессу. Основы теории, диагностики, терапии. – М., СПб.: Речь, 2004. – 165 с.

*Авдиенко Г.Ю.* Дифференциальная психология: учебное пособие для бакалавриата и специалитета. – М.: Издательство Юрайт, 2018. – 178 с.

*Адлер А.* Наука о характерах. Понять природу человека [Электронный ресурс]. – Электрон. текстовые данные. – М.: Академический Проект, 2014. – 248 с. – Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/36426.html>. - ЭБС «IPRbooks» (дата обращения: 01.12.2018).

*Аллахвердов В.М.* Сознание и проблема свободы воли // Журнал высшей нервной деятельности. – 2017. – Т.67. – №6. – С. 734-738.

*Асмолов А.Г.* Психология XXI века: Пророчества и прогнозы («Круглый стол») // Вопросы психологии. – 2000. – №1. – С. 3-36.

*Батыршина А.Р., Мазилев В.А.* Историческая представленность категорий «воля» и «волевая регуляция» в отечественных учебниках психологии // Ярославский педагогический вестник. – 2014. – Т.2. – №4. – С. 214-222.

*Башкирева Т.В.* Понятие «субъект» и «личность» в изучении проблем человеческого фактора // Человеческий капитал. – 2016. – №3. – С. 14-16.

*Белопольский В.И.* Восприятие // Психология XXI века / Под ред. В.Н. Дружинина. – М.: ПЕР СЭ, 2003. – 863 с.

*Бодалев А.А.* Психология личности. – М.: Изд-во МГУ, 1988. – 188 с.

*Большунова Т.Я.* Проблема характера: традиции и современность. – Новосибирск: Новосибирский государственный педагогический университет, 2014. – 235 с.

*Бурлачук Л.Ф.* Психодиагностика: Учебник для вузов. – СПб.: Питер, 2006. – 351 с.

*Водопьянова Н.Е.* Психодиагностика стресса. – СПб.: Питер, 2009. – 336 с.

*Габдреева Г.Ш., Халфиева А.Р.* Структура психологических свойств личности менеджера // Образование и саморазвитие. – 2014. – №2. – С. 194-200.

*Ганнушкин П.Б.* Клиника психопатий // Психология индивидуальных различий: тексты. - М.: Изд-во МГУ, 1982. – С. 262-269 с.

*Гоноболин Ф.Н.* Внимание и его воспитание. – М.: Психология и педагогика, 1999. – 160 с.

*Горбунова О.В.* К проблеме определения понятия «зрелость личности» // Вектор науки Тольяттинского государственного университета. – 2014. – №2. – С. 88-91.

*Дружинин В.Н.* Экспериментальная психология. – СПб.: Питер, 2008. – 320 с.

*Зинченко В.П., Мамардашвили М.К.* Проблема объективного метода в психологии // Вопросы философии. – 1977. – №7. – С. 109-125.

*Иванников В.А.* Уроки исследования воли // Национальный психологический журнал. – 2016. – №3(23). – С. 59-63.

*Ильин Е.В.* Психология индивидуальных различий. – СПб.: Питер, 2011. – 703 с.

*Ильин Е.П.* Теория функциональных систем и психофизиологические состояния // Теория функциональных систем в физиологии и психологии / под ред. П. К. Анохина. – М., 1978. – С. 325-346.

*Исаев А.А.* Ощущения, чувства, эмоции: кибернетический аспект // Территория новых возможностей. Вестник ВГУЭС. – 2016. – №2. – С. 173-179.

*Каптерев П.Ф.* Избранные педагогические сочинения. – М.: Педагогика, 1982. – 704 с.

*Карпов А.А.* Исследование структуры личностных качеств самоактуализирующейся личности // Ярославский педагогический вестник. – 2016. – №4. – С. 138-141.

*Кедров Б.М.* Пять встреч с Жаном Пиаже // Вопросы философии. – 1981. – №9. – С. 147-148.

*Климов Е.А.* Психология в XXI веке // Вопросы психологии. – 2003. – №5. – С. 135-141.

*Ковалёв А. Г., Мясищев В. Н.* Темперамент и характер // Психология индивидуальных различий: тексты. – М.: Изд-во МГУ, 1982. – С. 167- 171 с.

*Корнилова Т.В.* Экспериментальная психология в 2 ч. Часть 2.: учебник для академического бакалавриата. – М.: Издательство Юрайт, 2018. – 174 с.

*Кравцов Г.Г.* Понятие личности в деятельностном и культурно-историческом подходах // Вестник психологии и педагогики АлтГУ. – 2018. – №2. – С. 40-57.

*Крысько В.Г.* Общая психология в схемах и комментариях к ним. – М.: Московский психолого-социальный институт. Издательство «Флинта», 1998. – 192 с.

*Крэйн У.* Психология развития человека. 25 главных теорий. – СПб.: Прайм-ЕВРО-ЗНАК, 2007. – 512 с.

*Куликов Л.В.* Психология настроения. – СПб.: Издательство СПбГУ, 1997. – С. 9-46.

*Кураев Г.А.* Сенсорные системы // Физиологические основы здоровья человека / Под ред. Б.И. Ткаченко. – СПб. – Архангельск: СГМУ, 2001. – 728 с.

*Лазарус Р.* Об оценке: кратко и в деталях. Когнитивное содержание значимости // Психология мотивации и эмоций. Хрестоматия / Под ред. Ю.Б. Гиппенрейтер, М.В. Фаликмана. – М.: Астрель, 2009. – С. 196-204

*Лазурский А. Ф.* Классификация личностей // Психология индивидуальных различий: тексты. – М.: Изд-во МГУ, 1982. – С. 179-198.

*Левитов Н.Д.* Определение психического состояния // Психические состояния. Хрестоматия / Под ред. Л.В. Куликова. – СПб.: Питер, 2000. – С. 44-47.

*Левитов Н.Д.* Проблема психических состояний // Вопросы психологии. – 1955. – №2. – С. 16-26

*Леонтьев Д.А.* Понятие мотива у А.Н. Леонтьева и проблема качества мотивации // Вестник Московского университета. – Серия 14. Психология. – 2016. – №2. – С. 3-18.

*Леонтьев Д.А.* Психология как гуманитарная наука: от дисциплины необходимого к «цветущей сложности» возможного // Прогресс психологии: Критерии и признаки / Под ред. А.Л. Журавлева, Т.Д. Марцинковской, А.В. Юревича. – М.: Изд-во «Институт психологии РАН», 2009. – С. 95-109.

*Леонтьев Д.А.* Смысл и его контексты: жизнь, структура, культура, опыт // Мир психологии. – 2014. – №1, С.104-117.

*Лесгафт П.Ф.* Семейное воспитание ребёнка и его значение. – М.: Педагогика 1991. – 174 с.

*Лурия А.Р.* Основы нейропсихологии. – М.: Издательский центр «Академия», 2003. – 384 с.

*Лякин Е.В.* К вопросу о поступке, воле и волеизъявлении // Вестник Томского государственного университета. – 2015. – №399. – С. 18-23.

*Мазюков В.А.* Б.Г. Ананьев и методологические вопросы психологии // Методология и история психологии. – 2008. – №4. – С. 59-69.

*Марютина Т.М.* Дифференциальная психология в 2 ч. Часть 2: учебник для бакалавриата и магистратуры. – М.: Издательство Юрайт, 2017. – 271 с.

*Менделевич В.Д.* Клиническая и медицинская психология. – М.: МЕД-пресс-информ, 2002. – 592 с.

*Мерлин В.С.* Очерк теории темперамента / Сост. Б.А. Вяткин. – Пермь: ФГБОУ ВПО Пермский государственный гуманитарно-педагогический университет, 2018. – 462 с.

*Мерлин В.С.* Очерки интегрального исследования индивидуальности. – М.: Просвещение, 1986. – 256 с.

*Мерлин В.С.* Собрание сочинений в 5-ти томах: Том 3: Очерки теории темперамента. – Пермь: ПСИ, 2007. – 276 с.

*Небылицын В.Д.* Основные свойства нервной системы человека // Избранные психологические труды / Под ред. Б.Ф. Ломова. – М.: Педагогика, 1990. – 403 с.

*Обрезков В.А., Федосеев А.В.* Темперамент и характер личности // Научный аспект. – 2017. – № 4-3. – С. 432-439.

*Обсуждение* проблемы строения характера в работе классика отечественной психологии Б.Г. Ананьева // Психология индивидуальных различий. Хрестоматия по психологии / Под ред. Ю.Б. Гиппенрейтер, В.Я. Романова. – М.: Черо, 1999. – С. 372-378.

*Обухова Л.Ф.* Детская психология: теории, факты, проблемы. – М.: Психология и педагогика, 2002. – 351 с.

*Павлов И.П.* О типах высшей нервной деятельности и экспериментальных неврозах / Академия медицинских наук СССР. – М.: Государственное издательство медицинской литературы, 1954. – 192 с.

*Проблемы* общей психологии в трудах отечественных психологов: Учебно-методическое пособие / Сост. Е.А. Василенко. – Челябинск: Южно-Уральский государственный гуманитарно-педагогический университет, 2018. – 357 с.

*Психология* и психоанализ характера: Хрестоматия по психологии и типологии характеров / Под ред. Д.Я. Райгородский. – Самара: БАХРАХ-М, 2000. – 640 с.

*Психология личности:* тексты / Под ред. Ю.Б. Гиппенрейтер, А.А. Пузыря. – М.: Изд-во МГУ, 1982. – С. 255-256.

*Психология* характера и акцентуации личности: учебно-методическое пособие / Сост. Т.М. Беспалова, А.С. Верозуб, О.В. Теняева. – Рязань: Издательство «Концепция», 2017. – 96 с.

*Пятин В.Ф.* Психофизиология познавательных процессов // Физиологические основы здоровья человека / Под ред. Б.И. Ткаченко. – СПб. – Архангельск: СГМУ, 2001. – 728 с.

*Рубинштейн С.Л.* Учение о характере // Основы общей психологии. – СПб.: Питер, 2017. – 622 с.

*Руденко А.М., Кузнецова Л.А., Волкова Л.А.* Психология в схемах и таблицах. – Ростов-на-Дону: Феникс, 2018. – 379 с.

*Русалов В.М.* Биологические основы индивидуально-психологических различий. – М.: Наука, 1979. – 352 с.

*Савенков А.И.* У колыбели гения. – М.: Педагогическое общество России, 2000. – 224 с.

*Сафонов В.К.* Диалектическая функция психического состояния (теоретико-методологический аспект) // Вестник Санкт-петербургского университета. – Сер. 6. – 1998. – Вып. 4 (№27). – С. 44-52.

*Сафонов В.К.* Психология спортсмена: слагаемые успеха. – М.: Спорт, 2018. – 288 с.

*Сергиенко Е.А., Дозорцева А.В.* Функциональная асимметрия полушарий мозга // Психология XXI века / Под ред. В.Н. Дружинина. – М.: ПЕР СЭ, 2003. – 863 с.

*Сидоров П.И., Парняков А.В.* Клиническая психология. – М.: ГЭОТАР-МЕД, 2002. – 863 с.

*Соловьева С.Л.* Психология экстремальных состояний. – СПб.: ЭЛБИ-СПб, 2003. – 128 с.

*Стреляу Я.* Роль темперамента в психологическом развитии. – М.: Прогресс, 1982. – 231 с.

*Субботин В.Е.* Ощущение и восприятие // Когнитивная психология / Под ред. В.Н. Дружинина, Д.В. Ушакова. – М.: ПЕР СЭ, 2002. – 480 с.

*Талызина Н.Ф.* Педагогическая психология. – М.: Академия, 1999. – 288 с.



*Таранцов А.А., Таранцова А.В.* Пути, приемы и средства улучшения памяти // Юный ученый. – 2017. – №1. – С. 145-147.

*Теплов Б.М.* Проблемы индивидуальных различий. – М.: Издательство Академии педагогических наук РСФСР, 1961. – 536 с.

*Теплов Б.М.* Психология. – М.: Учпедгиз, 1954. – 254 с.

*Теплов Б.М.* Избранные труды: в 2-х т. – Т. 2. – М.: Педагогика, 1985. – 360 с.

*Ушаков Д.В.* Мышление // Когнитивная психология / Под ред. В.Н. Дружинина, Д.В. Ушакова. – М.: ПЕР СЭ, 2002. – 480 с.

*Хекхаузен Х.* Мотивация и деятельность. – СПб.: Питер; М.: Смысл, 2003. – С. 54-106; 304-347.

*Хок Р.Р.* 40 исследований, которые потрясли психологию. – СПб: «Прайм-ЕВРОЗНАК», 2010. – 509 с.

*Хьелл Л., Зиглер Д.* Теории личности. – СПб.: Питер, 2008. – С. 105-154; 270-235; 528-570.

*Эйдемиллер Э.Г., Юстицкис В.* Психология и психотерапия семьи. – СПб.: Питер, 2000. – 656 с.

*Юревич А.В.* Естественнонаучная и гуманитарная парадигмы в психологии, или раскачанный маятник // Вопросы психологии. – 2005. – №2. – С. 147-151.

## СВЕДЕНИЯ ОБ АВТОРАХ



***Зелянина Анна Николаевна*** –

кандидат психологических наук, доцент кафедры психологии Высшей школы психологии, педагогики и физической культуры Северного (Арктического) федерального университета им. М.В. Ломоносова, г. Архангельск (zelyanina-anna@yandex.ru).



***Казакова Елена Валерьевна*** –

кандидат биологических наук, доцент кафедры психологии, зам. директора по научно-исследовательской работе студентов Высшей школы психологии, педагогики и физической культуры Северного (Арктического) федерального университета им. М.В. Ломоносова, г. Архангельск (kaz-elena10@yandex.ru).



***Киналь Анна Николаевна*** –

старший преподаватель кафедры психологии Высшей школы психологии, педагогики и физической культуры Северного (Арктического) федерального университета им. М.В. Ломоносова, г. Архангельск (ann.ki@mail.ru).



***Корельская Ирина Евгеньевна –***

кандидат педагогических наук, доцент, заведующая кафедрой физической культуры Высшей школы психологии, педагогики и физической культуры Северного (Арктического) федерального университета им. М.В. Ломоносова, г. Архангельск (i.korelskaya@narfu.ru).



***Корехова Мария Владимировна –***

кандидат психологических наук, доцент кафедры психологии Высшей школы психологии, педагогики и физической культуры Северного (Арктического) федерального университета им. М.В. Ломоносова, г. Архангельск (m.korehova@narfu.ru).



***Кубышкина Марина Леонидовна –***

кандидат психологических наук, доцент кафедры психологии Высшей школы психологии, педагогики и физической культуры Северного (Арктического) федерального университета им. М.В. Ломоносова, г. Архангельск (marlekub@mail.ru).



*Леус Эльвира Викторовна –*

кандидат биологических наук, доцент  
кафедры психологии Высшей школы  
психологии, педагогики и физической  
культуры Северного (Арктического) фе-  
дерального университета им. М.В. Ло-  
моносова, г. Архангельск  
(e.leus@mail.ru).

## ОГЛАВЛЕНИЕ

|   |     |
|---|-----|
| <b>ПРЕДИСЛОВИЕ</b> .....  | 3   |
| <b>ГЛАВА 1. ВВЕДЕНИЕ В ПСИХОЛОГИЮ</b> .....                           | 7   |
| 1.1 Общая характеристика психологии как науки.....                    | 7   |
| 1.2 Место психологии в системе других наук. Отрасли психологии.....   | 15  |
| 1.3 Методы психологии.....  | 25  |
| 1.4 История развития психологии. Основные направления психологии..... | 34  |
| 1.5 Природа и сущность психики и сознания человека.....               | 43  |
| 1.6 Психологическая теория деятельности.....                          | 52  |
| <b>ГЛАВА 2. ПСИХИЧЕСКИЕ ПРОЦЕССЫ И СОСТОЯНИЯ</b> .....                | 62  |
| 2.1 Сенсорно-перцептивная сфера.....                                  | 62  |
| 2.2 Когнитивная сфера.....  | 71  |
| 2.3 Мышление и речь.....  | 85  |
| 2.4 Эмоционально-чувственная сфера.....                               | 95  |
| 2.5 Мотивационно-волевая сфера.....                                   | 107 |
| 2.6 Характеристика психических состояний человека .....               | 120 |
| <b>ГЛАВА 3. ПСИХИЧЕСКИЕ СВОЙСТВА</b> .....                            | 133 |
| 3.1 Понятие и структура личности.....                                 | 133 |
| 3.2 Темперамент.....  | 144 |
| 3.3 Характер.....   | 164 |
| 3.4 Способности.....  | 181 |
| <b>ИТОГОВЫЙ ТЕСТОВЫЙ КОНТРОЛЬ</b> .....                               | 192 |
| <b>БИБЛИОГРАФИЧЕСКИЙ СПИСОК</b> .....                                 | 224 |
| <b>СВЕДЕНИЯ ОБ АВТОРАХ</b> .....                                      | 234 |

ДЛЯ ЗАМЕТОК

# ПСИХОЛОГИЯ

*Учебное пособие*

*Под общей редакцией Е.В. Казаковой, М.В. Кореховой, Э.В. Леус*

Печатается в авторской редакции  
Оригинал-макет выполнила *Е.В. Казакова*

---

Подписано в печать 10.12.2018.

Электронное издание

---

Типографии ООО «РАО»

163061, Архангельск, пр. Новгородский 32, +7 (8182) 46 41 44