

Завтра экзамен

Ю. В. Щербатых

Общая психология

 **ПИТЕР®**

Москва • Санкт-Петербург • Нижний Новгород • Воронеж
Ростов-на-Дону • Екатеринбург • Самара • Новосибирск
Киев • Харьков • Минск

2008

Щербатых Юрий Викторович
Общая психология. Завтра экзамен
Серия «Завтра экзамен»

Заведующая редакцией (Москва)
Руководитель проекта
Ведущий редактор
Литературный редактор
Художник
Корректоры
Верстка

*Т. Калинина
Е. Паникаровская
Н. Кулагина
В. Пахальян
А. Татарко
А. Занина, А. Селезнева
Г. Блинов*

ББК 88.3я7
УДК 159.9(075)

Щербатых Ю. В.

Щ61 Общая психология. Завтра экзамен. — СПб.: Питер, 2008. — 272 с.: ил. — (Серия «Завтра экзамен»).

ISBN 978-5-388-00230-3

Перед вами — краткая версия курса «Общая психология» в виде наглядного дидактического материала — рисунков, схем, таблиц и кратких пояснений к ним. Так как учебники по курсу «Общая психология» отличаются большим объемом и малой степенью иллюстративности, то у многих студентов возникают трудности при подготовке к семинарским занятиям и, особенно, к зачетам и экзаменам. Цель данного пособия — дать описательный, понятийный аппарат науки психологии в максимально наглядном и систематизированном виде. В книге имеется набор тестов для проверки знаний студентов. Она позволяет за короткий период времени понять и запомнить основные психологические понятия и создать стройную систему знаний по общей психологии.

Пособие предназначено для студентов и преподавателей вузов, слушателей курсов переподготовки, получающих второе высшее образование по сокращенной форме обучения.

Все права защищены. Никакая часть данной книги не может быть воспроизведена в какой бы то ни было форме без письменного разрешения владельцев авторских прав.

ISBN 978-5-388-00230-3

© ООО «Питер Пресс», 2008

ООО «Питер Пресс», 198206, Санкт-Петербург, Петергофское шоссе, 73, лит. А29.

Налоговая льгота — общероссийский классификатор продукции ОК 005-93, том 2;
95 3005 — литература учебная.

Подписано в печать 09.06.08. Формат 60×90/16. Усл. п. л. 17. Тираж 4000. Заказ

Отпечатано с готовых диапозитивов в ГП ПО «Псковская областная типография».

180004 Псков Ротная 34

ОГЛАВЛЕНИЕ

Введение.....	8
Глава 1. Психология как наука	10
1.1. Предмет и задачи психологии.....	10
1.1.1. Психология — наука о психике	10
1.1.2. Особенности психологии как науки	11
1.1.3. Основные направления психологии	11
1.1.4. Предмет психологии	12
1.1.5. Объект и задачи психологии.....	16
1.1.6. Культурно-историческая парадигма	17
1.1.7. Психология как наука и как система житейских знаний	18
1.2. Структура психологии	19
1.3. Связь психологии с другими науками	20
1.4. Развитие представлений о природе психологических явлений	21
Глава 2. Концепции фило- и онтогенеза психики.....	26
2.1. Филогенез психики	26
2.2. От рассудочной деятельности животных к сознанию человека	28
2.3. Онтогенез психики	29
Глава 3. Мозг и психика	32
3.1. Нервная система — материальная основа психики	32
3.1.1. Функции нервной системы.....	32
3.1.2. Клеточное строение нервной системы.....	33
3.1.3. Рефлекторный принцип работы нервной системы	35
3.2. Строение отделов мозга и их вклад в психические явления	36
3.3. Основы высшей нервной деятельности как физиологической базы для психических явлений.....	39
3.3.1. Учение о высшей нервной деятельности.....	39
3.3.2. Виды рефлексов.....	40
3.4. Функции психики.....	42
3.5. Психофизическая и психофизиологическая проблемы в психологии	43
Глава 4. Методы психологии.....	45
4.1. Общие методологические подходы отечественной психологии	45
4.2. Методы психологического исследования	47
4.2.1. Общий обзор методов психологии	47
4.2.2. Наблюдение.....	49
4.2.3. Эксперимент	50
4.2.4. Беседа	51
4.2.5. Тестирование	52
Глава 5. Ощущение	54
5.1. Физиологические основы ощущений	54
5.2. Анализатор — материальная основа ощущений	55
5.2.1. Схема строения слухового анализатора	57
5.3. Пороги ощущений	59
5.4. Классификация ощущений	60
5.5. Свойства ощущений	62

Глава 6. Восприятие.....	64
6.1. Общее представление о восприятии.....	64
6.1.1. Восприятие и ощущения	64
6.1.2. Свойства перцептивных образов	65
6.2. Виды восприятия	66
6.3. Свойства и законы восприятия	70
6.3.1. Свойства восприятия	70
6.3.2. Эффекты (законы) восприятия	72
6.4. Иллюзии восприятия.....	72
6.4.1. Многообразие иллюзий.....	72
6.4.2. Зрительные искажения	73
6.4.3. Иллюзии восприятия размера	74
6.4.4. Иллюзия перспективы	75
6.4.5. Явление иррадиации.....	76
6.4.6. Эффект перцептивной готовности	76
6.4.7. Двойственные изображения	76
6.4.8. Соотношение фигуры и фона.....	77
6.4.9. Невозможные фигуры	78
6.4.10. Парейдолические иллюзии	78
Глава 7. Представления.....	80
7.1. Понятие о представлении.....	80
7.2. Классификация представлений	81
Глава 8. Память	84
8.1. Общее представление о памяти	84
8.2. Классификация видов памяти	85
8.3. Ассоциация как психологический механизм процессов памяти	86
8.4. Физиологические основы памяти	87
8.5. Факторы, влияющие на эффективность запоминания	89
8.6. Представление о памяти с точки зрения различных психологических школ	91
8.7. Аномалии памяти	93
8.8. Формирование и развитие памяти	93
8.9. Тренировка памяти.....	95
Глава 9. Мышление	97
9.1. Мышление как познавательный процесс	97
9.1.1. Общее представление о мышлении	97
9.1.2. Качественные характеристики мышления	98
9.1.3. Мышление и интеллект	99
9.2. Развитие мышления	101
9.2.1. Развитие мышления в процессе онтогенеза	101
9.2.2. Основные виды мышления	102
9.3. Формы мышления и мыслительные операции.....	104
9.3.1. Формы мышления	104
9.3.2. Мыслительные операции.....	106
9.4. Этапы решения мыслительных задач	107
9.5. Особенности творческого мышления	108
9.6. Индивидуальные особенности мышления	109
9.6.1. Индивидуально-личностная детерминация мышления.....	109
9.6.2. Нарушения мышления	109

Глава 10. Воображение	112
10.1. Общая характеристика воображения и его функции	112
10.1.1. Функции воображения.....	113
10.2. Виды воображения	113
10.2.1. Характеристика отдельных видов воображений	114
10.3. Механизмы переработки представлений в воображаемые образы	115
10.4. Творческое воображение ученых и изобретателей	116
Глава 11. Речь	118
11.1. Основные понятия о речи и языке	118
11.2. Физиологические основы речи	119
11.3. Развитие речи и ее виды	121
11.4. Функции, компоненты и свойства речи	124
11.5. Психосемантика	126
Глава 12. Внимание	128
12.1. Функции внимания и его разновидности	128
12.2. Свойства внимания	130
12.3. Физиологические основы внимания.....	131
12.4. Последовательность основных этапов развития внимания	131
12.5. Теории внимания	132
12.5.1. Основные подходы к пониманию внимания	132
12.5.2. Исследование внимания в когнитивной психологии	134
12.6. Нарушение внимания.....	136
Глава 13. Эмоциональная сфера человека	138
13.1. Общее представление об эмоциональных процессах	138
13.2. Функции эмоций	139
13.3. Классификация эмоциональных процессов	140
13.4. Детальная классификация разновидностей отдельной эмоции (на примере страха)	144
13.5. Теории эмоций	148
Глава 14. Психические состояния	152
14.1. Понятие о психических состояниях	152
14.2. Классификация психических состояний	154
14.3. Характеристика основных психических состояний человека по уровню активации организма	156
14.4. Управление психическим состоянием	159
Глава 15. Психологический стресс	161
15.1. Общее понятие о стрессе	161
15.2. Особенность психологического стресса	165
Глава 16. Воля	168
Глава 17. Мотивационная сфера человека	171
17.1. Понятие о мотивации и потребностях	171
17.2. Классификация потребностей и мотивов	174
Глава 18. Сознание	180
18.1. Основные характеристики сознания	180
18.1.1. Структура сознания человека	180
18.1.2. Функции сознания человека	183
18.1.3. Свойства сознания человека	184
18.1.4. Модели сознания и уровни его ясности.....	185

18.2. Филогенез сознания	187
18.2.1. Основные этапы становления сознания человека	187
18.2.2. Культурно-историческая концепция развития психики человека Л. С. Выготского и формирование сознания	189
Глава 19. Бессознательные механизмы психики.....	191
19.1. Понятие о бессознательном.....	191
19.2. Разновидности бессознательных явлений у человека	192
19.3. Концепция трехуровневого строения психики человека Зигмунда Фрейда.....	193
19.4. Психологическая защита	195
Глава 20. Личность	198
20.1. Общее понятие о личности	198
20.1.1. Понятие о личности в психологии	198
20.1.2. Междисциплинарный подход к личности.....	199
20.2. Соотношение между понятиями «личность», «субъект» и «индивид» ...	200
20.3. Структура личности.....	202
20.3.1. Структура личности по К. К. Платонову.....	202
20.3.2. Направленность личности	203
20.3.3. Биологическое и социальное в личности человека.....	204
20.4. Методы оценки личностных качеств	205
20.5. Теории личности.....	207
20.6. Номотетическое и идиографическое описание личности	210
Глава 21. Темперамент	212
Глава 22. Характер	216
22.1. Понятие о характере.....	216
22.2. Классификация черт характера	218
22.3. Акцентуация черт характера	220
Глава 23. «Я-концепция» личности	224
23.1. Общие представления о «Я-концепции»	224
23.2. Структура «Я-концепции» личности и ее роль в жизни личности	225
23.2.1. Структура «Я-концепции»	225
23.2.2. Роль «Я-концепции» в жизни личности	226
23.3. Закономерности формирования «Я-концепции» личности	228
Глава 24. Общение.....	229
24.1. Содержание, цели, средства и функции общения.....	229
24.2. Виды общения.....	230
24.3. Понятие конфликта и его социальная роль	233
24.3.1. Классификация конфликтов.....	235
24.3.2. Подходы к разрешению конфликтных ситуаций	237
Глава 25. Психология активности	239
25.1. Активность — общее свойство жизни	239
25.2. Психика как специфическая форма активности.....	240
25.3. Основные виды и направления активности человека	241
25.4. Психология духовной жизни человека	243
25.5. Активность и проблема профессионального выгорания	244
Глава 26. Психология деятельности	246
26.1. Структура деятельности.....	246
26.2. Деятельностный подход в психологии.....	247

26.3. Виды человеческой деятельности	248
26.4. Действие как элемент деятельности	250
26.5. Регуляция действий и самоконтроль	252
Глава 27. Способности	254
27.1. Общее представление о способностях	254
27.2. Особенности способностей	255
27.3. Развитие способностей	255
27.4. Классификация способностей	257
27.5. Структура способностей	258
27.6. Уровни развития и проявления способностей	259
Заключение	261
Основная литература	262
Приложение. Требования ГОС к обязательному минимуму содержания учебной дисциплины «Общая психология» по специальности «Психология»	263
Предметный указатель	265

ВВЕДЕНИЕ

Учебный предмет «Общая психология» характеризуется рядом особенностей, создающих некоторые трудности в процессе преподавания.

В о - п е р в ы х, это значительный по объему курс, который длится четыре семестра и содержит большое число дидактических единиц.

В о - в т о р ы х, данный предмет изучают на 1–2 году обучения, и вчерашние школьники еще слабо подготовлены к восприятию большого массива абстрактно-логических понятий.

В - т р е т ь и х, методическое обеспечение данного предмета представлено преимущественно учебниками и пособиями, которые насыщены материалами текстового характера и слабо иллюстрированы рисунками, таблицами и схемами. Особенно трудно дается усвоение содержания «Общей психологии» студентам заочной формы обучения, которые физически не успевают освоить сотни страниц учебника за краткий период сессии.

Все это диктует необходимость издания учебных пособий, кратких по объему и с большим количеством иллюстраций, то есть книг, в которых бы в полной мере реализовались такие принципы дидактики, как наглядность и доступность. К настоящему времени отечественный рынок учебной литературы предлагает студентам в основном два вида учебных пособий:

- ❑ объемные базовые учебники, содержащие преимущественно текстовый материал;
- ❑ пособия, содержащие наборы схем и минимальное количество сопровождающего текста.

Данное учебное пособие задумано как недостающее связующее звено между первым и вторым типом книг, в котором оптимально сочетаются иллюстрации и текст.

Другим полезным свойством данного пособия является наличие предметного указателя, облегчающего поиск нужной информации.

При подготовке книги к изданию возникла проблема выбора минимального набора дидактических единиц, которые должны соответствовать требованиям Госстандарта (ГОС) к обязательному минимуму содержания учебной дисциплины «Общая психология» по специальности «Психология». Если рассмотреть существующие в настоящее время базовые учебники по общей психологии, то можно увидеть, что боль-

шинство из них не соответствует полностью требованиям Госстандарта. Этому есть как субъективные, так и объективные причины. Субъективные кроются в наличии собственного мнения того или иного автора о содержании данной науки, а объективные причины заключены в содержании самого ГОС.

Требования к обязательному содержанию учебной дисциплины, к сожалению, нельзя назвать оптимальными в плане подготовки специалистов-психологов. Некоторые важные, основополагающие понятия общей психологии в них отсутствуют, в то время как излишне подробно выделены некоторые мелкие, второстепенные моменты. Например, в требованиях ГОС нет таких важных категорий психологии, как темперамент, характер, способности и представления; отсутствует раздел, посвященный методам психологии. В то же время излишне подробно расписаны разделы, посвященные восприятию и мышлению. К тому же часть вопросов, вынесенных к обязательному изучению, носит достаточно дискуссионный характер. Например, определения таких понятий, как пространственная, временная, информационная, энергетическая характеристики сознания, не являются общепризнанными в психологической науке, а носят излишне абстрактный характер и отсутствуют в базовых учебниках. Тем не менее, как говорили древние, *dura lex, sed lex*. Требования Госстандарта подлежат неукоснительному исполнению. Другое дело, что стандарт лишь определяет минимальный набор требований, но не точных формулировок, в которых они должны раскрываться. Каждый преподаватель может сам выбирать определения и формулировки тех или иных психологических категорий, исходя из парадигм того направления психологии, в рамках которого он работает.

Автор будет благодарен за критические замечания, которые могут быть высказаны в адрес первого издания данного пособия, и выражает надежду, что его содержание окажется полезным преподавателям и студентам в качестве дополнительного материала при изучении курса «Общая психология».

*Профессор психологии Московского
гуманитарно-экономического института,
доктор биологических наук Ю. В. Щербатых*

ГЛАВА 1. ПСИХОЛОГИЯ КАК НАУКА

1.1. ПРЕДМЕТ И ЗАДАЧИ ПСИХОЛОГИИ

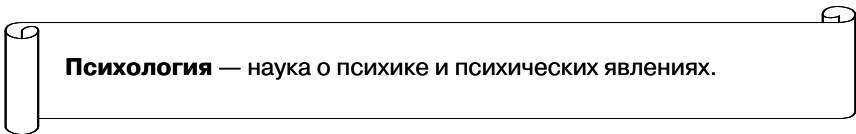
1.1.1. Психология — наука о психике

В дословном переводе психология — наука о душе (*psyche* — душа, *logos* — понятие, учение), таким образом, психология — наука о психике и психических явлениях.

Что же такое психика? Ученые-материалисты определяют ее как *особую форму отражения окружающего мира, свойственную высокоорганизованной материи*¹.

Здесь следует отметить, что психика возникает там, где есть достаточно сложно организованная нервная система, а это означает, что психические явления характерны не только для человека, но и для животных. Более того, наука не исключает того, что со временем искусственно могут быть созданы достаточно сложные компьютерные системы, в которых могут возникнуть психические явления.

Особенность психологии, определяющая ее трудности, — это *нематериальность психических явлений*, что делает их недоступными для непосредственного изучения. Психику нельзя увидеть, услышать, попробовать на вкус или на ощупь. При ее изучении не помогут ни сверхмощный микроскоп, ни самые чувствительные методы химического анализа. Мы можем исследовать психику лишь косвенно, делая те или иные выводы о психических явлениях только по внешним, материальным признакам их проявлений. В этом сложность психологии как науки, но этим она и увлекательна.



Психология — наука о психике и психических явлениях.

¹ Под отражением понимают способность материальных объектов в процессе взаимодействия с другими объектами воспроизводить в своих изменениях некоторые особенности и черты воздействующих на них явлений.

Психика — особая форма отражения окружающего мира, свойственная высокоорганизованной материи (человеку и животным). Для человека, обладающего высшей формой психики — сознанием, дается еще одно определение психики.

Психика человека — это субъективный образ объективного мира, который возникает в процессе взаимодействия человека с окружающей его средой и другими людьми.

1.1.2. Особенности психологии как науки

Отличия психологии от других наук показаны на рис. 1.1.

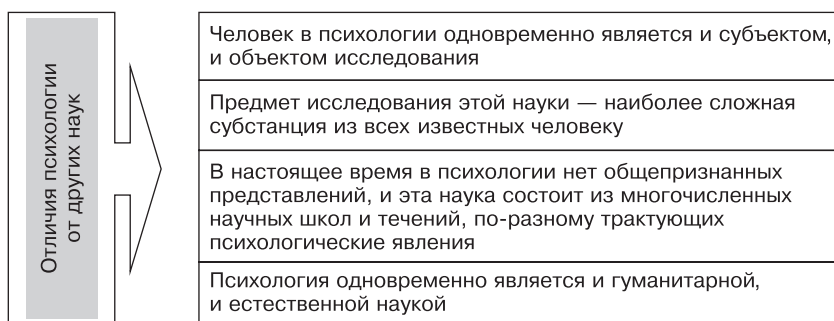


Рис. 1.1. Особенности психологии как науки

1.1.3. Основные направления психологии

Основные направления психологии представлены на рис. 1.2.



Рис. 1.2. Основные направления психологии

Фрейдизм и неопрейдизм: преобладающая роль подсознания в психической жизни человека.

Бихевиоризм: поведение как основной объект исследования и отказ от попыток исследования механизмов деятельности психики.

Гештальтпсихология: попытка объяснить феномены психической жизни исходя из понятия целостного образа (гештальта), несводимого к сумме отдельных элементов восприятия.

Гуманистическая психология — воспринимает человека как активно-го, свободного, креативного и автономного субъекта, обладающего стремлением к самореализации.

1.1.4. Предмет психологии

Предмет психологии менялся в ходе ее формирования как отдельной науки. Сначала предметом ее изучения была душа, потом сознание, затем — поведение человека и его бессознательное и т. д., в зависимости от тех общих подходов, которых придерживались психологи на определенных стадиях развития науки.

В настоящее время на предмет психологии есть два взгляда.

В первом из них предметом изучения психологии являются *психические процессы, психические состояния и психические свойства личности*.

Согласно второму предметом данной науки являются *факты психической жизни, психологические законы и механизмы психической деятельности*.

Рассмотрим п е р в ы й п о д х о д к предмету психологии (рис. 1.3).

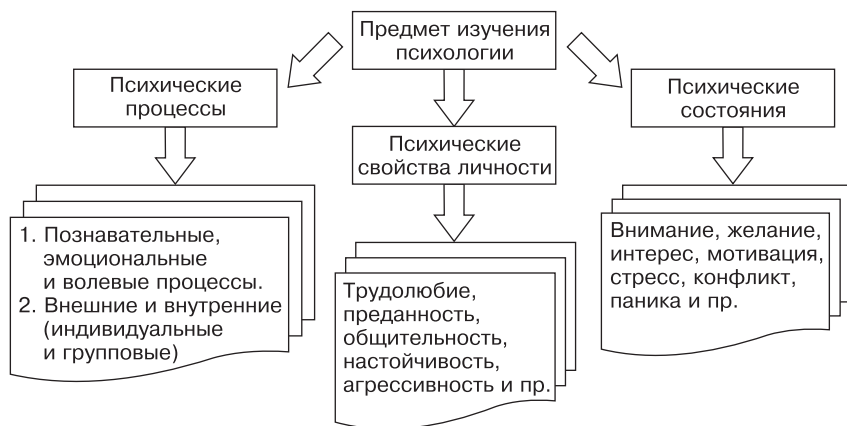


Рис. 1.3. Предмет изучения психологии (первая версия)

Психические процессы выступают в качестве первичных регуляторов поведения, они имеют начало, течение и конец. Обычно выделяют три их разновидности: познавательные, эмоциональные и волевые. Основные виды психических процессов приведены в табл. 1.1.

Таблица 1.1. Виды психических процессов

Вид психических процессов	С какими психическими явлениями связаны	Примеры
Познавательные психологические процессы	Связаны с восприятием и переработкой информации	Ощущение, восприятие, представление, внимание, речь, мышление
Эмоциональные психологические процессы	Связаны с отношением человека к себе и окружающему миру	Эмоции, чувства, настроение, аффекты, переживания
Волевые психологические процессы	Связаны с направленностью деятельности человека, с определением его целей, принятием решений и преодолением препятствий	Волевой акт, принятие решения, напряжение воли

Помимо вышеприведенной, существует и иная классификация психических процессов. Согласно ей психические процессы делят на индивидуальные и групповые, а затем — на внутренние и внешние (рис. 1.4).

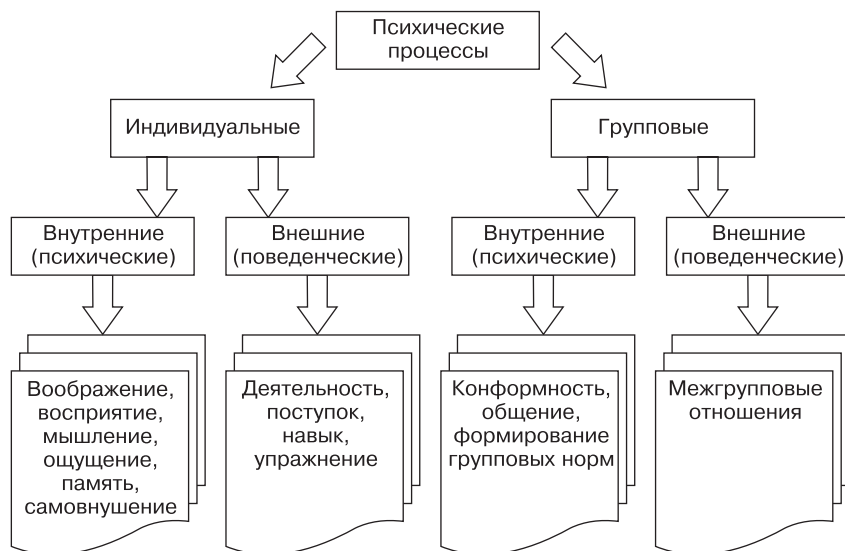


Рис. 1.4. Разновидности психических процессов

На основе психических процессов могут формироваться *психические состояния*, которые характеризуют состояние психики в целом. К ним относятся, например, состояния активности или пассивности, бодрости или подавленности, работоспособности или усталости, раздражительности, рассеянности, хорошего или плохого настроения. Психические состояния влияют на течение психических процессов. Они могут быть внешними и внутренними, индивидуальными и групповыми (рис. 1.5).



Рис. 1.5. Разновидности психических состояний

О степени влияния негативных психических состояний могут говорить следующие примеры:

- ❑ такое групповое психическое состояние, как паника, является причиной финансовых кризисов, дефолтов и крахов банков;
- ❑ другое психическое состояние — конфликт — может привести к срыву деловых переговоров или разрушению семейных отношений.

Отметим, что оба эти состояния носят промежуточный характер, так как, с одной стороны, являются внутренними психическими переживаниями, а с другой стороны, имеют выраженное внешнее проявление.

Помимо негативных групповых психологических состояний, имеются и позитивные, например, сплоченность коллектива предприятия или благоприятный психологический климат внутри организации.

Третья группа психических явлений, выделяемая в рамках первого подхода — *психические свойства*, которые характеризуются большей устойчивостью и постоянством. Они определяют неповторимость человека и являются основой его личности. Когда мы называем человека смелым, вспыльчивым, честным или азартным, то этими словами описываем именно устойчивые свойства личности.

Некоторые авторы считают, что в рамках данной классификации можно дополнительно выделить еще один вид психических явлений: *психические образования* — то, что становится результатом развития психики человека. Последние формируются в процессе приобретения человеком жизненного и профессионального опыта. К ним относят: знания, навыки, умения, привычки, установки, взгляды, убеждения и т. д.

Согласно в т о р о м у п о д х о д у предметом психологии являются *факты психической жизни, психологические законы и механизмы психической деятельности* (рис. 1.6).

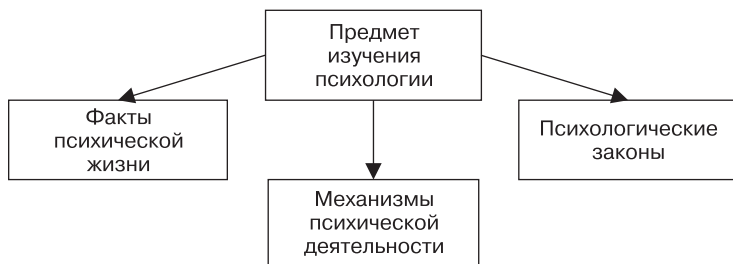


Рис. 1.6. Предмет психологии (вторая версия)

К *фактам психической жизни* можно отнести скорость сенсомоторной реакции, некоторые процессы ощущения и восприятия действительности (например, оптические иллюзии), факты психологической защиты устоявшихся убеждений, эмоциональные реакции, возникающие при поступлении новой информации и пр. Психический факт (оптической иллюзии) продемонстрирован на рис. 1.7: на первый взгляд кажется, что верхний отрезок больше нижнего, хотя они равны между собой.

Примером *психического закона* является закон Вебера — Фехнера, касающийся относительных порогов ощущений: «интенсивность ощущения пропорциональна логарифму силы раздражения».



Рис. 1.7. Пример оптической иллюзии

Другой пример: закон изменения скорости развития двигательного навыка. На рис. 1.8 виден экспоненциальный характер изменения скорости развития двигательного навыка — скорости работы на клавиатуре: сначала результат растет очень быстро, а затем замедляется.

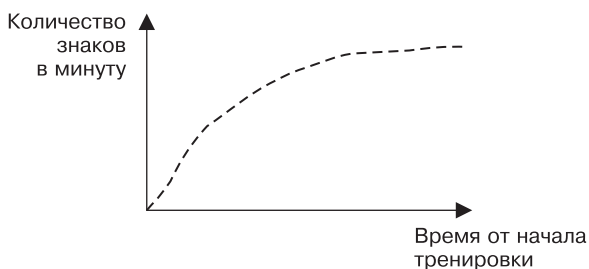


Рис. 1.8. Кривая выработки двигательного навыка

Механизмы психических явлений наиболее трудно выявлять и исследовать. К настоящему времени они изучены мало, однако прогресс психологии связан именно с этим направлением. Примером может являться возникновение чувства удовольствия при повышении электрической активности определенных центров гипоталамуса в промежуточном мозге.

1.1.5. Объект и задачи психологии

Основной задачей психологии как науки является *изучение объективных закономерностей формирования, развития и проявления психических явлений и процессов*.

Частными задачами психологии являются:

- изучение механизмов психических явлений и процессов;
- анализ закономерностей развития психических явлений и процессов в процессе онтогенеза, социального взаимодействия людей и трудовой деятельности;

- ❑ содействие внедрению знаний психологической науки в практику жизни и деятельности людей.

Что касается **объекта** психологии, то в его определении мы сталкиваемся с некоторыми трудностями. Обычно считается, что объектом науки являются носители тех явлений и процессов, которые данная наука исследует. Таким образом, объектом психологии нужно признать человека. Однако, согласно этическим нормам отечественной методологии человек не может быть объектом, так как является субъектом познания. Чтобы выйти из этого терминологического противоречия, можно обозначить объект общей психологии как психику во всем многообразии ее проявления в процессе взаимодействия организма и окружающего мира.

1.1.6. Культурно-историческая парадигма

Культурно-историческая парадигма (теория) была разработана советским психологом Л. С. Выготским и получила дальнейшее развитие в трудах А. Н. Леонтьева. В основу ее были положены идеи французской социологической школы: историзма и социальной обусловленности психики. До этого в психологии существовала естественно-научная парадигма, отличия которой от парадигмы культурно-исторической показаны на рис. 1.9.

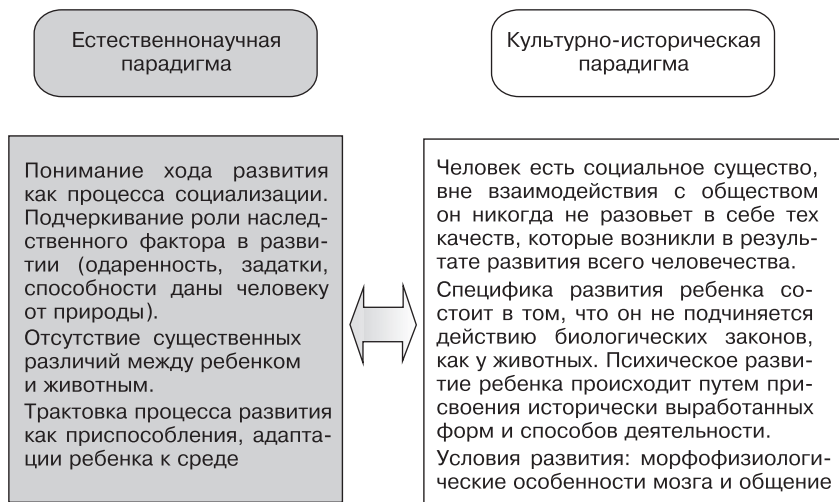


Рис. 1.9. Отличия естественнонаучной и культурно-исторической парадигм психологии

Согласно взглядам Л. С. Выготского и А. Н. Леонтьева в качестве источника развития высших психических функций ребенка выступает социальная среда. Отношение к среде меняется с возрастом, следовательно, меняется и роль среды в развитии. Развитие ребенка подчиняется действию общественно-исторических законов.

Движущая сила психического развития — обучение (при этом развитие и обучение — это разные процессы). Обучение есть внутренне необходимый момент в процессе развития у ребенка свойств, исторически присущих человеку. Обучение не тождественно развитию: оно создает зону ближайшего развития, то есть пробуждает и приводит в движение у ребенка внутренние процессы развития, которые вначале для ребенка возможны только в сфере взаимоотношений со взрослыми и сотрудничества со сверстниками.

1.1.7. Психология как наука и как система житейских знаний

Обратите внимание на то, что под словом «психология» люди понимают не только науку, но и определенную систему житейских знаний. Между этими областями человеческой культуры есть как сходство, так и различия. Сходство состоит в том, что обе эти сферы изучают одно и то же — психику человека, но различия между ними весьма значительны (табл. 1.2).

Таблица 1.2. Психология как наука и как система житейских знаний

Житейские психологические знания	Научные психологические знания
Знания опираются на конкретные факты, обобщения нередко неправомерны	Знания опираются на многочисленные факты и затем обобщаются
Информация может быть ложной и не подвергается обязательной проверке	Знания обязательно проверяются на истинность
Интуитивный характер знаний	Знания рациональны, осознанны и обоснованы
Передача знаний затруднена или искажена	Знания накапливаются и передаются в классифицированном и точном виде
Основной источник знаний — наблюдение	Источники знаний — эксперимент, тестирование, беседа и наблюдение
Объем знаний мало меняется со временем	Знания постоянно расширяются

Тем не менее между житейскими и научными знаниями есть определенное соответствие. Часто житейские знания проявляются в народных пословицах и поговорках.

Житейские знания «Война — зло, но только на ней мужчины узнают, чего они стоят» <i>(Сомалийская поговорка)</i>	Научные знания «Психологические качества личности наиболее полно раскрываются в экстремальных ситуациях». <i>(Вывод наблюдений и экспериментов военных психологов)</i>
---	---

1.2. СТРУКТУРА ПСИХОЛОГИИ

Современная психологическая наука состоит из ряда относительно самостоятельных научных дисциплин, или отраслей, которые и образуют ее структуру (табл. 1.3).

Таблица 1.3. Содержание отдельных психологических дисциплин

Название дисциплины	Что изучает
Общая психология	Теоретические основы психологии, определяет основные понятия данной науки (психология познавательных процессов и психология личности)
Психофизиология	Наука, возникшая на стыке двух наук, — психологии и физиологии. Она исследует взаимосвязь между психическими явлениями и их телесными проявлениями
Возрастная психология	Особенности изменения психики по мере развития и взросления человека
Педагогическая психология	Закономерности обучения и воспитания
Медицинская психология	Психику больного человека, а также особенности пограничных состояний между здоровьем и болезнью
Социальная психология	Особенности взаимодействия людей и психологию целых групп и больших масс людей. Психологические явления и процессы, обусловленные принадлежностью человека к конкретным общностям
Психодиагностика	Разрабатывает методы, позволяющие изучать психику человека, причем делать это максимально обосновано и достоверно
Психотерапия	Занимается поиском и совершенствованием методов лечения людей психологическими методами, без применения фармакологических препаратов

Существуют также отрасли психологии, связанные с определенными областями человеческой деятельности: военная психология, спортивная психология, инженерная психология, юридическая психология, космическая психология и т. д.

1.3. СВЯЗЬ ПСИХОЛОГИИ С ДРУГИМИ НАУКАМИ

Связь психологии с другими науками показана на рис. 1.10.



Рис. 1.10. Связь психологии с другими науками

Философия. Родоначальником психологии считается величайший философ древности — Аристотель. Философия есть система взглядов на мир и человека, а изучением человека занимается именно психология. Поэтому до недавнего времени психологию изучали на философских факультетах университетов, и ее некоторые разделы (в частности, общая психология, где даются определения базовых понятий науки) тесно переплетаются с философией. Однако психология не может быть «служанкой философии», как это было в Советском Союзе, где марксистско-ленинская философия жестко определяла основные постулаты психологии. Это две самостоятельные науки, которые могут взаимно обогащать и дополнять друг друга. На стыке философии и психологии располагается такая отрасль последней, как общая психология.

Естествознание тесно связано с психологией. Развитие теоретической и практической психологии в последние годы было бы невозможно

без успехов в биологии, анатомии, физиологии, биохимии и медицине. Благодаря этим наукам психологи лучше понимают строение и работу мозга человека, который является материальной основой психики. На стыке физиологии и психологии располагается психофизиология.

Социология как самостоятельная наука тесно связана с социальной психологией, которая является тем мостиком, который связывает мысли, чувства и установки отдельных людей с феноменами массового сознания. Кроме того, социология предоставляет психологии факты социальной деятельности людей, которые затем используются психологией. Связь между психологией и социологией обеспечивает социальная психология.

Технические науки также связаны с психологией, так как у них зачастую возникает проблема «стыковки» сложных технических систем и человека. Данными вопросами занимаются инженерная психология и психология труда.

История. Современный человек — есть продукт исторического развития, при котором происходило взаимодействия биологических и психических факторов — начиная от биологического процесса естественного отбора до психических процессов речи, мышления и труда. Историческая психология изучает изменение психики людей в процессе исторического развития и роль психологических качеств исторических деятелей на ход истории.

Медицина помогает психологии лучше понять возможные механизмы нарушения психики людей и находить пути для ее лечения (психокоррекции и психотерапии). На стыке медицины и психологии находятся такие ветви психологии, как медицинская психология и психотерапия.

Педагогика предоставляет психологии информацию об основных направлениях и закономерностях обучения и воспитания людей, позволяющую вырабатывать рекомендации по психологическому обеспечению этих процессов. Связь между этими близкими науками обеспечивают педагогическая психология и возрастная психология.

1.4. РАЗВИТИЕ ПРЕДСТАВЛЕНИЙ О ПРИРОДЕ ПСИХОЛОГИЧЕСКИХ ЯВЛЕНИЙ

Человека всегда интересовал внешний мир («макрокосмос»), но чтобы достигать своих целей в нем, ему было необходимо понимать поведение других людей и себя. Поэтому люди издавна пытались изучать внутренний мир человека («микрокосмос»). Обычно выделяют четыре

этапа развития психологии, в которых данная наука последовательно являлась наукой о душе, сознании, поведении и механизмах деятельности психики, однако при этом из истории психологии выпадают некоторые важные моменты. Поэтому имеет смысл выделить больше стадий развития науки о психике.

1 этап. Всеобщее одушевление природы. С первобытных времен люди пытались объяснить все непонятные явления в жизни человека наличием особой субстанции — души. В те времена считалось, что душа обитает везде — в людях, животных, растениях, явлениях природы. С тех пор в нашей речи укоренились такие выражения, как «ласковое солнце», «суровый ветер», «жестокий мороз». Такое всеобщее одушевление природы называется анимизмом.

2 этап. Психология как наука о душе. Развитие этого этапа психологии связано с работами древнегреческих философов. В частности, *Демокрит* считал, что душа — частица природы и подчиняется ее законам. *Гиппократ* — разработал учение о темпераментах. Он полагал, что темперамент человека связан с преобладанием в его теле какой-то жидкости. Например, желчный и вспыльчивый характер холерика вызван избытком желчи (по-гречески — «холе»), а медлительный и спокойный характер флегматика определяется слизью, преобладающей среди других жидкостей тела. Механизмы психики были раскрыты Гиппократом неверно, но феноменология (описание явлений) оказалась столь точна, что данная систематика темпераментов (холерики, сангвиники, меланхолики и флегматики) используется и сегодня.

Представитель идеалистической философии *Платон* считал, что душа нематериальна и бессмертна. По его мнению, она состоит из трех частей: вождения (находится в животе), мужества (в сердце) и разума (в голове). У одних людей преобладает вождение, у других — разум, у третьих — мужество. Первые влачат примитивное полуживотное существование, вторые становятся философами, а третьи — воинами или героями. Платон также разработал учение об «идеях» — вечных и неизменных сущностях, образующих незримый высший мир, лежащий по ту сторону природы. Реальные вещи по Платону — лишь слабые тени идей. Платон считается родоначальником «*дуализма*» (учения, которое рассматривает тело и психику как два самостоятельных, антагонистических начала).

Аристотель — автор первой известной работы по психологии — «*О душе*». Он выдвинул идею о неразделимости души и тела. Впервые ввел понятие о представлениях как образах предметов, действующих на органы чувств. Указал основные типы ассоциаций (по сходству, смежности, контрасту).

3 этап. Психология как наука о Божественной и бессмертной душе.

Данный этап совпадает с так называемым «средневековьем», когда во всех науках доминировала христианская церковь. Эту эпоху можно считать периодом застоя в психологии. В эти времена господствовало представление о душе как о некой бестелесной субстанции, которую Бог при рождении вкладывает в тело человека, а после его смерти забирает обратно. Тело объявлялось смертным, а душа — бессмертной. Христианская церковь подчеркивала противоречие «Божественной души» и «греховного тела», что провоцировало развитие психосоматических заболеваний.

4 этап. Психология как наука о сознании (сознанием называли способность человека думать и чувствовать). Основой метод здесь — это *интроспекция* (самонаблюдение). *Рене Декарт* ввел понятие *рефлекса* — ответной реакции организма на раздражение. В это время отмечается возврат к дуализму — то, что нельзя было объяснить рефлексами, объяснялось деятельностью души. Некоторые ученые пошли дальше и вообще отказались от концепции души, пытаясь свести все виды деятельности человека к механическим движением. В частности, подобные взгляды пропагандировали английский философ *Томас Гоббс*, а затем *Жюль Ламетри*, написавший книгу «Человек-машина». Помимо указанного сочинения он написал еще две работы — «Естественная история души» и «Человек — больше, чем машина», в которых отстаивал материалистический взгляд на психику.

Еще одно направление научной мысли того периода — «эмпиризм», который отстаивал приоритет опыта над чистым разумом. Его яркий представитель — *Джон Локк*, выдвинувший гипотезу «чистой доски», то есть пустого сознания, с которым человек приходит в этот мир и которое постепенно заполняется в процессе жизненного опыта.

Выдающийся русский естествоиспытатель *Иван Михайлович Сеченов* в книге «Рефлексы головного мозга» попытался объяснить многие психические явления с позиций рефлекторной теории. Он открыл феномен «*центрального торможения*» в нервной системе и предположил наличие рефлексов, возникающих изнутри человеческого организма. Ему также принадлежат законы мышечного сокращения, в частности «закон активного отдыха», который гласит, что лучший отдых — это смена деятельности.

5 этап. Психология как наука о поведении. Этот этап начинается в начале XX века, когда американский психолог *Джон Уотсон* указал на несостоятельность декарто-локковской концепции сознания и заявил, что психологии следует отказаться от изучения сознания и сосредоточить свое внимание только на том, что доступно наблюдению,

то есть на поведении человека. В рамках этой концепции психологи должны изучать только поступки и реакции человека и животных, не пытаясь проникнуть в механизмы психической деятельности. Одним из видных представителей этого направления был *Б. Ф. Скиннер*, который показал, что живые существа способны к эффективному обучению способом «проб и ошибок». Такое направление психологии получило название *бихевиоризма*. Основной метод здесь — создание экспериментальных ситуаций, фиксация реакций на воздействие и наблюдение. С точки зрения бихевиористов, психика — это абстракция, которую невозможно изучать научными методами (рис. 1.11).

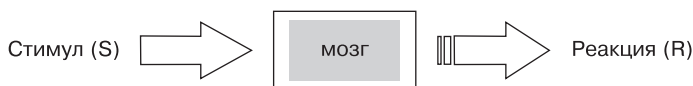


Рис. 1.11. Представления бихевиористов о принципе работы мозга

Бихевиористы использовали механизм условных рефлексов для объяснения сложных поведенческих актов. Они открыли также условные рефлексы второго рода (*инструментальные рефлексы*) — основа преобразования внешней среды — переходный этап к осознанной деятельности человека.

6 этап. Психология как наука о бессознательном. Параллельно науке о поведении развивалась наука о бессознательном, то есть о том, что находится за пределами сознания человека. Основателем этого направления в психологии считается *Зигмунд Фрейд*, выдвинувший концепцию трехуровневого строения психики человека (подробнее об этом см. раздел 19.3).

Для выявления этих трех компонентов психики З. Фрейд разработал новый метод — *психоанализ*, позволяющий вступать в контакт с бессознательным за счет ослабления контроля сознания, используя принцип «свободных ассоциаций».

7 этап. Изучение механизмов функционирования психики. Данный этап начался с первой трети XX века и продолжается до настоящего времени. При этом психология опирается на достижения биохимии, физиологии и медицины. Представителем этого направления можно считать *Ивана Петровича Павлова*, который открыл ряд закономерностей психической деятельности. С его именем связаны экспериментальные попытки понять механизмы работы мозга. Он открыл и изучил *условные рефлексы*, которые являются материальной основой памяти и ассоциаций.

Среди ученых, представителей данного этапа, можно назвать *Джеймса Олдса*, впервые вскрывшего механизмы возникновения эмоций, *Роджера Сперри*, открывшего межполушарную асимметрию мозга, *Абрахама Маслоу*, создавшего концепцию «пирамиды актуальных потребностей», и других исследователей.

Благодаря исследованиям ученых различных специальностей психологам удалось лучше понять строение и механизмы работы мозга человека.

ГЛАВА 2. КОНЦЕПЦИИ ФИЛО- И ОНТОГЕНЕЗА ПСИХИКИ

2.1. ФИЛОГЕНЕЗ ПСИХИКИ

Понятие *филогенез* означает историческое развитие чего-либо в процессе эволюции. Развитие психики животных и человека шло параллельно развитию и усложнению их нервной системы. В порядке усложнения реакции организмов на внешние воздействия можно расположить в ряду:

- безусловные рефлексy;
- инстинкты;
- условные рефлексy 1 рода (классические «павловские»);
- условные рефлексy 2 рода (инструментальные);
- рассудочная деятельность (интеллектуальные действия);
- разум, сознание, мышление.

Психологи выделяют две формы психического отражения, одна из них проявляется в чувственных образах, «напрямую» отражающих внешний мир, а другая — в виде отвлеченных абстрактных понятий, фиксирующих только наиболее существенные стороны объекта (рис. 2.1).

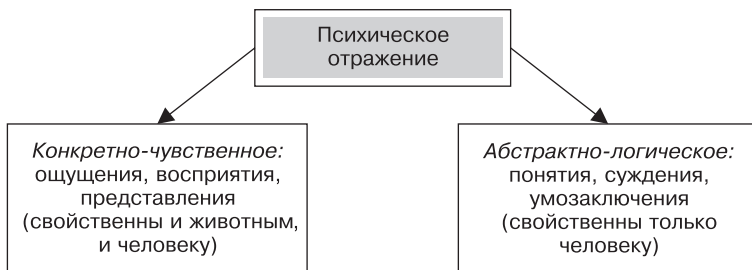


Рис. 2.1. Формы отражения

Психика и психические явления формировались в течение сотен миллионов лет в процессе эволюции жизни на Земле и естественного

отбора. Этот длительный процесс можно разбить на несколько основных этапов (табл. 2.1).

Таблица 2.1. Этапы развития психики

№	Название этапа развития психики	У каких организмов впервые отмечается	Основное содержание этапа
1	Развитие сенсорных процессов животных	Начиная с кишечно-полостных животных и червей	• Развитие органов рецепции — обоняния, зрения, слуха, осязания и др., позволяющее более точно дифференцировать внешние раздражения; • формирование способности примитивных животных распознавать воздействие внешних и внутренних раздражителей и дифференцированно отвечать на них; • возникновение простейших психических явлений — ощущений; • возникновение простейшего механизма реагирования — безусловного рефлекса
2	Развитие перцептивных процессов животных	Высшие моллюски, насекомые, позвоночные животные	• У животных формируется сложная нервная система с большим количеством нейронов; • наблюдается значительное развитие и усложнение рецепторных процессов, а также усложняется их роль в поведении; • большую роль играют инстинкты — сложно организованные цепи безусловных рефлексов, позволяющие осуществлять сложные виды поведения; • возникают условные рефлексы; • появляется предметно-образное отражение действительности
3	Развитие интеллектуальных действий животных (рассудочная деятельность)	У млекопитающих и ряда птиц	• Появляется способность к интеллектуальному поведению при возникновении препятствий на пути достижения цели, при этом интеллектуальные действия носят примитивный характер и не являются следствием знания объективных законов природы; • изобретенные способы действий не передаются от одного животного к другому и не являются, таким образом, продуктом видового развития

Продолжение ⇨

Таблица 2.1 (продолжение)

№	Название этапа развития психики	У каких организмов впервые отмечается	Основное содержание этапа
4	Развитие сознания человека	Начиная с древнейших людей — <i>Homo habilis</i> — «Человека умелого»	• Руки становятся органом труда — преобразования предметов по сознательно намеченному плану; • появляется способность к мышлению; • появляется потребность к общению с другими людьми; • появление речи содействует развитию абстрактного мышления; • появляется способность познавать общее и особенное в окружающей действительности
5	Развитие самосознания человека	Начиная с современного человека — <i>Homo sapiens</i> — «Человека разумного»	• Развивается познание себя путем познания других; • возникает процесс самопознания путем анализа собственной деятельности и поведения; • появляется возможность самоконтроля и самовоспитания

2.2. ОТ РАССУДОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ ЖИВОТНЫХ К СОЗНАНИЮ ЧЕЛОВЕКА

В эволюции психики важную роль играют инструментальные рефлексy, служащие переходным этапом между рефлексорной и рассудочной деятельностью. Они реализуются через двигательную активность, которая может подкрепляться неким «вознаграждением», помогающим реализовать актуальную потребность.

Например, орел в дикой природе обучается поднимать черепаху в воздух и разбивать ее о камни, обезьяны могут использовать палки для добычи фруктов и т. д. В подобных случаях деятельность осуществляется путем «проб и ошибок», а те движения, которые способствуют удовлетворению потребности, затем закрепляются и повторяются.

Рассудочная деятельность представляет собой более совершенную форму инструментальных рефлексов, так как новое действие может возникнуть не только путем многократных проб, но и спонтанно, в виде «инсайта» (внезапного озарения).

Однако в отличие от разумной деятельности человека животные остаются в рамках первой сигнальной системы и не способны опериро-

вать обобщенными и абстрактными понятиями. Особенно наглядно это отличие показал И. П. Павлов в опытах на высших приматах. Обезьяна, обученная гасить огонь водой из бака (чтобы достать банан), не могла «догадаться», что для этой цели также подходит вода из расположенного рядом водоема (рис. 2.2).

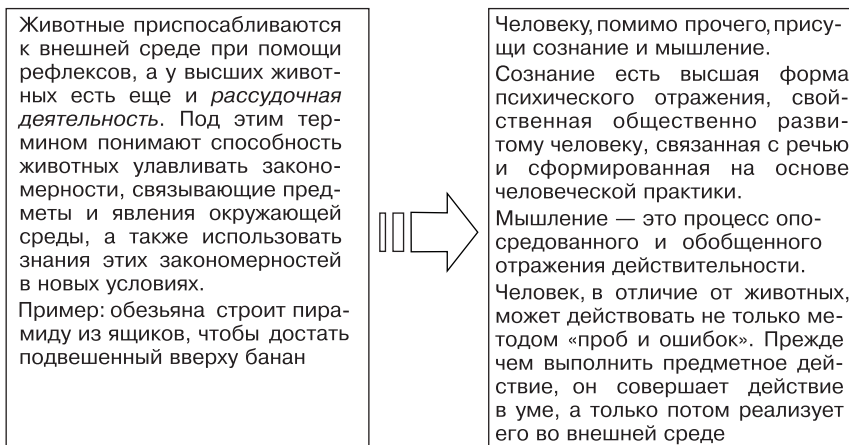


Рис. 2.2. Сравнение рассудочной деятельности животных и разумной деятельности человека

2.3. ОНТОГЕНЕЗ ПСИХИКИ

Онтогенез — индивидуальное развитие чего-либо (в частности, психики).

А. Н. Леонтьев выделяет семь этапов (стадий) развития психики ребенка:

- ❑ новорожденный (от рождения до 1–2 месяцев);
- ❑ ранний младенческий возраст (от 2 до 6 месяцев);
- ❑ поздний младенческий возраст (от 6 до 12–14 месяцев);
- ❑ преддошкольный возраст (от 1 до 3 лет);
- ❑ дошкольный возраст (от 3 до 7 лет);
- ❑ младший школьный возраст (от 7 до 11–12 лет);
- ❑ подростковый возраст и начало юности (от 13–14 до 17–18 лет).

Опираясь на классификацию А. Н. Леонтьева, можно выделить 10 этапов онтогенеза психики человека (табл. 2.2).

Таблица 2.2. Этапы онтогенеза психики человека

Название этапа развития психики	Возраст	Основное содержание этапа
Пренатальный период	От 3 мес. С момента зачатия до рождения ребенка	Психика человека формируется одновременно с развитием нервной системы, а значит — задолго до рождения. Начиная с возраста 12–16 недель, в коре больших полушарий ребенка уже регистрируются электрические сигналы — ответ на внешние раздражители. В возрасте нескольких месяцев от зачатия у плода человека уже формируются определенные ощущения — осязательные, температурные, слуховые и некоторые другие
Период новорожденного	От рождения до 1 мес.	Отмечаются зрительные и слуховые ощущения, ощущения положения тела в пространстве, обонятельные, кожные и вкусовые ощущения, а также многие элементарные рефлексы. Образ жизни новорожденного мало чем отличается от его образа жизни во внутриутробный период (поза, сон). Высокого развития достигают кожные ощущения со стороны щек, губ, рта. Зрительное восприятие форм вначале отсутствует, ребенок реагирует лишь на крупные или яркие движущиеся предметы. Одновременно с этим происходит развитие ориентировочных реакций (затихание на звук — шепот матери). В 3–4 недели у ребенка появляется оживление в присутствии человека
Ранний младенческий период	От 1 до 6 мес.	На этом этапе ребенок начинает оперировать предметами и у него формируется восприятие. От 2 до 6 месяцев начинаются попытки схватить предмет или ощупать предмет с одновременной зрительной фиксацией на нем (формирование зрительно-осязательных связей). Главной особенностью данной стадии является развитие действий с предметами и процессов предметного восприятия
Поздний младенческий период	От 6 до 12 мес.	Происходит изменение отношения ребенка к окружающим миром на основе предметного общения. На этом этапе происходит осмысление явлений и предметов внешнего мира и появление первых признаков речи, выработка специфически человеческих двигательных операций с предметами; овладение самостоятельной ходьбой

Название этапа развития психики	Возраст	Основное содержание этапа
Преддошкольный период	От 1 до 3 лет	Основными особенностями являются интенсивное развитие сознания и речи, овладение присущим человеку отношением к окружающим предметам, подражание поведению взрослых и формирование основных функций мышления
Дошкольный период	От 3 до 7 лет	Главное отличие этого периода — наличие противоречия между стремлением ребенка к действительному овладению миром предметов и ограниченностью его возможностей. В этом возрасте ребенок стремится делать не то, что может, а то, что слышит и видит. Это противоречие разрешается в сюжетной игре. Поэтому последняя способствует овладению социальными взаимоотношениями мира. Другая особенность этой стадии — процесс формирования личности ребенка (закладываются основные черты характера, освоение основных правил и норм поведения)
Младший школьный период	От 7 до 11–12 лет	Все изменения на этой стадии связаны с учебой. Основное — умственное развитие ребенка, его мышления, личности (замена детских интересов учебными). На завершающей стадии данного этапа происходит <i>гендерная специализация</i> — разделение деятельности на «мужскую» и «женскую». Появляется первый опыт адаптации в коллективе
Подростковый период	От 13–14 до 17–18 лет	Завершение ориентации ребенка на определенные виды поведения в зависимости от пола (гендерная специализация). Стремление к самореализации, ребенок начинает показывать успехи в конкретном виде деятельности. Дальнейшее развитие познавательных и психических процессов. Ориентация на взрослую жизнь. Завершается половая идентификация подростка
Акмеологический период	От 18 до 65–80 лет	Завершение соматического развития человека и стабилизация его психических функций, окончательное формирование его личности
Период геронтогенеза (старости)	От 65–80 до 120–150 лет	Постепенное ослабление его памяти, снижение продуктивности мышления, нарушение психомоторики и т. д.

ГЛАВА 3. МОЗГ И ПСИХИКА

3.1. НЕРВНАЯ СИСТЕМА — МАТЕРИАЛЬНАЯ ОСНОВА ПСИХИКИ

3.1.1. Функции нервной системы

Нервная система человека является важнейшей системой, регулирующей абсолютно все процессы в организме и обеспечивающей его оптимальное взаимодействие с окружающим миром. Даже там, где процессы регулируются эндокринной системой при помощи гормонов, все равно высший контроль остается за нервной системой. Мозг является своеобразным «центральный процессором», который получает информацию извне, обрабатывает ее и дает приказы исполнительным органам.

Эта система человека выполняет ряд функций. Наиболее важные из них показаны на рис. 3.1 и описаны в табл. 3.1.



Рис. 3.1. Основные функции нервной системы в организме человека

Последняя из представленных функций имеет наиважнейшее значение для науки психологии.

Таблица 3.1. Примеры выполнения нервной системой ее функций

Функция	В чем проявляется
Регуляция функций органов	Нервные импульсы, приходящие к сердцу из центра блуждающего нерва, замедляют его работу

Функция	В чем проявляется
Координация работы клеток, тканей, органов и их систем	Во время акта глотания нервная система координирует деятельность языка, надгортанника, мягкого неба и мышц глотки, обеспечивая свободное прохождения пищи из глотки в пищевод
Связь организма с внешней средой	Прикосновение руки к горячему предмету вызывает рефлекторное отдергивание ее от раздражителя
Основа высших психических процессов	Нервная система (и особенно ее высший отдел — кора больших полушарий) является материальной основой таких психических явлений, как сознание, мышление и речь

3.1.2. Клеточное строение нервной системы

Виды нервных клеток показаны на рис. 3.2.

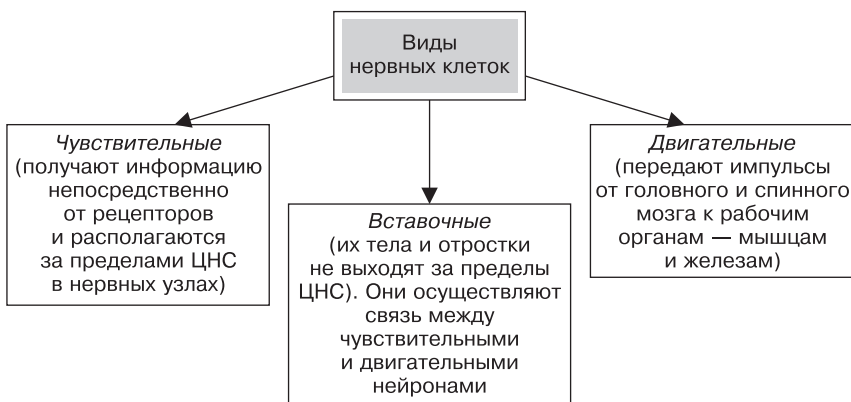


Рис. 3.2. Виды нервных клеток (функциональная классификация)

Большинство нервных клеток имеют многочисленные отростки (рис. 3.3). Короткие ветвящиеся отростки называют *дендритами*. По ним информация поступает к нейрону, и после сложного взаимодействия процессов возбуждения и торможения нейрон выдает серию электрических импульсов. Длинный отросток, по которому электрические сигналы покидают нейрон, называется *аксон*. Посредством особых электрохимических устройств — *синапсов* — информация переходит от одного нейрона к другому. При передаче информации используются специальные

химические вещества — *медиаторы*. Примером медиатора является адреналин, который выделяют нейроны симпатической нервной системы. Медиаторы вырабатываются в теле нейрона, а затем по аксону перемещаются в область синапса.

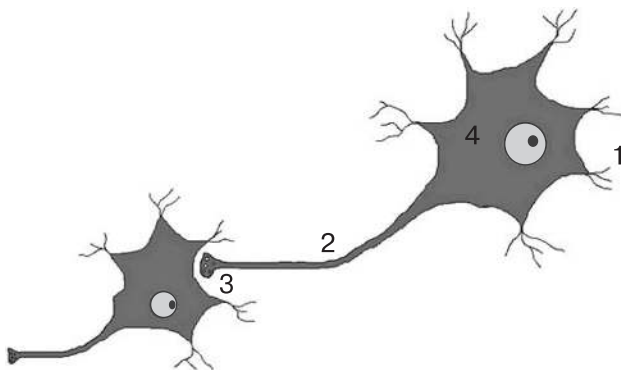


Рис. 3.3. Строение нервной клетки: 1 — дендриты; 2 — аксон; 3 — синапс; 4 — тело нейрона

Существует два основных принципа разделения нервной системы человека: по функциональному и анатомическому принципу. По функциональному принципу ее делят на *вегетативную* (она управляет внутренними органами и обменом веществ) и *соматическую* (управляет связью с внешней средой). По анатомическому принципу нервную систему принято разделять на две части — *центральную* (центры принятия решений) и *периферическую* (чувствительные, исполнительные и вспомогательные компоненты) (рис. 3.4).

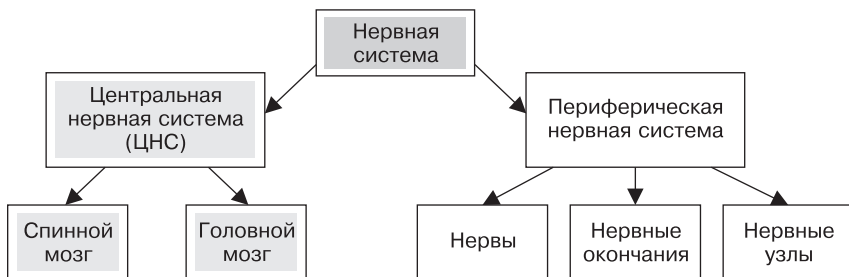


Рис. 3.4. План строения нервной системы

Более подробно строение и функция отдельных составляющих нервной системы человека показано в табл. 3.2.

Таблица 3.2. Строение и функция периферической нервной системы

Составляющие нервной системы	Строение и функция
Разновидности нервов	Нервы, состоящие из аксонов двигательных нейронов, называют <i>двигательными</i> . Пример — лицевой нерв, управляющий мимической мускулатурой человека. Нервы, состоящие из дендритов чувствительных нейронов, называют <i>чувствительными</i> . Примером являются кожные нервы конечностей. Большинство нервов содержат как дендриты, так и аксоны. Такие нервы называют <i>смешанными</i> . Пример — блуждающий нерв
Разновидности нервных окончаний	Нервные окончания также могут быть или <i>двигательными</i> (нервно-мышечная пластинка), или <i>чувствительными</i> (рецепторы осязания в коже). <i>Рецепторы</i> — это специализированные устройства для преобразования различных видов энергии в электрические импульсы, которые затем обрабатываются нервной системой
Разновидности нервных узлов	Скопления нервных клеток за пределами ЦНС называют нервными узлами (ганглиями). Различают <i>спинномозговые</i> узлы (располагаются возле спинного мозга и передают информацию преимущественно из внешней среды) и <i>вегетативные</i> (располагаются вблизи спинного мозга, по пути движения нервов или непосредственно в органах, и несут информацию о состоянии внутренних органах человека)

3.1.3. Рефлекторный принцип работы нервной системы

Усиление активности органа или отдела ЦНС называют *возбуждением*. Снижение активности (когда нейрон уменьшает или прекращает выработку нервных импульсов) называют *торможением*.

Рефлекс — ответная реакция организма на раздражение, осуществляемая при участии нервной системы.

Рефлекторная дуга — путь, по которому проходят нервные импульсы (рис. 3.5).

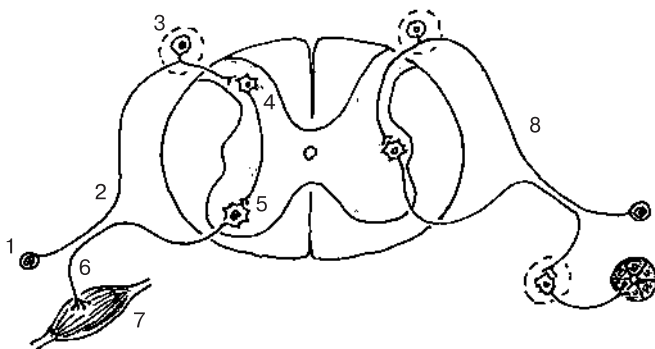


Рис. 3.5. Схема строения соматической рефлекторной дуги: 1 — рецептор; 2 — чувствительный нерв; 3 — чувствительный нейрон; 4 — вставочный нейрон; 5 — мотонейрон (двигательный нейрон); 6 — двигательный нерв; 7 — рабочий орган (мышца); 8 — вегетативная рефлекторная дуга

3.2. СТРОЕНИЕ ОТДЕЛОВ МОЗГА И ИХ ВКЛАД В ПСИХИЧЕСКИЕ ЯВЛЕНИЯ

Особенности устройства и функционирования отдельных отделов мозга и их вклада в психические явления отражены в табл. 3.3.

Таблица 3.3. Отделы центральной нервной системы

Отдел мозга	Физиологические функции	Роль в психических явлениях
Спинной мозг	Обеспечивает простейшие рефлексы человека (например, отдергивание руки от горячего предмета), а также является конечным звеном управления мышцами при осуществлении произвольных реакций	—
Продолговатый мозг	В нем находятся жизненно важные рефлекторные центры, обеспечивающие нормальные физиологические функции человека: пищеварительные центры, дыхательный центр, сосудодвигательный центр и т. д. В нем также находится ядро блуждающего нерва, играющего важную роль в поддержании вегетативного баланса	Люди с высокой активностью блуждающего нерва называются ваготониками. Они имеют пониженный жизненный тонус, склонны к гипотонии и не способны к длительной напряженной деятельности. Среди них преобладают меланхолики или флегматики. Людей с повышенным тонусом симпатической нервной системы называют симпатикотониками. Они активны, способны к высоким нервно-эмоциональным нагрузкам, склонны к гипертонии. Среди подобных людей часто встречаются холерики и сангвиники

Отдел мозга	Физиологические функции	Роль в психических явлениях
Мозжечок	Обеспечивает координацию движений и их точность	Уровень развития нейронной структуры мозжечка в определенной степени влияет на определение жизненных сфер человека (кто-то может стать цирковым артистом, хирургом или освоить горные лыжи, а кому-то это трудно из-за проблем с равновесием или координацией движений)
Средний мозг	Отвечает за ориентировочные рефлексы и тонус мышц. Там располагаются центры настройки анализаторов: зрачковый рефлекс и центры аккомодации зрения. С помощью этих нервных центров происходит настройка органов чувств к меняющимся раздражителям	—
Промежуточный мозг (включает в себя два важных образования: таламус и гипоталамус)	Таламус обеспечивает фильтрацию информации, поступающей в кору больших полушарий. Благодаря его работе в сознание человека поступает только новая, потенциально важная информация, а старая, рутинная отсеивается. В гипоталамусе расположен ряд нервных центров, регулирующих обмен веществ, и эмоций человека. Например, там находятся центры голода и насыщения. Если преобладает активность первого из них, то человек будет обладать повышенным аппетитом, если второго — то человек будет отказываться от еды. Неподалеку располагаются центры жажды и водного насыщения, сна и бодрствования, а также центры терморегуляции, работающие по сходному принципу	Играет важную роль в формировании непроизвольного внимания. Активность этих центров влияет на поведенческие привычки и предпочтения людей. Например, если у одного человека повышена активность центра теплоотдачи, а у другого — теплопродукции, то при одинаковой температуре среды первый из них будет мерзнуть, а второму будет жарко. В гипоталамусе располагаются центры сексуальной активности и эмоциональные центры, активность которых может привести или к переживанию чувства радости и удовольствия («центр эмоционального рая»), или же к переживанию крайне негативных эмоций («центр эмоционального ада»)
Кора больших полушарий	В центральных, теменных и затылочных областях коры располагаются корковые отделы анализаторов, а лобная часть отвечает за восприятие, программирование и управление движениями	Кора больших полушарий является материальной основой высших психических функций: сознания, мышления и речи

В коре больших полушарий находятся как чувствительные, так и двигательные (моторные) зоны. Последние располагаются в лобной доле коры больших полушарий, причем каждый участок коры соответствует определенной группе скелетной мускулатуры. Соответствие между определенными зонами коры и мышцами впервые установил ученый Пенфилд, составивший соответствующую карту мозга. Получившийся при этом образ человека был назван по его имени — «человечком Пенфилда» (рис. 3.6).



Рис. 3.6. Карта моторной зоны коры больших полушарий мозга

3.3. ОСНОВЫ ВЫСШЕЙ НЕРВНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ КАК ФИЗИОЛОГИЧЕСКОЙ БАЗЫ ДЛЯ ПСИХИЧЕСКИХ ЯВЛЕНИЙ

3.3.1. Учение о высшей нервной деятельности

Роль *И. М. Сеченова* и *И. П. Павлова* в создании учения о высшей нервной деятельности показана на рис. 3.7.

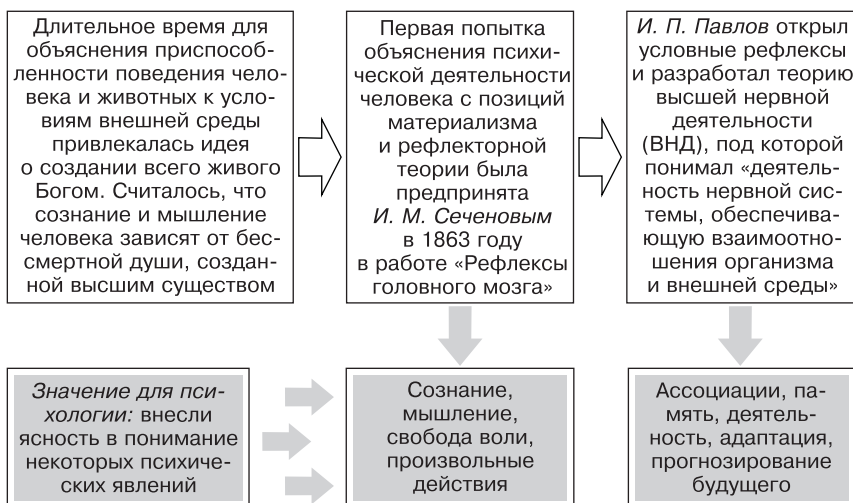


Рис. 3.7. Роль *И. М. Сеченова* и *И. П. Павлова* в понимании психических явлений

И. М. Сеченов выделил три этапа рефлекторно-психической деятельности.

Первым этапом является первичное возбуждение в органах чувств (соответствует психическому *процессу ощущения*).

Второй этап — возбуждение и торможение в центральной нервной системе (соответствует мыслям и переживаниям человека). На этом этапе возможно так называемое «*центральное торможение*», при котором часть рефлексов затормаживаются и ослабевают (рис. 3.8).

На третьем этапе внутренние психические процессы реализуются в виде движений, в том числе тех, которые принято называть произвольными. Большой заслугой *И. М. Сеченова* явилось то, что он впервые попытался вскрыть механизмы произвольной деятельности человека, которую до него объясняли исключительно как проявление Божественной души.

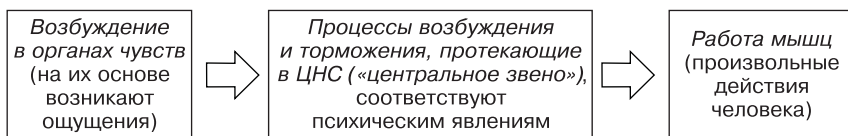


Рис. 3.8. Рефлекторные этапы психической деятельности по И. М. Сеченову

3.3.2. Виды рефлексов

Согласно учению И. П. Павлова любое поведение человека и животных строится на основе безусловных и условных рефлексов. Часть из них носит врожденный характер, и число их ограничено. Другие непрерывно образуются, а затем исчезают в процессе жизни, и число их может быть весьма значительным. При этом существуют разные классификации рефлексов (рис. 3.9), но в любом случае любой из безусловных рефлексов будет обладать набором специфических свойств (рис. 3.10).

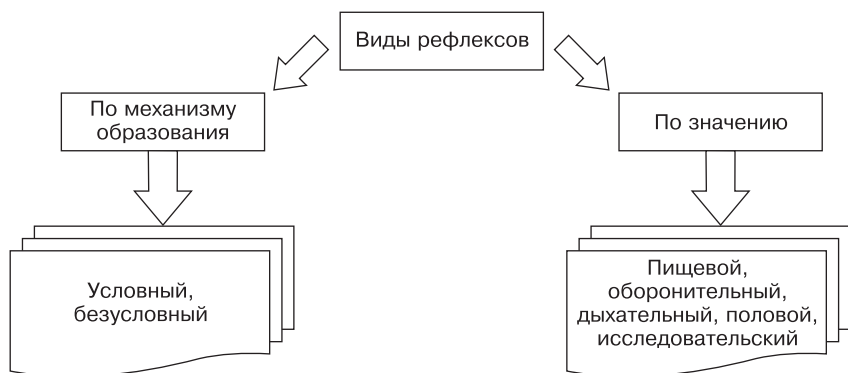


Рис. 3.9. Разновидности рефлексов

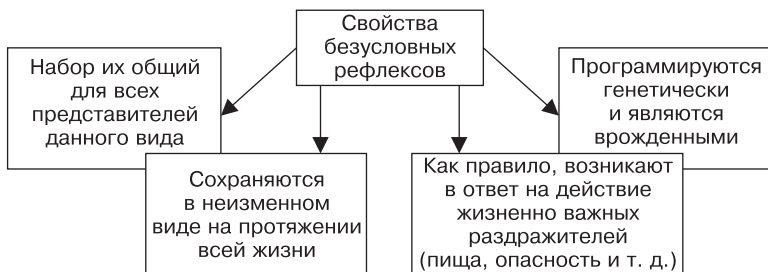


Рис. 3.10. Свойства безусловных рефлексов

Эти свойства обусловлены как характером их возникновения (они эволюционно формируются в процессе естественного отбора), так и способом фиксации (на генетическом уровне).

3.3.2.1. Безусловные рефлексы

Значение безусловных рефлексов:

- ❑ поддержание постоянства внутренней среды (гомеостаза);
- ❑ сохранение целостности организма (защита от повреждающих факторов внешней среды);
- ❑ размножение и сохранение вида в целом.

Таблица 3.4. Виды безусловных рефлексов

Тип рефлекса	Примеры
Пищевые	Глотательный, слюноотделительный, рефлекс отделения желудочного сока
Оборонительные	Мигательный рефлекс, кашель, чихание, рвота, отдергивание руки при прикосновении к горячему предмету
Ориентировочные	Поворот головы на зрительные и слуховые раздражители
Половые	Эрекция

Дуги безусловных рефлексов замыкаются в спинном мозге и в стволовой части головного (продолговатом, среднем).

3.3.2.2. Условные рефлексы

Рефлексы, приобретаемые организмом в течение жизни и образующиеся в результате сочетания безразличных раздражителей с безусловными, И. П. Павлов назвал условными рефлексами. Каждый взрослый индивид обладает целым набором условных рефлексов, причем все они обладают рядом общих свойств (рис. 3.11), обусловленных как прижизненным характером их возникновения, так и способом фиксации в нервной системе (на уровне синаптических связей).

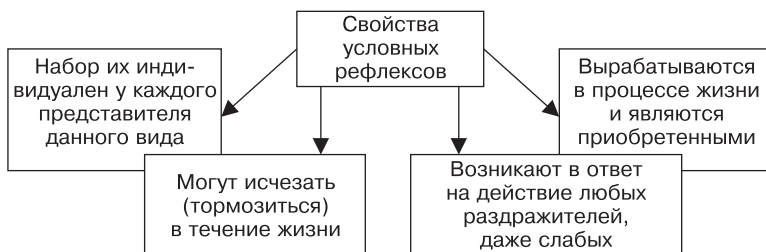


Рис. 3.11. Свойства условных рефлексов

Условные рефлексы возникают на базе безусловных в случае периодического сочетания какого-то важного для организма события с другим, безразличным для организма. Для возникновения и закрепления условного рефлекса необходимо выполнение ряда условий (рис. 3.12).

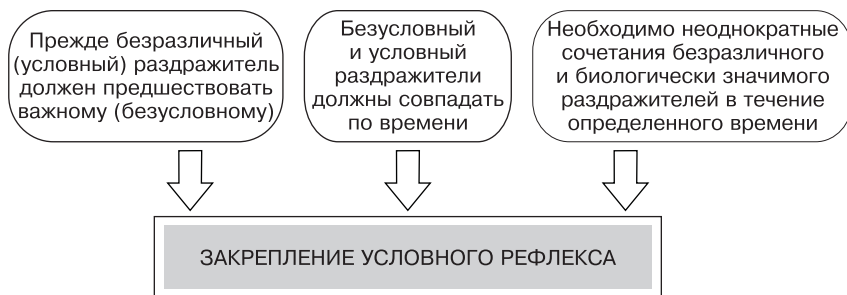


Рис. 3.12. Условия возникновения и закрепления условного рефлекса

Значение условных рефлексов:

- ☐ помогают приспосабливаться к меняющимся условиям среды;
- ☐ помогают прогнозировать будущие события.

3.4. ФУНКЦИИ ПСИХИКИ

Функции психики человека представлены в табл. 3.5.

Таблица 3.5. Функции психики человека

№	Функции психики	Основное содержание, комментарии
1	Отражение окружающей действительности	В результате отражения внешнего мира через систему анализаторов в нервной системе создается некая «модель» реальности, более или менее соответствующая объективному миру. Психическое отражение действительности имеет свои особенности: • это не механическое, зеркальное отражение, а активный процесс; • при психическом отражении объективной действительности любое внешнее воздействие преломляется через ранее сложившиеся особенности психики и конкретные состояния человека, поэтому одно и то же внешнее воздействие может по-разному отражаться разными людьми в зависимости от их жизненного опыта или одним и тем же человеком в зависимости от его психофизиологического состояния

№	Функции психики	Основное содержание, комментарии
2	Регуляция поведения и деятельности	Психика человека, с одной стороны, отражает воздействия внешней среды, а с другой — воздействует на эту среду при помощи поведения. Отражение окружающего мира происходит при участии анализаторов, а воздействие на нее — при помощи мышечного движения
3	Осознание человеком своего места в окружающем мире	Наличие психики, с одной стороны, обеспечивает человеку его адаптацию и ориентировку в окружающем мире, а с другой стороны, с помощью высшей формы психики — сознания человек осознает себя как личность, находящуюся с другими людьми в своеобразных межличностных отношениях и наделенную определенными индивидуальными особенностями

3.5. ПСИХОФИЗИЧЕСКАЯ И ПСИХОФИЗИОЛОГИЧЕСКАЯ ПРОБЛЕМЫ В ПСИХОЛОГИИ

Психофизическая проблема — в широком смысле это вопрос о месте психического в природе; в узком — проблема соотношения психических и физиологических (нервных) процессов. Во втором случае психофизическую проблему правильнее называть *психофизиологической*.

Особую остроту психофизическая проблема приобрела в XVII в., когда сложилась механистическая картина мира, исходя из которой *Рене Декарт* предпринял попытку объяснить поведение живых существ по образцу механического взаимодействия. Необъяснимые в рамках данной концепции акты сознания были отнесены к бестелесной непространственной субстанции — душе. Вопрос об отношении этой субстанции к работе «машины тела» привел Декарта к концепции психофизического взаимодействия: хотя тело только движется, а душа только мыслит, они могут влиять друг на друга, соприкасаясь в определенной части мозга.

Выступившие против взгляда на психику как на особую субстанцию *Томас Гоббс* и *Бенедикт Спиноза* утверждали, что она полностью выводима из взаимодействия природных тел, но убедительно разрешить психофизическую проблему они не смогли. При этом Гоббс предложил рассматривать ощущение как побочный предмет материальных процессов, а Спиноза трактовал мышление и материю как нераздельные и вместе с тем не связанные между собой причинными отношениями атрибуты бесконечной субстанции — природы.

Г. Лейбниц, совмещая механистическую картину мира с представлением о психике как уникальной сущности, выдвинул идею психофизического параллелизма, согласно которой душа и тело совершают свои

операции независимо друг от друга, но с величайшей точностью, создающей впечатление их согласованности между собой. Они подобны паре часов, которые всегда показывают одно и то же время, хотя и движутся независимо.

Современный логический позитивизм рассматривает психофизическую проблему как псевдопроблему и полагает, что связанные с ней трудности разрешимы путем применения различных языков к описанию сознания, поведения и нейрофизиологических процессов.

В противоположность различным идеалистическим концепциям, диалектический материализм трактует психофизическую проблему исходя из понимания психики как особого свойства высокоорганизованной материи, которое возникает в процессе взаимодействия живых существ с внешним миром и, отображая его, способно активно влиять на характер этого взаимодействия.

Различные ученые по-разному отвечали на вопрос о соотношении психического и физиологического, а точнее — является ли теория о теле (о физиологических процессах) достаточным основанием для понимания души (психических процессов). *И. П. Павлов* полагал, что одной физиологии достаточно для понимания всех закономерностей психики и никакой другой теории для этого не нужно. Другой выдающийся невролог — *В. М. Бехтерев* считал, что физиология и психология должны взаимно дополнять друг друга, и для того, чтобы понимать работу человеческого сознания, необходимо использовать обе науки. Существовал и третий взгляд на данную проблему, который высказывал известный советский физиолог *П. К. Анохин*. Он считал, что психология и физиология — два взаимно несовместимых предмета, имеющих собственную проблематику и собственный категориальный аппарат. Четвертый подход характерен для экзистенциализма и религиозного идеализма. Он заключается в том, что научное познание психики невозможно и ни физиология, ни психология не могут претендовать на исследование человеческого сознания. Понятно, что последний подход к психофизической проблеме заводит в тупик, так как не дает возможности ее разрешения.

ГЛАВА 4. МЕТОДЫ ПСИХОЛОГИИ

4.1. ОБЩИЕ МЕТОДОЛОГИЧЕСКИЕ ПОДХОДЫ ОТЕЧЕСТВЕННОЙ ПСИХОЛОГИИ

Взаимосвязь методологии, методов и методик психологического исследования на примере тестирования отображена на рис. 4.1.

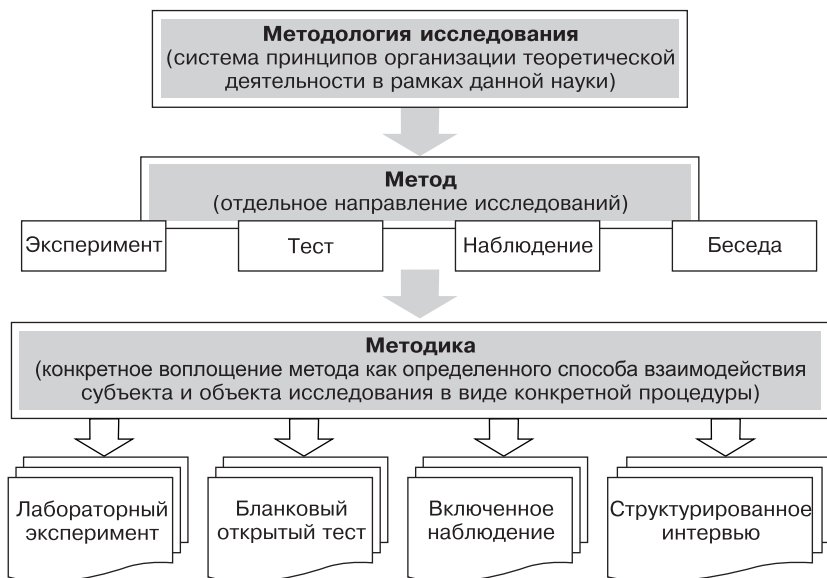


Рис. 4.1. Взаимосвязь методологии, методов и методик исследования в психологии

Согласно диалектико-материалистическому подходу, который является основой методологии российской психологической науки, существует ряд фундаментальных положений (парадигм), определяющих понимание окружающего мира и место психических явлений в нем (рис. 4.2).

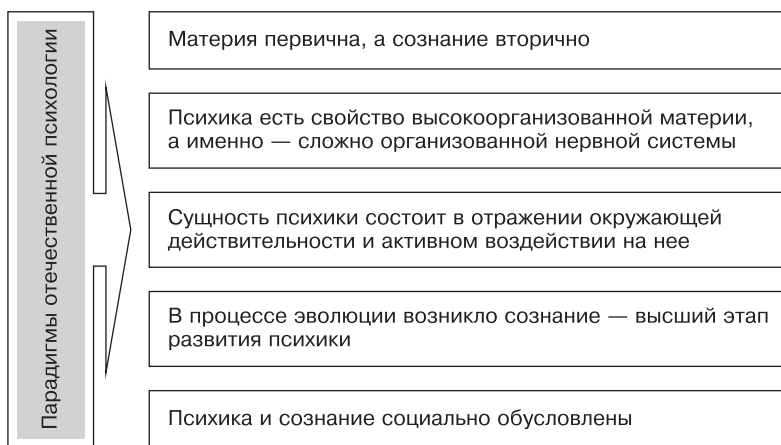


Рис. 4.2. Основные положения отечественной психологии

В основе трактовки тех или иных психических явлений лежат методологические принципы отечественной психологической науки. Они основаны на материалистической философии и постоянно сверяются с реальностью психологической практики (табл. 4.1).

Таблица 4.1. Принципы отечественной психологии

Принцип	В чем проявляется	Примеры
Принцип детерминизма	Психические явления не возникают сами по себе, а обусловлены естественными и социальными условиями	Чувство голода обусловлено снижением содержания глюкозы в крови
Принцип единства сознания и деятельности	Сознание и деятельность образуют неразрывное единство: сознание развивается и проявляется в деятельности, а деятельность выступает как форма проявления активности сознания	Стремление человека заниматься музыкой формируется в процессе игры на музыкальном инструменте, а затем, чем больше он играет, тем более осозанным становится его увлечение
Принцип развития	Психика не является чем-то застывшим и стабильным, а может быть понята только в процессе своего развития	Психика двухлетнего ребенка и психика взрослого человека существенно различаются между собой. При этом многие психические явления взрослого невозможно объяснить без знания особенностей его детства

Принцип	В чем проявляется	Примеры
Принцип личностного подхода	Психика каждого человека, несмотря на наличие общих, видовых особенностей, уникальна, что определяется индивидуальными анатомо-физиологическими особенностями каждого человека и уникальностью его жизненного опыта	Не существует единых рецептов решения психологических проблем для всех людей
Принцип системности	Все особенности психики человека взаимодействуют друг с другом, поэтому должны рассматриваться целостно, как компоненты единой системы	Если у человека возникли проблемы в семейной жизни, то так или иначе они проявятся и в его профессиональной деятельности

Принцип — основание для объяснений определенной совокупности фактов; исходный пункт для объяснений или руководство к действиям.

4.2. МЕТОДЫ ПСИХОЛОГИЧЕСКОГО ИССЛЕДОВАНИЯ

4.2.1. Общий обзор методов психологии

С точки зрения способа получения данных о деятельности человека методы можно классифицировать так, как это показано на рис. 4.3.

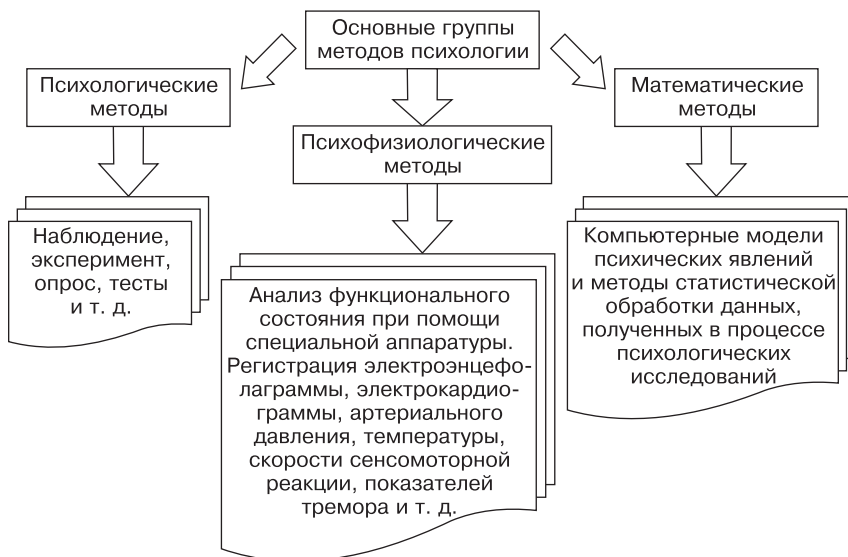


Рис. 4.3. Основные группы методов психологии

Рассмотрим теперь подробнее ряд психологических методов, наиболее часто используемых в психологической науке и практике (табл. 4.2).

Таблица 4.2. Сущность основных психологических методов

Метод психологии	Сущность метода
Наблюдение	Целенаправленное, организованное восприятие и регистрация объекта. Наиболее распространенный метод, с помощью которого изучают психологические явления в различных условиях без вмешательства в их течение
Эксперимент	Метод, предполагающий активное вмешательство исследователя в деятельность испытуемого с целью создания наилучших условий для изучения конкретных психологических явлений
Опрос	Метод, предполагающий ответы испытуемых на конкретные вопросы исследователя. Он бывает письменным (анкетирование), когда вопросы задаются на бумаге; или устным (беседа), когда вопросы ставятся устно; или в форме интервью, во время которого устанавливается личный контакт с испытуемым. Опросники и анкеты, как правило, предназначаются для описания и оценки человеком самого себя
Беседа	Важный метод психологических исследований, когда необходимая информация собирается в процессе разговора между психологом и испытуемым
Тестирование	Метод, во время применения которого испытуемые выполняют определенные действия по заданию исследователя. Тест — это стандартизированное краткое психологическое испытание, предназначенное для определения психологических качеств человека
Метод анализа результатов деятельности	Метод опосредованного изучения психологических явлений по практическим результатам и предметам труда, в которых воплощаются творческие силы и способности людей. Обычно в этом случае исследователь анализирует, как люди выполняют поставленные перед ними практические задачи, как они относятся к порученному делу, каких достигают результатов в зависимости от определенных условий их деятельности. Все полученные данные фиксируются и обобщаются
Метод анамнеза	Сбор данных об истории развития данного человека как субъекта труда, его трудовая биография. Возможен <i>субъективный</i> анамнез и <i>объективный</i> анамнез (взгляд со стороны)
Метод экспертных оценок	Метод заключается в субъективной оценке тех или иных качеств испытуемого авторитетными людьми (экспертами). Бывает индивидуальная психологическая экспертиза и групповая (метод независимых характеристик)

4.2.2. Наблюдение

Разновидности наблюдения как метода психологии наглядно представлены на рис. 4.4.

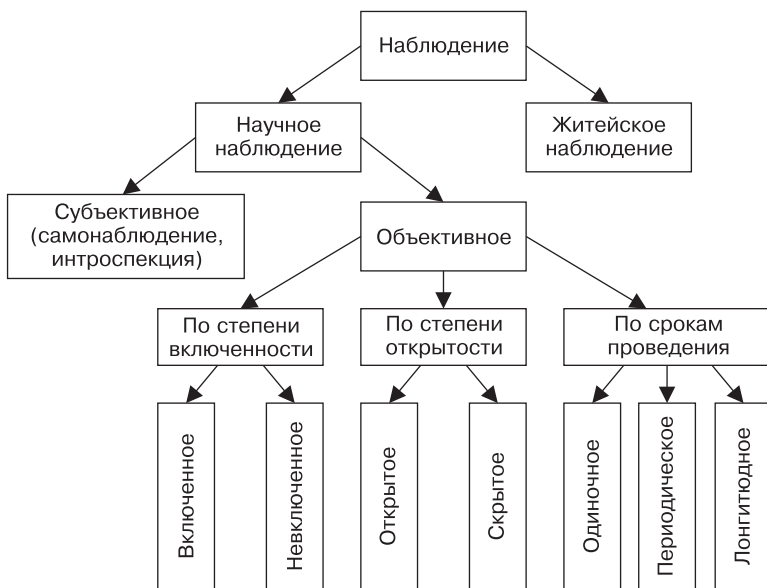


Рис. 4.4. Виды наблюдений как методов психологии

Особенности этих разновидностей наблюдения отражены в табл. 4.3.

Таблица 4.3. Особенности видов наблюдения

Вид наблюдения	Характерные особенности
Житейское наблюдение	Ограничивается регистрацией фактов, носит случайный, неорганизованный характер
Научное наблюдение	Является организованным, предполагает четкий план, фиксацию результатов в специальном дневнике. Научное наблюдение может быть объективным (когда психические явления рассматриваются объективно и беспристрастно, со стороны) и субъективным
Самонаблюдение (субъективное наблюдение)	Наблюдение человеком за самим собой

Продолжение ➤

Таблица 4.3 (продолжение)

Вид наблюдения	Характерные особенности
Объективное наблюдение	Предполагает наличие наблюдателя, исследующего психические явления другого человека или группы лиц
Включенное наблюдение	Предусматривает участие исследователя в деятельности, которую он изучает
Невключенное наблюдение	Наблюдатель находится вне группы, выполняющей определенную деятельность
Открытое наблюдение	Испытуемый знает, что за ним наблюдают
Скрытое наблюдение	Испытуемый не знает, что за ним наблюдают
Одиночное наблюдение	Наблюдение проводится однократно
Периодическое наблюдение	Наблюдение проводится многократно, но в течение ограниченного периода времени (в срок от одного дня до одного года)
Лонгитюдное наблюдение	Наблюдение проводится многократно, в течение длительного периода времени (более года)

Особенность наблюдения как метода психологии показана на рис. 4.5.

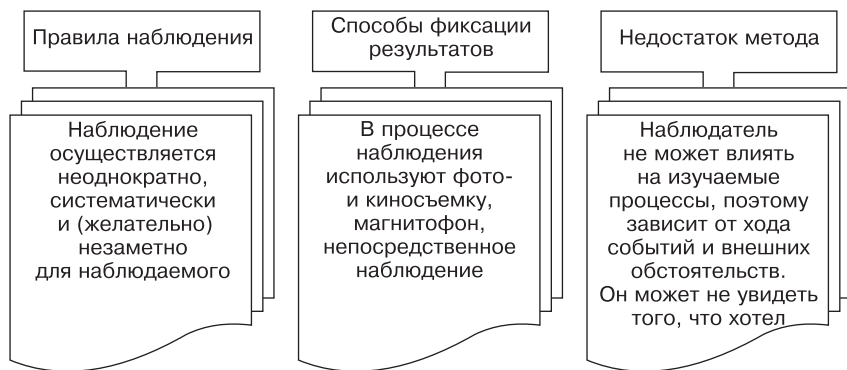


Рис. 4.5. Особенность наблюдения как метода психологии

4.2.3. Эксперимент

Существует несколько разновидностей экспериментов, которые представлены на рис. 4.6.

Особенности данных разновидностей экспериментов отражены в табл. 4.4.

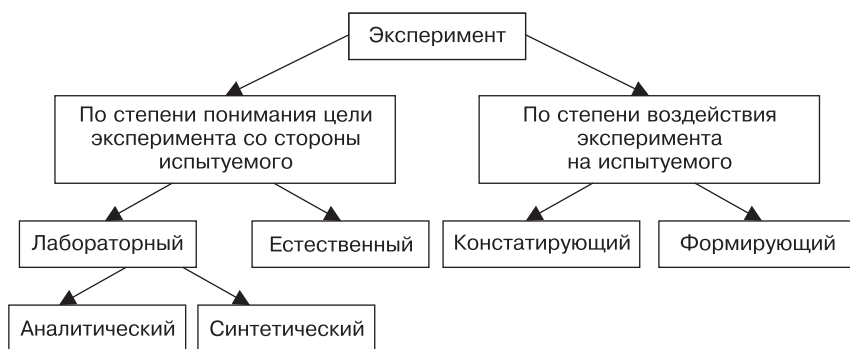


Рис. 4.6. Виды экспериментов как методов психологии

Таблица 4.4. Особенности видов эксперимента

Вид эксперимента	Характерные особенности
Лабораторный	Испытуемый знает о цели исследования, и его действия определяются инструкцией
Синтетический	Моделирует деятельность в целом (например, на летном тренажере, на специальном стенде, на модели кабины и пр.)
Аналитический	Изучает только один компонент деятельности
Естественный	Испытуемый не знает во всем объеме о целях и задачах исследования и работает в привычных для него условиях. Исследование осуществляется в естественных условиях, и с изучаемыми людьми не устанавливаются непосредственные контакты
Констатирующий	В нем изучаются психологические качества или особенности испытуемого без цели изменить их
Формирующий	В процессе его развиваются определенные качества испытуемых

4.2.4. Беседа

Основные требования к беседе как научному методу:

- ❑ определение основной **цели** исследования;
- ❑ наличие **гибкой программы**, позволяющей менять ее ход в зависимости от ответов испытуемого;
- ❑ наличие **психологического контакта**;
- ❑ беседа должна быть **непринужденной** и чередоваться с отвлеченными разговорами (не превращаться в допрос);

- ❑ вопросы **не должны** подталкивать человека к какому-то ответу (*«Вам достаточно легко выполнять эту операцию?»*);
- ❑ желательно ставить **вопросы в косвенной форме** (*«А что, если бы... Как вы думаете...»*); а сама беседа проводится в индивидуальном порядке, чтобы избежать побочного воздействия присутствующих лиц;
- ❑ система вопросов должна включать **взаимопроверку**;
- ❑ ход беседы должен **фиксироваться** на бумаге, не киноплёнке, или сразу после ее окончания (*«по горячим следам»*).

4.2.5. Тестирование

Существует несколько разновидностей тестов (рис. 4.7).

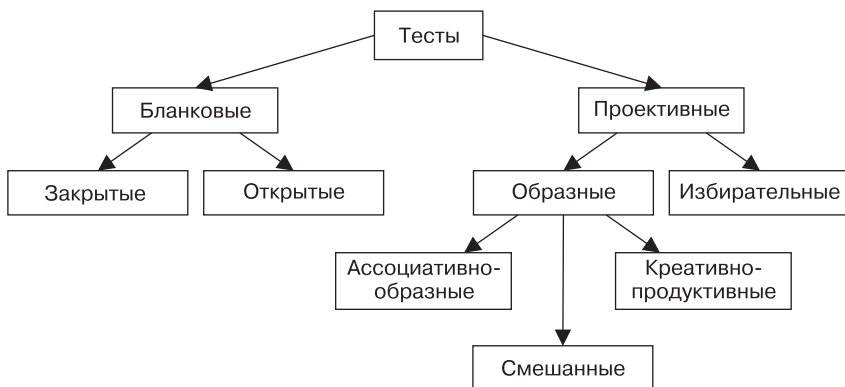


Рис. 4.7. Разновидности тестов, использующихся в психологии

Особенности этих разновидностей тестов отражены в табл. 4.5.

Таблица 4.5. Характерные особенности различных видов тестов

Разновидность теста	Характерные особенности	Пример
Закрытые тесты	Ответы испытуемого ограничены несколькими вариантами (например, «да», «нет», «не знаю»)	Тесты Айзенка, Кеттелла, ММРІ
Открытые тесты	Испытуемый не ограничен жестко какими-то вариантами ответов, а может отвечать в свободной манере	Метод незаконченных предложений
Проективные тесты	Предполагают свободный и креативный режим деятельности, работу воображения и свободные ассоциации	

Разновидность теста	Характерные особенности	Пример
Селективные (избирательные) тесты	Испытуемый выбирает один вариант из нескольких (например, один цвет из нескольких)	Цветовой тест Люшера
Ассоциативно-образные тесты	Испытуемый обозначает ассоциации, возникающие у него в ответ на определенный стимул	«Пятна Роршаха»
Креативно-продуктивные тесты	Испытуемый должен создать и зафиксировать на бумаге определенные образы в соответствии с его мыслями, чувствами или установками	«Дом — дерево — человек», «Рисунок семьи», «Несуществующее животное»
Смешанные тесты	Оценивают много параметров испытуемого или носят частично формальный, частично свободно-проективный характер	Тест Розенцвейга

Отличительной особенностью теста как метода психологического исследования является стандартизированный характер его применения, что подразумевает получение точных и надежных количественных результатов. Эти результаты должны быть сравнимы между собой, иметь средние показатели по каждой популяции определенного возраста и пола, и самое главное — выявлять именно те психологические характеристики, которые интересуют исследователя (рис. 4.8).

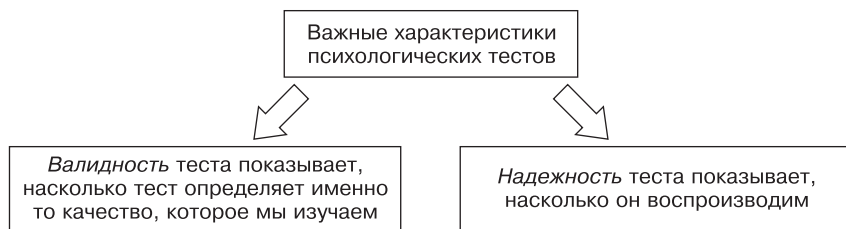


Рис. 4.8. Основные характеристики тестов как метода психологии

ГЛАВА 5. ОЩУЩЕНИЕ

5.1. ФИЗИОЛОГИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ ОЩУЩЕНИЙ

Ощущение — простейший психический процесс, состоящий в отражении отдельных свойств предметов и явлений при их непосредственном воздействии на соответствующие рецепторы.

Рецепторы — это чувствительные нервные образования, которые воспринимают воздействие внешней или внутренней среды и кодируют его в виде набора электрических сигналов. Последние затем поступают в мозг, который их расшифровывает. Этот процесс сопровождается возникновением простейших психических явлений — ощущений. Психофизика ощущений показана на рис. 5.1.

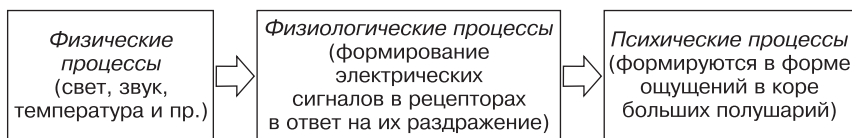


Рис. 5.1. Психофизический механизм формирования ощущений

Часть рецепторов человека объединена в более сложные образования — *органы чувств*.

У человека есть орган зрения — глаз, орган слуха — ухо, орган равновесия — вестибулярный аппарат, орган обоняния — нос, орган вкуса — язык. В то же время некоторые рецепторы не объединяются в один орган, а разбросаны по поверхности всего тела. Это рецепторы температурной, болевой и тактильной чувствительности¹.

Большое количество рецепторов находится внутри тела: рецепторы давления, химического чувства и т. д. Например, рецепторы, чувствительные к содержанию глюкозы в крови, обеспечивают возникновение

¹ Тактильную чувствительность обеспечивают рецепторы прикосновения и давления.

чувства голода. Рецепторы и органы чувств — это единственные каналы, через которые мозг может получать информацию для последующей переработки.

«Мы постоянно ощущаем новые миры, наше тело и разум все время улавливают внешние и внутренние изменения. Сама наша жизнь зависит от того, насколько успешно мы ощущаем мир, в котором движемся, и насколько точно эти ощущения руководят нашими движениями. При помощи ощущений мы избегаем угрожающих раздражителей — крайней жары, вида, звука или запаха хищника — и стремимся к комфорту и благополучию»¹.

Все рецепторы можно разделить на *дистантные*, которые могут воспринимать раздражение на расстоянии (зрительные, слуховые, обонятельные), и *контактные* (вкусовые, тактильные, болевые), которые могут воспринимать раздражение при непосредственном контакте с ними.

Плотность потока информации, поступающей через рецепторы, имеет свои оптимальные границы. При усилении этого потока возникает *информационная перегрузка* (например, у авиадиспетчеров, биржевых брокеров, руководителей крупных предприятий), а при его снижении — *сенсорная изоляция* (например, у подводников и космонавтов).

5.2. АНАЛИЗАТОР — МАТЕРИАЛЬНАЯ ОСНОВА ОЩУЩЕНИЙ

Ощущения являются продуктом деятельности *анализаторов* человека. Анализатором называют взаимосвязанный комплекс нервных образований, который осуществляет прием сигналов, их трансформацию, настройку рецепторного аппарата, передачу информации к нервным центрам, ее обработку и расшифровку. И. П. Павлов считал, что анализатор состоит из трех элементов: *органа чувств, проводящего пути и коркового отдела*. Согласно современным представлениям в состав анализатора входит как минимум пять отделов:

- 1) рецепторный;
- 2) проводниковый;
- 3) блок настройки;
- 4) блок фильтрации;
- 5) блок анализа.

¹ Блум Ф., Лейзерсон А., Хофстедтер Л. Мозг, разум, поведение. — М.: Мир, 1998. — С. 138.

Так как проводниковый отдел, по сути, представляет собой всего лишь «электрический кабель», проводящий электрические импульсы, наиболее важную роль выполняют четыре отдела анализатора (рис. 5.2). Система обратной связи позволяет вносить корректировку в работу рецепторного отдела при изменении внешних условий (например, тонкую настройку анализатора при разной силе воздействия).

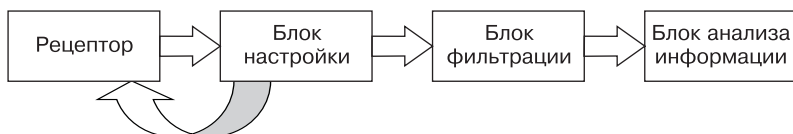


Рис. 5.2. Схема строения анализатора

Если в качестве примера взять зрительный анализатор человека, через который поступает большая часть информации, то эти пять отделов представлены конкретными нервными центрами (табл. 5.1).

Таблица 5.1. Структурно-функциональные характеристики составных элементов зрительного анализатора

Составные элементы (блоки) зрительного анализатора	Строение	Функции
Рецепторный блок	Образован специальными фоторецепторными клетками (палочками и колбочками)	Фоторецепторы способны вырабатывать электрические потенциалы в ответ на воздействие света на глаз человека
Проводящий блок	Образован сначала зрительными нервами, а после их перекреста — зрительным трактом	Проведение электрических импульсов от рецепторов к мозгу
Блок настройки	Передние бугры четверохолмия среднего мозга	Отвечает за формирование четкого изображения на сетчатке глаза. Четкость обеспечивается, во-первых, созданием оптимального уровня освещенности, а во-вторых, точной фокусировкой изображения на сетчатке. Первая задача осуществляется путем автоматического изменения диаметра зрачкового отверстия, а вторая — путем изменения кривизны хрусталика

Составные элементы (блоки) зрительного анализатора	Строение	Функции
Блок фильтрации	Таламус (латеральные коленчатые тела)	Обеспечивает пропускание к коре больших полушарий только новой информации, отсеивая повторяющиеся сигналы
Блок анализа	Соответствующий участок коры больших полушарий (для зрительного анализатора — затылочная доля)	Обеспечивает подробный анализ изображения и формирование зрительных ощущений — то есть только в этом отделе мозга физиологические явления трансформируются в психические

Помимо зрительного анализатора, с помощью которого человек получает значительную долю информации об окружающем мире, для составления целостной картины мира важны и иные анализаторы, воспринимающие химические, механические, температурные и иные изменения внешней и внутренней среды (рис. 5.3).

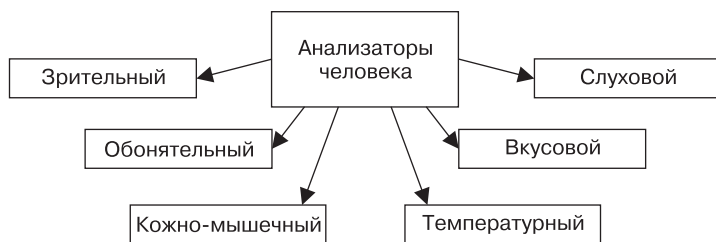


Рис. 5.3. Основные анализаторы человека

При этом контактные и дистантные воздействия анализируются различными анализаторами. Так, у человека существуют дистантный химический анализатор (обонятельный) и контактный (вкусовой), дистантный механический анализатор (слуховой) и контактный (тактильный).

5.2.1. Схема строения слухового анализатора

Слуховой анализатор человека располагается в толще височной кости и на самом деле включает в себя два анализатора: слуховой и вестибулярный. Оба они работают по одному принципу (регистрируют колебания жидкости в перепончатых каналах при помощи чувствительных волосковых клеток), но позволяют получать разные виды информации.

Один — о колебаниях воздуха, а второй — о движении собственного тела в пространстве (рис. 5.4).

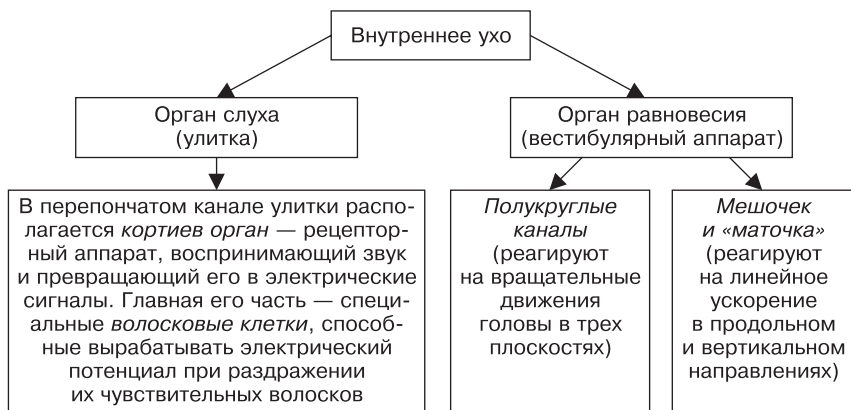


Рис. 5.4. Схема строения внутреннего уха — главного отдела рецепторной части слухового анализатора

Работа собственно слухового анализатора является хорошей иллюстрацией к феномену перехода физических явлений к психическим через стадию физиологических процессов (рис. 5.5).

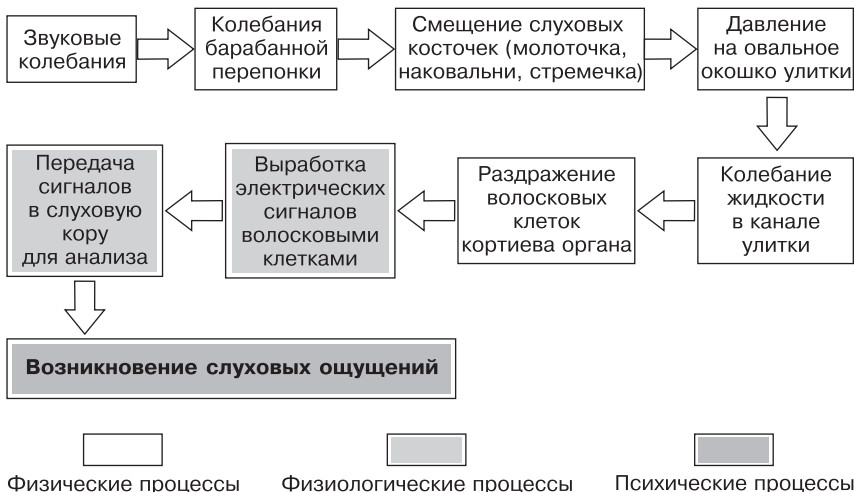


Рис. 5.5. Схема возникновения слуховых ощущений

На входе слухового анализатора мы имеем чисто физический факт — колебание воздуха определенной частоты, затем в клетках кортиевого органа мы можем зарегистрировать физиологический процесс (возникновение рецепторного потенциала и формирование потенциала действия), и, наконец, на уровне височной коры возникают такие психические явления, как звуковые ощущения.

5.3. ПОРОГИ ОЩУЩЕНИЙ

В психологии существует несколько понятий порога чувствительности (рис. 5.6).

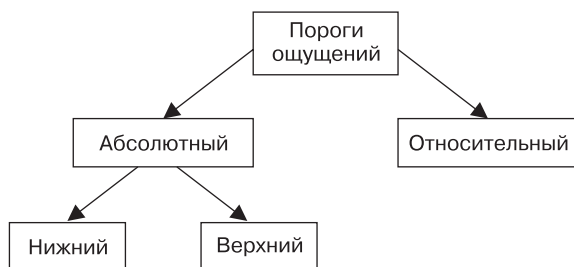


Рис. 5.6. Пороги ощущений

Нижний абсолютный порог чувствительности определяют как наименьшую силу раздражителя, которая может вызывать ощущение.

Рецепторы человека отличаются очень высокой чувствительностью к адекватному раздражителю. Так, например, нижний зрительный порог составляет всего 2–4 кванта света, а обонятельный равен 6 молекулам пахучего вещества.

Раздражители, имеющие силу менее пороговой, не вызывают ощущений. Они называются *подпороговыми* и не осознаются, однако могут проникать в подсознание, определяя поведение человека, а также составляя основу его *сновидений, интуиции, неосознанных влечений*. Исследования психологов показывают, что подсознание человека может реагировать на очень слабые или очень короткие раздражители, которые не воспринимаются сознанием.

Верхний абсолютный порог чувствительности меняет сам характер ощущений (чаще всего — на болевой). Например, при постепенном увеличении температуры воды человек начинает воспринимать не тепло, а уже боль. То же самое происходит при сильном звуке или давлении на кожу.

Относительным порогом (порог различения) называют минимальное изменение интенсивности раздражителя, вызывающее изменения в ощущениях. Согласно закону Бугера — Вебера относительный порог ощущений является постоянным, если измерять его в процентах от исходной величины раздражения.

Закон Бугера — Вебера: «Порог различения по каждому анализатору имеет постоянную относительную величину: $\Delta I / I = \text{const}$, где I — сила раздражителя».

Константы Вебера для разных органов чувств составляют: 2 % для зрительного анализатора, 10 % для слухового (по интенсивности) и 20 % для вкусового анализатора. Это означает, что человек может заметить изменение освещенности порядка 2 %, в то время как для изменения слуховых ощущений требуется изменение силы звука на 10 %.

Закон Вебера — Фехнера определяет, как меняется интенсивность ощущений при изменении интенсивности раздражения. Он показывает, что эта зависимость носит не линейный, а логарифмический характер.

Закон Вебера — Фехнера: «Интенсивность ощущения пропорциональна логарифму силы раздражения: $S = K \cdot \lg I + C$, где S — интенсивность ощущения; I — сила раздражителя; K и C — константы».

5.4. КЛАССИФИКАЦИЯ ОЩУЩЕНИЙ

В зависимости от источника раздражений, действующих на рецепторы, ощущения подразделяются на три группы. Каждая из этих групп, в свою очередь, состоит из различных специфических ощущений (рис. 5.7).

1. *Экстерорецептивные ощущения* отражают свойства предметов и явлений внешней среды («пять чувств»). К ним относят зрительные, слуховые, вкусовые, температурные и тактильные ощущения. На самом деле рецепторов, которые обеспечивают эти ощущения, больше пяти¹, и так называемое «шестое чувство» здесь ни при чем.

¹ Прикосновения, давления, холода, тепла, боли, звука, запаха, вкуса (сладкого, соленого, горького и кислого), черно-белого и цветного изображения, прямолинейного и вращательного движения и т. д.

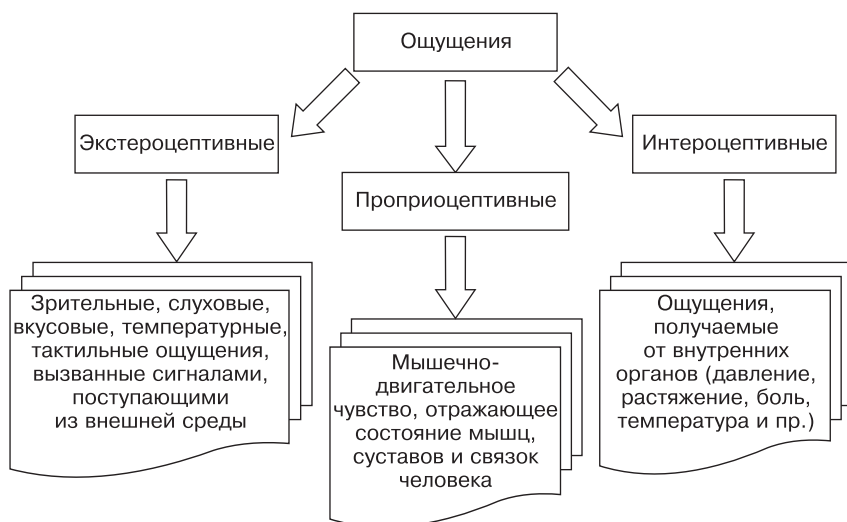


Рис. 5.7. Разновидности ощущений человека

Например, зрительные ощущения возникают при возбуждении *палочек* («сумеречное, черно-белое зрение») и *колбочек* («дневное, цветное зрение»).

Температурные ощущения у человека возникают при раздельном возбуждении *рецепторов холода и тепла*. Тактильные ощущения отражают воздействие на поверхность тела, и они возникают при возбуждении или чувствительных *рецепторов прикосновения* в верхнем слое кожи, или при более сильном воздействии на *рецепторы давления* в глубоких слоях кожи.

2. *Интерорецептивные* ощущения отражают состояние внутренних органов. К ним относят ощущения боли, голода, жажды, тошноты, удушья и др. Болевые ощущения сигнализируют о повреждениях и раздражениях органов человека, являются своеобразным проявлением защитных функций организма. Интенсивность болевых ощущений бывает различной, достигая в отдельных случаях большой силы, что может даже привести к возникновению шокового состояния.
3. *Проприоцептивные ощущения* (мышечно-двигательные). Это ощущения, отражающие положение и движения нашего тела. С помощью мышечно-двигательных ощущений человек получает информацию о положении тела в пространстве, о взаимном расположении

всех его частей, о движении тела и его частей, о сокращении, растяжении и расслаблении мышц, состоянии суставов и связок и т. п. Мышечно-двигательные ощущения носят сложный характер. Одновременное раздражение различных по своему качеству рецепторов дает своеобразные по качеству ощущения:

- раздражения рецепторных окончаний в мышцах создают ощущение мышечного тонуса при выполнении движения;
- ощущения мышечного напряжения и усилия связаны с раздражением нервных окончаний сухожилий;
- раздражение рецепторов суставных поверхностей дает ощущение направления, формы и быстроты движений.

К этой же группе ощущений многие авторы относят и ощущения равновесия и ускорения, которые возникают в результате возбуждения рецепторов вестибулярного анализатора.

5.5. СВОЙСТВА ОЩУЩЕНИЙ

Ощущениям присущи определенные свойства:

- адаптация;
- контраст;
- пороги ощущений;
- сенсibilизация;
- последовательные образы.

Проявления этих свойств описаны в табл. 5.2.

Таблица 5.2. Свойства ощущений

Свойства ощущений	В чем проявляются
Адаптация	Повышение или понижение чувствительности анализаторов в результате непрерывного или длительного воздействия раздражителей. Так происходит изменение чувствительности зрительных рецепторов при привыкании человека к яркому свету или темноте
Контраст	Слабые раздражители увеличивают чувствительность к другим одновременно действующим раздражителям, а сильные уменьшают эту чувствительность
Пороги ощущений	См. раздел 5.2

Свойства ощущений	В чем проявляются
Сенсибилизация	Хотя наши ощущения возникают относительно независимо, тем не менее они могут взаимно влиять друг на друга. В этом случае говорят о сенсибилизации — повышении чувствительности анализаторов в связи с повышением возбудимости коры головного мозга под влиянием одновременной деятельности других анализаторов. Чувствительность анализатора может быть повышена с помощью фармакологических средств, а также при деятельности других анализаторов. Например, ощущения ритма способствуют усилению мышечно-двигательной чувствительности. Сенсибилизация может быть двух видов: а) как результат компенсации сенсорных дефектов (улучшение слуха у слепых людей); б) как результат профессиональной деформации (например, обычный человек различает просвет 0,05–0,1 мм, а опытный шлифовальщик — 0,0005 мм)
Последовательные образы	Выражаются в продолжение ощущения, когда действие раздражителя уже прекратилось. При ощущении рецептор того или иного органа чувств некоторое время находится в состоянии возбуждения. После прекращения воздействия раздражителя возбуждение в рецепторе пропадает не сразу. Например, после выключения телевизора человек еще продолжает видеть изображение, после выключения звука он еще несколько мгновений звучит в сознании и т. д.

ГЛАВА 6. ВОСПРИЯТИЕ

6.1. ОБЩЕЕ ПРЕДСТАВЛЕНИЕ О ВОСПРИЯТИИ

6.1.1. Восприятие и ощущения

Если в результате ощущения человек получает знания об отдельных свойствах, качествах предмета (холодное, шероховатое, зеленое), то восприятие дает целостный образ предмета.

Для иллюстрации принципиального отличия процесса восприятия от ощущения можно вспомнить притчу о трех слепых, которые гуляли по зоопарку и по одному подходили к вольеру со слоном. Когда их спросили потом, что такое слон, то один сказал, что он похож на толстую веревку, другой — что слон напоминает лист лопуха: он плоский и шершавый, а третий сказал, что слон напоминает высокую и мощную колонну. Такое разнообразие описаний одного и того же животного заключалось в том, что один слепец взял слона за хвост, другой потрогал за ухо, а третий — обнял ногу. Соответственно, они получили разные ощущения, и никто из них не смог построить целостное восприятие объекта.



Восприятие — целостное отражение предметов и явлений в совокупности их свойств и частей при их непосредственном воздействии на органы чувств.

Восприятие — всегда совокупность ощущений, а ощущение — составная часть восприятия. Однако восприятие — не простая сумма ощущений, получаемых от того или иного предмета, а качественно и количественно новая ступень чувственного познания (рис. 6.1).

Физиологической основой восприятия является согласованная деятельность нескольких анализаторов, протекающая при участии ассоциативных отделов коры головного мозга и центров речи.

В процессе восприятия формируются *перцептивные образы*, с которыми в дальнейшем оперируют внимание, память и мышление. Образ представляет собой субъективную форму объекта; он является порождением внутреннего мира данного человека.

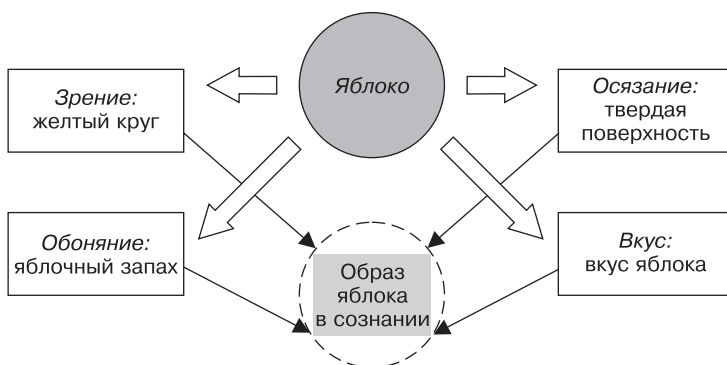


Рис. 6.1. Схема формирования психических образов при восприятии

Например, восприятие яблока складывается из зрительного ощущения зеленого круга, тактильного ощущения гладкой, твердой и прохладной поверхности и обонятельного ощущения характерного яблочного запаха. Складываясь вместе, эти три ощущения дают нам возможность восприятия целого предмета — яблока.

Восприятие следует отличать от *представлений*, то есть мысленного создания образов предметов и явлений, когда-то воздействовавших на организм, но отсутствующих в данный момент.

В процессе формирования образа на него воздействуют *установки, интересы, потребности и мотивы личности*. Так, образ, возникающий при виде одной и той же собаки, будет различным у случайного прохожего, собаководо-любителя и человека, которого недавно покусала какая-то собака. Их восприятия будут различаться полнотой и эмоциональностью. Огромную роль в восприятии играет желание человека воспринимать тот или иной предмет, активность его восприятия.

6.1.2. Свойства перцептивных образов

К основным свойствам перцептивных образов относят предметность, целостность, константность.

Предметность понимается как воспроизводимость в перцептивном образе его свойств как свойств самого объекта (образ камня как бы воспроизводит в сознании человека его тяжесть, твердость, гладкость и т. д.).

Свойство *целостности* перцептивного образа обнаруживается в ряде феноменов. Например, когда неполнота, выпадение или искажение каких-либо деталей изображения объекта не мешают его узнаванию, или

когда мы группируем разрозненные детали так, что они образуют осмысленное целое.

Константностью восприятия называется относительное постоянство свойств воспринимаемых объектов и ситуаций при существенном изменении условий восприятия таким образом, что изменение его фоновых характеристик не влияет на параметры признака воспринимаемой фигуры. Одним из исследователей, анализировавшим проблему константности, был Г. Гельмгольц. С его точки зрения, константность восприятия является результатом бессознательных умозаключений. Так, факты константности восприятия цвета он объяснял тем, что, видя одни и те же объекты при разном освещении, мы формируем представление о том, как этот предмет будет выглядеть при белом свете.

При изучении феноменов восприятия встает *проблема врожденного и приобретенного компонентов в восприятии*. Исследования показывают, что некоторые аспекты восприятия носят врожденный характер (восприятие движения и некоторые аспекты восприятия пространства). Врожденная способность к восприятию пространства обеспечивает постоянство воспринимаемых предметов независимо от их перемещений в пространстве, изменений освещения и перемещений человека.

В то же время восприятие значительно зависит от обратной связи и может быть модифицировано в соответствии с индивидуальным опытом, научением и социальными факторами (культурой, образованием и т. д.). Например, в эксперименте с устройством, имитирующем крутой обрыв, было показано, что восприятие пространства, в частности «боязнь высоты», — не врожденное чувство. Младенцы начинали воспринимать резкий перепад высот только через неделю после того, как начинали ползать¹.

В других экспериментах людям давали носить специальные очки, переворачивающие изображение вверх ногами. Оказывается, что через несколько дней мозг вносил поправку в данный дефект и вторично переворачивал изображение, так что со временем человек начинал видеть окружающий мир в нормальном, не перевернутом виде.

Все это показывает, что восприятие человека — это сложный синтез врожденных и приобретенных психофизиологических механизмов.

6.2. ВИДЫ ВОСПРИЯТИЯ

Существуют три основные классификации процессов восприятия: по форме существования материи, по ведущей модальности и по степени волевого контроля.

¹ Блум Ф., Лейзерсон А., Хофстедтер Л. Мозг, разум, поведение. — М.: Мир, 1998. — С. 138.

Согласно первой классификации существует три вида восприятия (рис. 6.2).

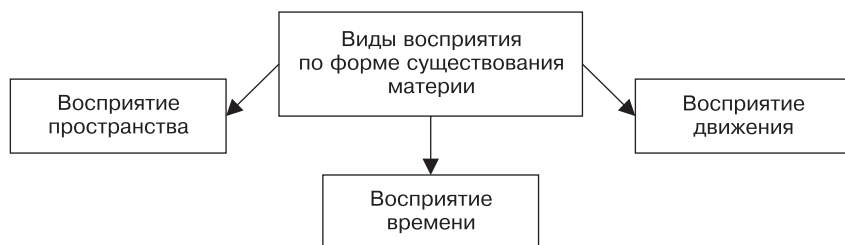


Рис. 6.2. Виды восприятия по форме существования материи

Восприятие пространства включает в себя отражение расстояния до объектов или между ними, их взаимного расположения, объема, удаленности и направления, в котором они находятся. Основные особенности восприятия пространства человеком отображены в табл. 6.1.

Таблица 6.1. Восприятие пространства

Разновидность восприятия пространства	За счет каких механизмов осуществляется
Восприятие расстояния до предметов	В основном осуществляется посредством бинокулярного зрения (с помощью двух глаз) и сопутствующей ему конвергенции — сведения зрительных осей глаз на фиксируемом предмете. По степени напряжения соответствующих мышц глаза и изменению изображения на сетчатке мозг оценивает расстояние до предметов. При одинаковом удалении предметов большее изображение на сетчатке глаза получается от большего предмета, меньшее — от меньшего предмета. Другой механизм, помогающий человеку правильно оценивать расстояние до удаленных предметов, — линейная перспектива (по мере удаления предметов от наблюдателя их изображение на сетчатке глаз уменьшается). Примером линейной перспективы может служить кажущееся схождение вдали параллельных рельсов железной дороги. Еще один механизм — воздушная перспектива. Он заключается в том, что свет и цвет, отражаемые предметами, искажаются под влиянием слоев воздуха. Поэтому сильно удаленные предметы кажутся нами более светлыми и размытыми, чем расположенные ближе

Продолжение ➤

Таблица 6.1 (продолжение)

Разновидность восприятия пространства	За счет каких механизмов осуществляется
Восприятие формы, объемности и величины предметов	Сложный синтетический процесс, который осуществляется с помощью зрительного, тактильного и кинестетического анализаторов. Чаще всего осуществляется с помощью зрительного анализатора, но к этому процессу может подключаться и тактильный анализатор, который помогает человеку преодолеть некоторые зрительные иллюзии
Восприятие объемности пространства	В темноте этот вид восприятия может использовать также слух: так человек может примерно определить размеры помещения по эху, а глубину колодца — по звуку брошенного в него камня

В человеческой практике встречаются и ошибки восприятия пространства — иллюзии. Более подробно зрительные иллюзии разбираются в разделе 6.4 данной книги. Примером зрительной иллюзии является переоценка вертикальных линий (из двух линий одинакового размера вертикальная зрительно всегда воспринимается как большая по сравнению с горизонтальной — рис. 6.3).

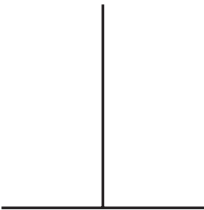


Рис. 6.3. Вертикально-горизонтальная иллюзия Вундта

Восприятие движения — это отражение во времени изменений положения объектов или самого наблюдателя в пространстве (табл. 6.2).

Таблица 6.2. Восприятие движения

Характеристика восприятия движения	Критерии оценки
Форма движения	Прямолинейное, криволинейное, круговое, дугообразное, зигзагообразное и т. д.
Характер движения	Сгибание, разгибание, отталкивание, подтягивание, скручивание и т. д.
Направление движения	Направо, налево, вверх, вниз, вперед, назад и т. д.

Характеристика восприятия движения	Критерии оценки
Скорость движения	Быстрая или медленная и т. д.
Ускорение движения	Равномерное, ускоряющееся, замедляющееся, плавное, прерывистое и т. д.
Амплитуда движения	Полная, неполная, широкая, ограниченная и т. д.
Продолжительность движения	Краткое, длительное и т. д.

При этом мозг фиксирует ряд параметров движения: направление движения, его скорость, ускорение, форму и амплитуду. В этом виде восприятия участвует суставно-мышечный и вестибулярный анализатор человека. С помощью последнего человек определяет величину ускорения и интенсивность вращения или поворотов. Для этого в височной кости имеется система трех полукружных каналов, расположенных в трех взаимно перпендикулярных плоскостях, и двух мешочков (круглый и овальный), которые реагируют на любое движение головы.

Восприятие времени — наименее изученная область психологии. Пока только известно, что оценка длительности временного отрезка зависит от того, какими событиями (с точки зрения конкретного человека) он был заполнен. Если время было заполнено множеством интересных событий, то субъективно оно проходит быстро, а если значимых событий было мало, то время тянется «медленно». При воспоминании имеет место обратный феномен — период времени, заполненный интересными делами, кажется нам более продолжительным, чем «пустой». Материальной основой восприятия времени человеком являются так называемые «клеточные часы» — фиксированная длительность некоторых биологических процессов на уровне отдельных клеток, по которым организм и сверяет длительность больших промежутков времени. В понятие «восприятие времени» включаются такие виды восприятия, как восприятие длительности явлений, восприятие последовательности явлений, а также восприятие темпа и ритма.

Вторая классификация восприятия (по ведущей модальности) включает в себя зрительное, слуховое, вкусовое, обонятельное, тактильное восприятие, а также восприятие своего тела в пространстве (рис. 6.4).

В соответствии с этой классификацией в нейролингвистическом программировании (одном из направлений современной психологии) всех людей принято делить на *визуалов*, *аудиалов* и *кинестетиков*. У визуалов преобладает зрительный тип восприятия, у аудиалов — слуховой, а у кинестетиков — тактильный, вкусовой и температурный.

По степени волевого контроля восприятия делятся на преднамеренные и непреднамеренные (рис. 6.5).

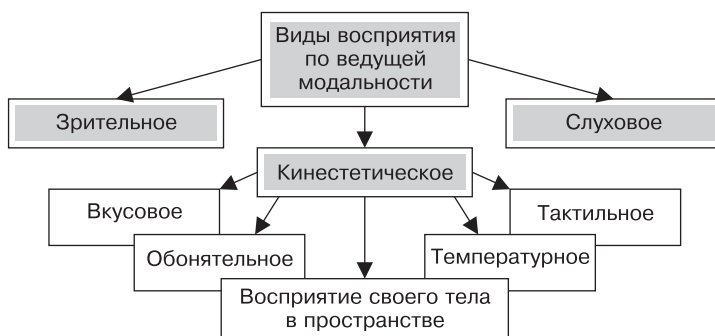


Рис. 6.4. Виды восприятия по ведущей модальности

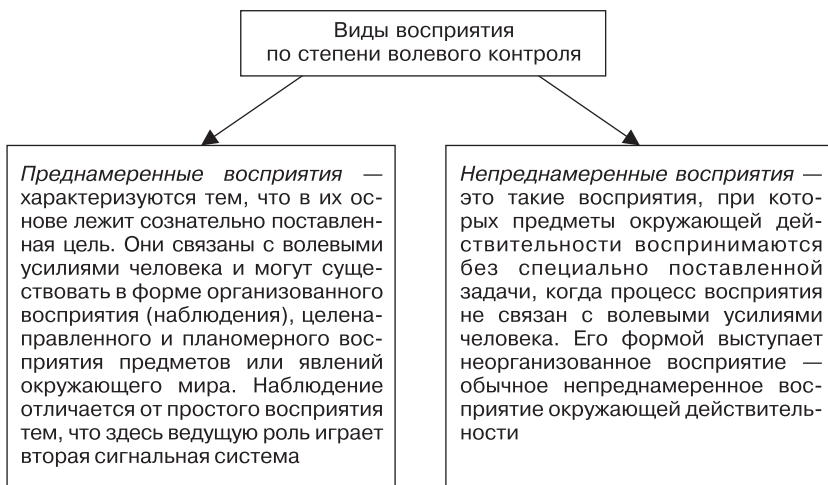


Рис. 6.5. Виды восприятия по степени волевого контроля

6.3. СВОЙСТВА И ЗАКОНЫ ВОСПРИЯТИЯ

6.3.1. Свойства восприятия

Восприятия человека отличаются от ощущений рядом специфических свойств. Основные свойства восприятия — это:

- константность;
- целостность;
- избирательность;

- ☐ предметность;
- ☐ апперцепция;
- ☐ осмысленность.

Проявления этих свойств описаны в табл. 6.3.

Таблица 6.3. Свойства восприятия

Свойства восприятия	В чем проявляется
Константность	Постоянство в восприятии, которое обуславливается знанием физических свойств предмета, а также тем, что предмет восприятия воспринимается в кругу других известных человеку предметов. Она обеспечивает постоянство воспринимаемой величины, формы и цвета предметов при изменении расстояния, ракурса, освещенности. Например, хотя автомобиль, находящийся вдалеке, кажется меньше аналогичного автомобиля вблизи, их реальные размеры воспринимаются человеком примерно одинаково
Целостность	Выражается в том, что образы отражаемых предметов выступают в сознании человека в совокупности многих их качеств и характеристик, даже если отдельные из этих качеств в данный момент не воспринимаются. Например, три отдельные точки могут восприниматься человеком как единая фигура — треугольник
Избирательность	Способность человека воспринимать лишь те предметы, которые представляют для него наибольший интерес. Она зависит от интересов, установок и потребностей личности. Как гласит русская народная пословица, «голодной куме только хлеб на уме»
Предметность	Способность человека отражать окружающую действительность в виде конкретных предметов, относящихся к определенному классу явлений. При этом сознание выделяет предмет из фона, на котором он расположен. Даже ночью зрение способно опознать фигуру человека, выделив ее из окружающего пространства. Поэтому в военном деле применяются различные приемы, позволяющие «обходить» данное свойство восприятия. Для этого применяется так называемая «маскирующая» окраска в виде цветowych пятен неправильной формы
Апперцепция	Зависимость восприятия от прежнего опыта человека. Так, в восприятии одного и того же предмета разными людьми бывают различия в зависимости от поставленной задачи, установки, психического состояния каждого из них. Апперцепция придает активный характер восприятию личности. Одно и то же дерево будет восприниматься по-разному случайным прохожим, дровосеком и ботаником

Продолжение ⇨

Таблица 6.3 (продолжение)

Свойства восприятия	В чем проявляется
Осмысленность	Воспринимаемые человеком предметы трансформируются через вторую сигнальную систему, то есть описываются словесными понятиями. При этом полученные образы приобретают для человека определенный жизненный смысл. Благодаря осмысливанию сущности и назначения предметов становится возможным их целенаправленное использование

6.3.2. Эффекты (законы) восприятия

Восприятие предметов и явлений человеком отличается от подобной регистрации техническими устройствами. Это обусловлено индивидуальными характеристиками того или иного человека, особенностями его жизненного опыта, а также общими принципами работы мозга. Эти принципы исследовались различными учеными, которые вывели ряд эмпирических закономерностей (табл. 6.4).

Таблица 6.4. Закономерности восприятия (по М. Вертгеймеру)

Закономерности	В чем проявляется
Эффект сходства	Фигуры, сходные по каким-либо признакам (форме, величине, форме и т. д.), в восприятии объединяются и группируются
Эффект близости	Близко расположенные фигуры имеют тенденцию к объединению при восприятии
Фактор «общей судьбы»	Фигуры, в которых наблюдаются сходные изменения, часто объединяются вместе
Фактор замкнутости	Замкнутые фигуры воспринимаются лучше
Фактор группировки без остатка	Несколько фигур стараются сгруппировать таким образом, чтобы не оставалось ни одной отдельно расположенной фигуры

Следует признать, что наука пока не может точно объяснить механизмы работы мозга, ответственные за данные эффекты, поэтому обнаруженные закономерности носят феноменологический характер.

6.4. ИЛЛЮЗИИ ВОСПРИЯТИЯ

6.4.1. Многообразие иллюзий

Иллюзии (ошибки восприятия) могут возникать в любом анализаторе. Например, более двух тысяч лет известна кинестетическая «иллюзия

Аристотеля», впервые обнаруженная великим ученым древности. Если сильно скрестить средний и указательный пальцы правой руки, а затем прикоснуться ими к собственному носу так, чтобы его кончик одновременно коснулся подушечек этих пальцев (при закрытых глазах), то возникнет отчетливая иллюзия удвоения носа.

Иллюзии обусловлены различными механизмами работы зрительного анализатора или особенностями функционирования психики человека. Некоторые ошибки происходят на уровне глазодвигательного аппарата, другие обусловлены психологическими установками, третьи связаны с трудностями аккомодации на объектах различной удаленности, четвертые вызваны прежним опытом индивидуума и т. д. В связи с этим выделяют несколько разновидностей зрительных иллюзий (рис. 6.6). Ниже будут продемонстрированы их примеры.

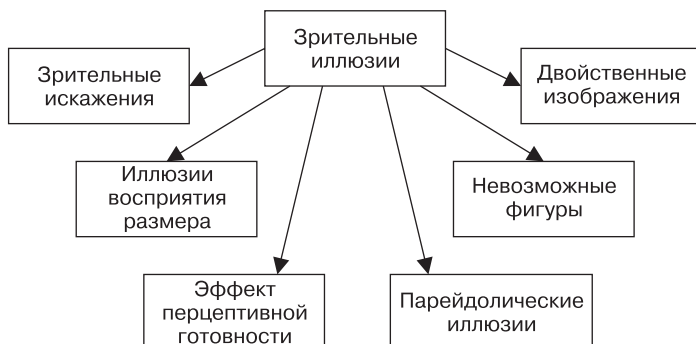


Рис. 6.6. Разновидности зрительных иллюзий

6.4.2. Зрительные искажения

Параллельные прямые кажутся расположенными под углом (рис. 6.7).

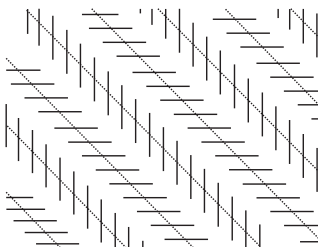


Рис. 6.7. Иллюзия Цолльнера

На одной прямой лежат линии BC, а не AC, как кажется (рис. 6.8).

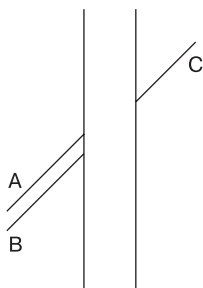


Рис. 6.8. Иллюзия Поггендорфа

Квадрат кажется искаженным (рис. 6.9).

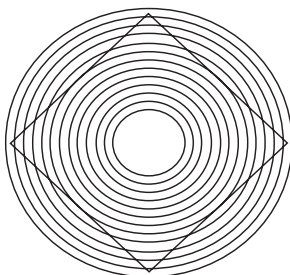


Рис. 6.9. Иллюзия У. Эренштейна

6.4.3. Иллюзии восприятия размера

Какой круг больше? Тот, который окружен маленькими кругами, или же тот, который окружен большими? Они одинаковые (рис. 6.10).

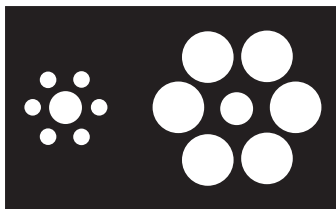


Рис. 6.10. Иллюзия Эббингауза

Какая из фигур больше? Они абсолютно одинаковые (рис. 6.11).

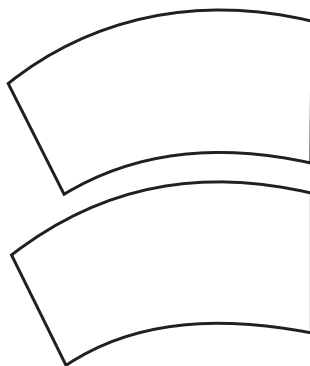


Рис. 6.11. Иллюзия Ястрова

6.4.4. Иллюзия перспективы

Параллелепипеды равны (рис. 6.12), хотя «дальняя» фигура кажется больше по размеру, так как мы привыкли, что при удалении предметы должны уменьшаться.

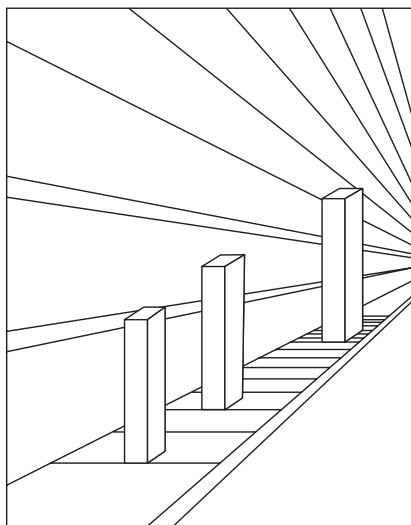


Рис. 6.12. Какой из параллелепипедов больше?

6.4.5. Явление иррадиации

Явление иррадиации состоит в том, что светлые предметы на темном фоне кажутся более увеличенными против своих настоящих размеров и как бы захватывают часть темного фона. Когда мы рассматриваем светлую поверхность на темном фоне, вследствие несовершенства хрусталика как бы раздвигаются границы этой поверхности, и эта поверхность кажется нам больше своих истинных геометрических размеров. На рис. 6.13 за счет яркости цветов белый квадрат кажется большим относительно черного квадрата на белом фоне.



Рис. 6.13. Какой из внутренних квадратов больше? Черный или белый?

6.4.6. Эффект перцептивной готовности

Эффект перцептивной готовности показан на рис. 6.14.



Рис. 6.14. Что за символ центре? Буква «В» или число 13?

6.4.7. Двойственные изображения

Двойственные изображения показаны на рис. 6.15 и 6.16.



Рис. 6.15. Рисунок У. Хилла

Кого вы здесь видите? Молодую девушку или грустную старуху?



Рис. 6.16. Портрет Зигмунда Фрейда

6.4.8. Соотношение фигуры и фона

Классический пример соотношения фигуры и фона показан на рис. 6.17. Можно увидеть как вазу, так и два лица.



Рис. 6.17. Ваза Рубина

6.4.9. Невозможные фигуры

Невозможные фигуры показаны на рис. 6.18 и 6.19.

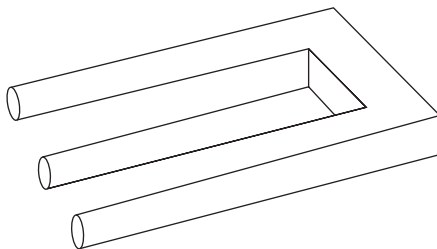


Рис. 6.18. Невозможный трезубец

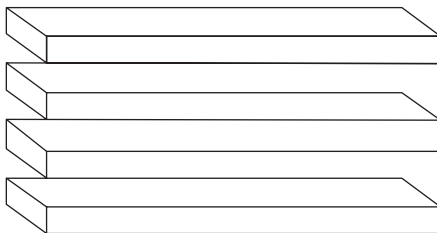


Рис. 6.19. Сколько тут полок? Три или четыре?

6.4.10. Парейдолические иллюзии

Парейдолические иллюзии, или парейдолии, — это иллюзорное восприятие реального объекта. В отличие от других вышеприведенных иллюзий, где изображения созданы специально, чтобы провоцировать возникновение ошибок восприятия, парейдолии возникают при восприятии самых обычных объектов. Например, при рассматривании рисунка обоев или ковра, трещин и пятен на потолке, облаков можно увидеть изменчивые, фантастические пейзажи, лица людей, необычных зверей и т. п. Основой таких иллюзорных образов являются детали действительного рисунка. Впервые парейдолии были описаны К. Калбаумом в 1866 г. и К. Ясперсом в 1913 г.

Игра света и тени марсианского рельефа (рис. 6.20) породила множество гипотез о памятниках древних марсианских цивилизаций. Однако на поздних снимках этой области Марса уже не удалось обнаружить изображение лица.



Рис. 6.20. Марсианский рельеф

Посмотрите на снимок горящего здания Центра международной торговли, атакованного самолетом террористов в 2001 г. (рис. 6.21). Некоторые люди разглядели в дыму лицо дьявола. Вы его видите?



Рис. 6.21. Горящее здание Центра международной торговли

ГЛАВА 7. ПРЕДСТАВЛЕНИЯ

7.1. ПОНЯТИЕ О ПРЕДСТАВЛЕНИИ

Представление — это процесс мысленного воссоздания образов предметов и явлений, которые в данный момент не воздействуют на органы чувств человека.

Понятие «представление» имеет два значения. Одно из них обозначает образ предмета или явления, которые ранее воспринимались анализаторами, но в данный момент не воздействуют на органы чувств. Второе значение данного термина описывает сам процесс воспроизводства образов.

Представления как психические явления имеют черты как сходства, так и различий с такими психическими явлениями, как восприятие и галлюцинации. Эти сходства и различия показаны на рис. 7.1 и 7.2.

При формировании образов представления и восприятия возникающий образ существенно видоизменяется по сравнению с исходным образцом под влиянием ряда внутренних факторов: потребностей, мотивации, установок, жизненного опыта и т. д.

Сходство
представления
с восприятием

Отличие
представления
от восприятия

- Образы представлений, как правило, менее яркие, менее детальны и более фрагментарны, чем образы восприятия
- В них находят отражение наиболее характерные черты для данного предмета, а второстепенные детали часто опускаются
- Неустойчивость образа, его тенденция к саморазрушению
- Большая искаженность образа по сравнению с образом восприятия
- Под воздействием языка и внутренней речи происходит перевод представления в абстрактное понятие

Рис. 7.1. Отличия и сходства представлений и восприятия

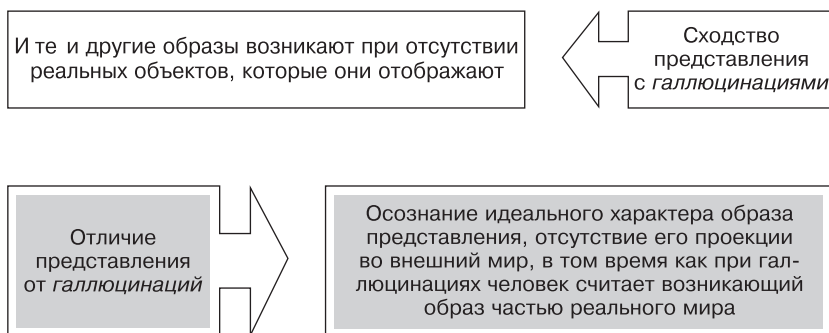


Рис. 7.2. Различия и сходства представлений и галлюцинаций

Физиологическую основу представлений составляют «следы» в коре больших полушарий головного мозга, остающиеся после реальных возбуждений центральной нервной системы при восприятии. Эти «следы» сохраняются благодаря известной «пластичности» центральной нервной системы.

7.2. КЛАССИФИКАЦИЯ ПРЕДСТАВЛЕНИЙ

Существует различные способы классификации представлений, которые представлены на рис. 7.3.

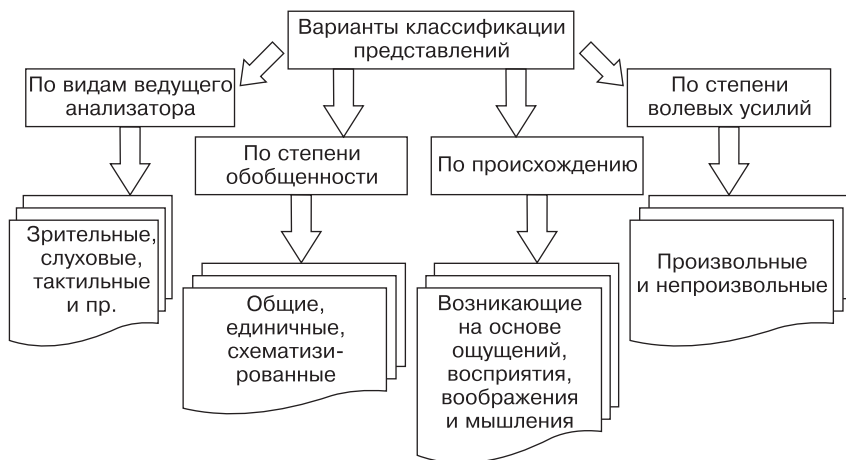


Рис. 7.3. Виды представлений

В соответствии с разделением представлений **по видам ведущего анализатора** выделяют следующие виды представлений:

- ❑ зрительные (образ человека, места, пейзажа);
- ❑ слуховые (воспроизведение музыкальной мелодии);
- ❑ обонятельные (представление какого-то характерного запаха — например огуречного или парфюмерного);
- ❑ вкусовые (представления о вкусе пищи — сладком, горьком и пр.);
- ❑ тактильные (представление о гладкости, шершавости, мягкости, твердости предмета);
- ❑ температурные (представление о холоде и тепле).

Тем не менее часто в формировании представлений участвуют сразу несколько анализаторов. Так, представляя в сознании огурец, человек одновременно представляет себе и его зеленый цвет, и пупырчатую поверхность, его твердость, характерный вкус и запах.

Представления формируются в процессе деятельности человека, поэтому в зависимости от профессии развивается преимущественно какой-либо один вид представлений: у художника — зрительный, у композитора — слуховой, у спортсмена и балерины — двигательный, у химика — обонятельный и т. д.

Представления различаются также **по степени обобщенности**. В этом случае говорят о единичных, общих и схематизированных представлениях (в отличие от восприятий, которые всегда бывают единичными).

Единичные представления — это представления, основанные на восприятии одного определенного предмета или явления. Часто они сопровождаются эмоциями. Эти представления лежат в основе такого явления памяти, как узнавание.

Общие представления — представления, обобщенно отражающие ряд сходных предметов. Этот вид представлений чаще всего формируется при участии второй сигнальной системы и словесных понятий.

Схематизированные представления представляют предметы или явления в виде условных фигур, графических изображений, пиктограмм и т. д. Примером могут служить диаграммы или графики, отображающие экономические или демографические процессы.

Третья классификация представлений — **по происхождению**. В рамках данной типологии их делят на представления, возникшие на основе ощущений, восприятия, мышления и воображения. Следует отметить, что большая часть представлений человека — это образы, возникающие *на основе восприятия*, то есть первичного чувственного отражения действительности. Из данных образов в процессе индивидуальной жизни постепенно формируется и корректируется картина мира каждого конкретного человека.

Представления, сформированные **на основе мышления**, отличаются высокой степенью абстрактности и могут иметь мало конкретных черт. Так, у большинства людей имеются представления таких понятий, как «справедливость» или «счастье», но им трудно наполнить данные образы конкретными чертами.

Представления могут формироваться и **на основе воображения**. Данный тип представлений составляет основу творчества — как художественного, так и научного.

Представления различаются также **по степени проявления волевых усилий**. В этом случае они делятся на *непроизвольные* и *произвольные*.

Непроизвольные представления — это представления, возникающие спонтанно, без активизации воли и памяти человека, например грезы.

Произвольные представления — это представления, возникающие у человека под воздействием воли, в интересах поставленной им цели. Эти представления контролируются сознанием человека и играют большую роль в его профессиональной деятельности.

ГЛАВА 8. ПАМЯТЬ

8.1. ОБЩЕЕ ПРЕДСТАВЛЕНИЕ О ПАМЯТИ



Память — это форма психического отражения действительности, заключающаяся в запечатлении, сохранении, узнавании и воспроизведении следов прошлого опыта. Память обеспечивает целостность личности человека и его связь с прошлым опытом.

Извлечение материала из памяти осуществляется с помощью двух процессов — воспроизведения и узнавания.

Воспроизведение — это процесс воссоздания образа предмета, воспринимаемого нами ранее, но не в данный момент. Воспроизведение отличается от восприятия тем, что оно осуществляется без воздействия на рецепторы сигналов внешней среды и происходит уже после восприятия.

Узнавание какого-либо объекта происходит в момент его восприятия, причем информация о данном объекте уже была ранее введена в мозг человека. Представление об этом объекте могло сформироваться двумя способами: или на основе личных впечатлений, или на основе словесных описаний.

Еще один процесс, связанный с памятью и в то же время противоположный ей по результату, — это *забывание*. Забывание выражается в невозможности восстановить ранее воспринятую информацию. Часто физиологической основой забывания являются процессы торможения в коре больших полушарий, мешающие актуализации временных нервных связей — это так называемое *угасательное торможение*, которое развивается при отсутствии подкрепления. Однако возможны и другие виды забывания, вызванные травмой, некоторыми химическими веществами или психическими заболеваниями. Забывание проявляется в двух основных формах: невозможности что-то припомнить или узнать или в форме неверного припоминания или узнавания.

Свойства памяти отражены на рис. 8.1.

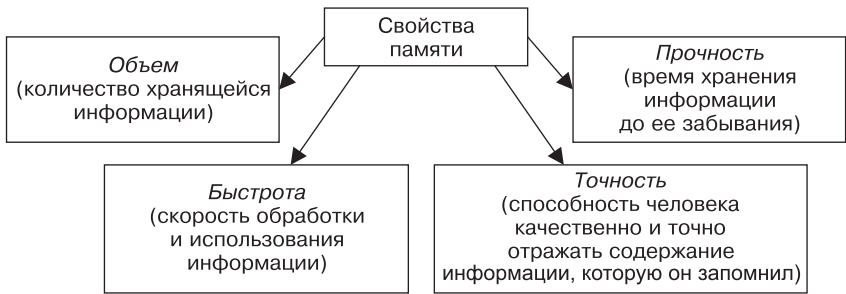


Рис. 8.1. Основные свойства памяти человека

Объем, быстрота, точность и прочность памяти в совокупности проявления своих особенностей характеризуют эффективность памяти конкретного человека. Еще один показатель индивидуально-типологической особенности памяти — это ведущий вид памяти данного человека: зрительная, слуховая или кинестетическая.

8.2. КЛАССИФИКАЦИЯ ВИДОВ ПАМЯТИ

Существует два основных вида классификации видов памяти — по характеру психической активности, которая сопровождает запоминание и фиксируется в памяти, и по длительности сохранения материала (табл. 8.1).

Таблица 8.1. Классификация видов памяти

По характеру психической активности	По продолжительности сохранения материала	По участию воли в процессе запоминания	По способу заучивания
Образная	Мгновенная	Произвольная	Механическая
Эмоциональная	Кратковременная		
Двигательная	Оперативная	Непроизвольная	Смысловая
Словесно-логическая	Долговременная		

Обе эти классификации являются независимыми друг от друга — например, в кратковременной памяти может храниться информация словесно-логического или двигательного характера.

Разберем подробнее эти классификации видов памяти (кроме классификации по продолжительности сохранения материала, о которой будет рассказано в разделе 8.4).

По способу заучивания. В зависимости от приемов заучивания различают *механическую* и *смысловую* память. Первая — это запоминание информации путем многократного повторения в той форме, в которой она воспринимается, без ее преобразования и анализа. Смысловая память представляет собой запоминание не внешней формы, а смысла изучаемой информации. При этом последняя связывается с уже имеющейся информацией и по новому структурируется.

По участию воли в процессе запоминания. Термином «*непроизвольная память*» обозначают процесс запоминания, который происходит без всяких усилий, как бы «автоматически». Этот вид запоминания характерен для сильных или необычных сигналов внешней среды, вызывающих эмоции и чувства, в частности, интерес.

Произвольная память подразумевает случаи, когда перед человеком стоит задача запомнить ту или иную информацию и человек прилагает определенные волевые усилия для реализации данной задачи.

По характеру психической активности. В *образной* памяти хранятся образы: зрительные представления, звуки, запахи. Соответственно выделяют отдельно зрительную, слуховую, тактильную, обонятельную, вкусовую и другие виды памяти.

В *эмоциональной* памяти содержатся воспоминания о чувствах и эмоциях, которые когда-то переживал человек.

Двигательная память лежит в основе запоминания и воспроизведения движений.

Словесно-логическая память содержит информацию не в виде образов, а в виде словесных понятий (в том числе абстрактно-логических) или чисел. Это память на смысл изложения, его логику, на соотношение между элементами информации, получаемой в словесной форме.

Соответственно, у бухгалтера должна быть хорошо выражена словесно-логическая память, у владельца магазина — зрительная, у музыканта — слуховая, у таксиста — зрительная и двигательная и т. д. Характеристики памяти, с одной стороны, имеют исходные индивидуальные различия, а с другой — поддаются тренировке и улучшению.

8.3. АССОЦИАЦИЯ КАК ПСИХОЛОГИЧЕСКИЙ МЕХАНИЗМ ПРОЦЕССОВ ПАМЯТИ

Согласно ассоциативным теориям памяти предметы и явления действительности запечатлеваются и воспроизводятся не изолированно друг от друга, а в связи друг с другом, по выражению И. М. Сеченова, «груп-

пами или рядами». Воспроизведение одних из них влечет за собой воспроизводство других, что обусловливается реальными объективными связями предметов и явлений. В психологии эти связи рассматривались как *ассоциации*. Одни из ассоциаций являются отражением пространственно-временных отношений предметов и явлений (ассоциации по смежности), другие отражают их сходство (ассоциации по сходству), третьи — противоположность (ассоциации по контрасту), четвертые — причинно-следственные отношения (ассоциации по каузальности).

Впервые на важную роль ассоциаций в процессах памяти указывал еще Аристотель. Он же обозначил основные виды ассоциаций. Связь этих разновидностей ассоциативных явлений с процессами запоминания отображена в табл. 8.2.

Таблица 8.2. Ассоциации и память

Тип ассоциации	Классический пример	В чем может проявляться
По смежности	«Стол — стул»	Хорошо запоминается то, что ранее воспринималось или запоминалось вместе. Например, если мы забыли человека, то можем вспомнить его, если нам напомнят, где мы встречались
По сходству	«Яблоко — груша»	Хорошо запоминается то, что имеет общие черты. Если мы забыли человека, то можем вспомнить его, если увидим похожего человека
По контрасту	«День — ночь»	В пустыне часто вспоминают зиму, снег, и наоборот, полярники вспоминают пляж

Согласно учению И. П. Павлова, ассоциации — это вид временной связи, возникающей между двумя очагами в коре больших полушарий мозга при одновременном воздействии на них двух раздражителей.

8.4. ФИЗИОЛОГИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ ПАМЯТИ

Мгновенная память определяется процессами, происходящими в периферическом отделе анализатора (в рецепторах). Информация там хранится очень недолго — от долей до нескольких секунд. Тем не менее этот процесс лежит в основе деятельности кино и телевидения. Дело в том, что человек в кинотеатре видит не одно непрерывное изображение, а череду неподвижных картинок. Каждое последующее изображение накладывается на память о предыдущей, в результате чего создается иллюзия движения.

В основе *кратковременной* памяти лежит циклическое вращение импульсов в нейронных цепях. Электрический сигнал, попавший в такую ловушку, может какое-то время циркулировать в ней, пока его не сотрет следующий импульс (рис. 8.2).

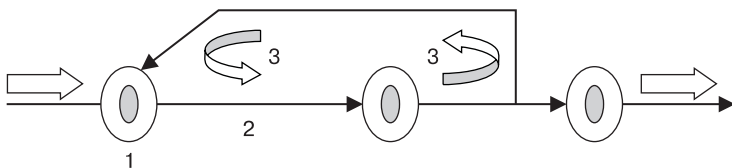


Рис. 8.2. Модель работы кратковременной памяти: 1 — нервные клетки; 2 — отростки нервных клеток; 3 — нервные импульсы

Длительность хранения информации здесь — от нескольких секунд до нескольких минут. Поэтому, получив важную информацию, желательно перенести ее на материальный носитель — бумагу или электронный блокнот, чтобы обезопасить ее от возможной потери. Объем кратковременной памяти — 7 ± 2 единиц информации, причем не имеет значения, что понимается под единицей информации — буква или слово. Если человеку приходится запоминать массу информации, он может укрупнять единицы информации объединять в блоки, расширяя таким образом емкость своей памяти.

Большая часть информации из кратковременной памяти стирается, но какое-то ее количество переходит в *оперативную память*. Переход ее из кратковременной в оперативную называется консолидацией. Этому процессу способствуют определенные условия: важность информации для субъекта, неоднократное повторение информации, яркость, необычность информации, а также наличие эмоций при этом.

В оперативной памяти информация хранится от нескольких минут до нескольких часов (суток), чаще всего один день — от пробуждения до сна, после чего одна часть ее переходит в долговременную память, а другая — стирается. Срок хранения информации в оперативной памяти связан с задачей, стоящей перед человеком. При этом логическая обработка информации, поступившей за день, происходит во время «медленного» сна, а перевод ее в долговременную память — во время «быстрого» сна.

Долговременная память может хранить информацию как угодно долго — на протяжении всей жизни человека. Этот процесс осуществляет при участии специфических белков памяти и нуклеиновых кислот. В настоящее время имеется гипотеза, что функционирование инфор-

магии в этом виде памяти связан с изменением структуры нервных клеток и их электрических контактов — синапсов.

В функционировании памяти человека участвуют различные структуры анализаторов и центральной нервной системы. Возникновение сенсорных следов информации происходит в рецепторных системах анализаторов.

В таламусе происходит отфильтровывание лишней (повторяющейся) информации. В сенсорной коре начинается этап формирования кратковременной памяти путем структурирования поступающей информации. В ассоциативной коре с учетом оперативных задач организма, а также биологических программ определяется та информация, которая будет храниться в течение суток или переведена в долговременную память. Большую роль в процессах памяти играет гиппокамп, который может избирательно усиливать запоминание тех событий, которые имеют биологически важное значение.

8.5. ФАКТОРЫ, ВЛИЯЮЩИЕ НА ЭФФЕКТИВНОСТЬ ЗАПОМИНАНИЯ

Факторы, влияющие на продуктивность памяти, можно разделить на две группы — объективные и субъективные (рис. 8.3). Первая группа касается в первую очередь особенностей самого запоминаемого материала, а вторая — человека, запоминающего эту информацию.

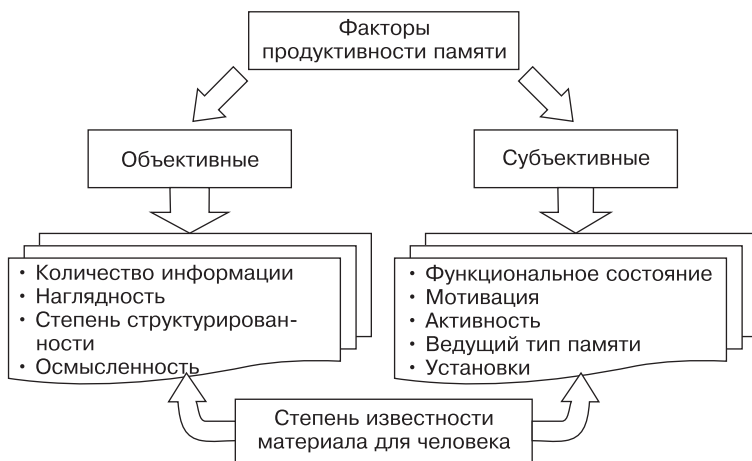


Рис. 8.3. Факторы, влияющие на продуктивность памяти

Исследования психологов выяснили, что на прочность запоминания больше всего влияют два фактора: активность и осмысленность (рис. 8.4).

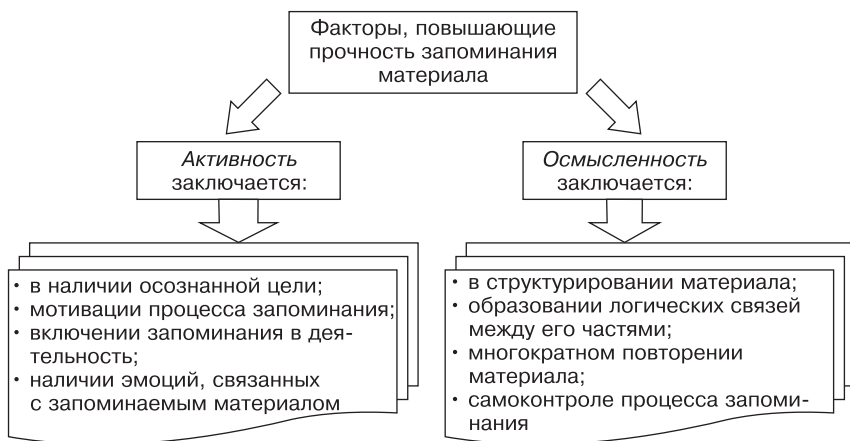


Рис. 8.4. Факторы, способствующие успешному запоминанию материала

Закон забывания Г. Эббингауза (выведенный при запоминании бессмысленных трехбуквенных слогов). «В течение 1 часа забывается 60 % информации, а через 6 дней остается менее 20 % информации».

Закономерности запоминания, обнаруженные Г. Эббингаузом, показаны на рис. 8.5.

Процент воспроизведенных слогов (от первоначального)

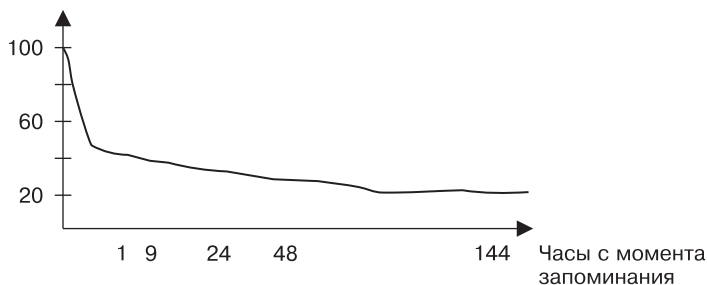


Рис. 8.5. Кривая запоминания Эббингауза

Закономерности работы памяти, обнаруженные Г. Эббингаузом

При запоминании материала лучше всего воспроизводится его начало и конец — «эффект края».

Запоминание идет лучше, если дважды повторить материал: сначала через несколько часов, а второй раз — через несколько дней.

Установка на использование материала в дальнейшем ведет к его лучшему запоминанию.

Чем проще событие и чем больше эмоций оно вызвало, тем более сильный след оно оставит в памяти. Сложная информация, а также события, не вызвавшие эмоции у человека, плохо запоминаются и быстро забываются.

Редкие, странные и необычные события запоминаются лучше, чем привычные и часто встречающиеся.

Память о тех или иных событиях постепенно меняется, так как эта информация вступает в связь с новой поступающей информацией и подвергается изменениям.

Потеря и восстановление памяти происходят по одному принципу: при потере памяти сначала теряются более сложные и недавние события, а при восстановлении памяти, наоборот, сначала восстанавливаются более простые и старые воспоминания, и только потом — более сложные и недавние.

8.6. ПРЕДСТАВЛЕНИЕ О ПАМЯТИ С ТОЧКИ ЗРЕНИЯ РАЗЛИЧНЫХ ПСИХОЛОГИЧЕСКИХ ШКОЛ

Различные направления психологии внесли свой вклад в понимание процессов памяти. Эти закономерности представлены в табл. 8.3.

Таблица 8.3. Закономерности работы памяти, выявленные в рамках различных направлений психологии

Направление психологии	Обнаруженные закономерности
Гештальтпсихология	Б. В. Зейгарник показала, что если испытуемому предложить ряд заданий, часть из которых он завершит, а часть — нет, то он в два раза больше вспомнит незавершенных заданий, нежели завершенных. При запоминании длинного ряда лучше воспроизводится материал, который находится на краях списка («эффект края»)

Продолжение ⇨

Таблица 8.3 (продолжение)

Направление психологии	Обнаруженные закономерности
Психоанализ	Хорошо запоминаются эмоционально позитивные события, а негативные события «вытесняются» в подсознание и на сознательном уровне воспроизводятся хуже. Значительное влияние на процесс запоминания оказывают эмоции, которые сопровождают данное событие
Бихевиоризм	Важная роль подкрепления при запоминании
Психология деятельности	Лучше запоминаются те события, в которых принимал активное участие испытуемый, чем те, в которых он был сторонним наблюдателем

Особое внимание процессам памяти уделяет *когнитивная психология*, в центре интересов которой лежат все познавательные процессы. В когнитивной психологии память рассматривается как один из аспектов общего процесса переработки информации у человека. При этом используется метафора «компьютера» — сложного устройства, предназначенного для обработки информации, и состоящего из ряда составных блоков (центрального процессора, блока оперативной и долговременной памяти и т. д.). Важнейшей задачей, стоящей перед психологами сегодня, является понимание того, как информация, полученная человеком из эпизодической памяти, превращается в базовые знания.

С точки зрения когнитивной психологии сенсорная информация сначала перерабатывается в периферических видах памяти, затем попадает в вербальную кратковременную память, где происходит предварительная обработка и сохранение информации о текущих событиях, дальше после детальной и последовательной обработки информации происходит долговременное запоминание, относительно больших объемов информации в течение достаточно длительного времени. Нужно сказать, что за последнее время когнитивная психология достигла определенных успехов в изучении процессов памяти, хотя не все виды памяти носят чисто информационный характер. Действительно, образная и словесно-логическая виды памяти относятся к сфере познавательных процессов, и здесь мы смело можем оперировать понятиями только когнитивных процессов. А вот память эмоциональная и двигательная может быть отнесена к эмоциональным и регуляционно-волевым процессам, и там нельзя все свести только к информационным потокам.

Тем не менее можно отметить, что распространение основных принципов теории информации на все уровни и виды процессов памяти, включая и психологический их уровень, не только возможно, но и оправ-

данно, так как позволяет перейти от общих рассуждений к этапу моделирования работы памяти.

8.7. АНОМАЛИИ ПАМЯТИ

Существует много видов нарушений (аномалий) памяти — разной природы и степени тяжести. К аномалиям относят не только ослабление или потерю памяти, но и ее ненормальное обострение (рис. 8.6).

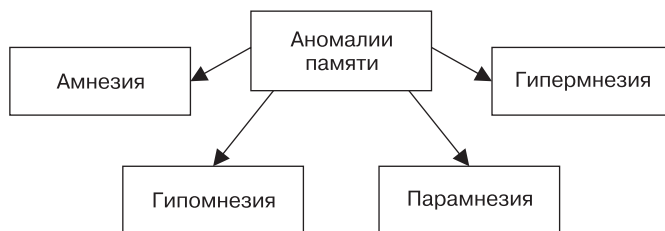


Рис. 8.6. Аномалии памяти

Гипомнезия, или ослабление памяти, может иметь различное происхождение. Она может быть связана с возрастными изменениями, быть врожденной или появиться как следствие какого-либо мозгового заболевания (травмы, инфекции, склероза мозговых сосудов и др.).

Парамнезии (ложные узнавания) — особые состояния, когда человек испытывает ощущение «знакомства» при встрече с незнакомыми объектами. Это обманы памяти, связанные с изменениями состояния сознания, хорошо известны в психиатрии и описаны как состояния «*дежа вю*».

Другой аномалией памяти является *амнезия* (значительное снижение или отсутствие памяти). Различают несколько видов амнезий: ретроградная, антероградная, фиксационная, прогрессирующая и т. д. Например, ретроградная амнезия заключается в забывании событий, непосредственно предшествовавших какому-то сильному воздействию на организм (удару, шоку), при сохранении памяти о более далеких событиях.

Особый тип аномалий памяти является *гипермнезия* — обострение памяти, резкое увеличение объема и прочности запоминания материала по сравнению со средними нормальными показателями.

8.8. ФОРМИРОВАНИЕ И РАЗВИТИЕ ПАМЯТИ

Процесс развития памяти ребенка идет в нескольких направлениях (рис. 8.7).



Рис. 8.7. Процессы, лежащие в основе развития памяти

В развитии памяти в целом можно выделить две генетические линии: ее совершенствование у всех без исключения цивилизованных людей по мере общественного прогресса и ее постепенное улучшение у отдельно взятого индивида в процессе его социализации, приобщения к материальным и культурным достижениям человечества.

Существенный вклад в понимание филогенетического развития памяти внес *П. П. Блонский*, который высказал мысль о том, что различные виды памяти, представленные у взрослого человека, являются также разными ступенями ее исторического развития. Он же высказал и обосновал мысль о том, что в истории развития человечества двигательный, аффективный, образный и логический виды памяти последовательно появлялись один за другим. В онтогенезе все виды памяти формируются у ребенка довольно рано и тоже в такой же последовательности. Однако есть данные о том, что аффективная память может проявляться ранее двигательной. На это, в частности, указывают факты, свидетельствующие о весьма раннем эмоциональном отклике младенца на обращение матери.

Другой российский психолог *А. Н. Леонтьев* в своих исследованиях показал, что непосредственное запоминание с возрастом постепенно замещается другим, опосредствованным. Это происходит благодаря усвоению ребенком более совершенных стимулов-средств запоминания и воспроизведения материала. Само развитие стимулов-средств для запоминания подчиняется определенной закономерности. Сначала они выступают в виде внешних действий (завязывание узелков на память, использование для запоминания различных предметов, зарубок и т. п.), а затем становятся внутренними (чувство, ассоциация, представление,

образ, мысль). В формировании внутренних средств запоминания центральная роль принадлежит речи. Как писал этот ученый, «переход, совершающийся от внешне опосредствованного запоминания к запоминанию, внутренне опосредствованному, стоит в теснейшей связи с превращением речи из чисто внешней функции в функцию внутреннюю»¹.

8.9. ТРЕНИРОВКА ПАМЯТИ

Существует также множество правил, помогающих при запоминании, которые в дальнейшем помогают наиболее точно воспроизвести полученную когда-либо информацию.

Следует помнить, что запоминаются лучше всего те события, которые вызывают **сильные эмоции** или сопряжены с **актуальными потребностями** человека. Поэтому нужно стремиться связать запоминаемую информацию с имеющейся структурой потребностей и создавать во время запоминания положительный эмоциональный фон.

Правила тренировки памяти

1. При запоминании желательно использовать не один анализатор, а комплекс их (зрительный + слуховой), добавляя к этому комплексу логику.

2. Нужно получить глубокое, точное, яркое впечатление о том, что необходимо запомнить. Как фотоаппарат не даст снимков в тумане, так сознание человека не сохранит туманных впечатлений. Поэтому прежде чем запоминать что-то, нужно ясно и четко представить себе и осознать данное явление.

3. Для лучшего запоминания материала рекомендуется повторять его незадолго до отхода ко сну. В этом случае запоминаемое лучше отложится в памяти, поскольку не будет смешиваться с другими впечатлениями, которые в течение дня обычно накладываются друг на друга и тем самым мешают запоминанию.

4. Чем больше объем информации, тем больше потребуются повторений для запоминания. Поэтому объемный материал запоминается легче, если его разбить на части.

5. Повторение подряд заучиваемого материала менее продуктивно для его запоминания, чем распределение таких повторений в течение определенного периода времени. Первое повторение следует проводить не позже чем через несколько часов после первого восприятия информации, а следующее — не позже чем через 1–2 суток после первого запоминания.

6. Один из способов запомнить факт — это ассоциировать его с каким-либо другим фактом или явлением. Ассоциация может быть образной, логической или эмоциональной.

¹ Леонтьев А. Н. Развитие высших форм запоминания // Хрестоматия по общей психологии. Психология памяти. — М., 1979. — С. 167.

Чтобы запоминание было прочным, его следует осмыслить. Алгоритм осмысления может быть таким, как он представлен на рис. 8.8.



Рис. 8.8. Алгоритм осмысления материала для его лучшего запоминания

ГЛАВА 9. МЫШЛЕНИЕ

9.1. МЫШЛЕНИЕ КАК ПОЗНАВАТЕЛЬНЫЙ ПРОЦЕСС

9.1.1. Общее представление о мышлении

Мышление — это высшая форма познавательной деятельности человека, социально обусловленный психический процесс опосредованного и обобщенного отражения действительности, процесс поисков и открытия существенно нового.

Если выразиться короче, то можно сказать, что *мышление* — это психический познавательный процесс отражения существенных связей и отношений предметов и явлений объективного мира.

На основании мышления человек, познавая мир, может связывать воедино отдельные события и явления логическими связями. При этом он обобщает результаты чувственного опыта, отражает общие свойства вещей. На этой обобщенной основе человек решает конкретные познавательные задачи. Например, мы знаем, нельзя курить на автозаправочной станции, и даже не пробуем этого делать. Наше сознание выстроило логическую связь между взрывоопасностью бензина и курением и дало прогноз того, что может произойти в случае нарушения правил техники безопасности.

Мышление дает ответ на такие вопросы, которые нельзя разрешить путем непосредственного, чувственного отражения. Благодаря мышлению человек правильно ориентируется в окружающем мире, используя ранее полученные обобщения в новой, конкретной обстановке.

Главными особенностями протекания процесса мышления являются:

1. Обобщенное и опосредованное отражение действительности.
2. Связь с практической деятельностью.
3. Неразрывная связь с речью.
4. Наличие проблемной ситуации и отсутствие готового ответа.

Обобщенное отражение действительности означает, что в процессе мышления мы обращаемся к тому общему, что объединяет сходный ряд предметов и явлений. Например, когда мы говорим о мебели, то подразумеваем под этим словом столы, стулья, диваны, кресла, шкафы и т. д.

Опосредованное отражение действительности можно увидеть на примере арифметической задачи на сложение нескольких яблок или на определение скорости двух поездов, движущихся навстречу друг другу. «Яблоки», «поезда» — это лишь символы, условные образы, за которыми вовсе не должны стоять конкретные фрукты или составы.

Мышление возникает на основе *практической деятельности*, из чувственного познания, но выходит далеко за его пределы. В свою очередь, его правильность проверяется в ходе практики.

Мышление неразрывно связано с *речью*. Оно оперирует понятиями, которые по своей форме являются словами, а по сути — результатом мыслительных операций. В свою очередь, в результате мышления может происходить уточнение словесных понятий.

Мышление имеет место только тогда, когда имеется *проблемная ситуация*. Если же можно обойтись старыми способами действия, то мышление не требуется.

В настоящее время в науке нет единой теории, объясняющей такой сложный психический процесс как мышление. Каждое крупное направление в психологии имеет свою точку зрения на этот познавательный процесс.

Так с точки зрения *гештальтпсихологии* основа мышления — это способность психики формировать и преобразовывать образы («гештальты»). При этом мышление развивается в замкнутой сфере сознания, и представляет собой интуитивное нахождение нужного результата в виде озарения.

В *бихевиоризме* мышление есть субъективное отражение сложных связей между стимулом и реакцией.

Ассоциативная психология сводит мышление к сложным ассоциациям между следами прошлого опыта.

Представители *деятельностного подхода* в психологии рассматривают мышление как особый вид познавательной деятельности, который постепенно формируется у детей в результате социализации и обучения. С точки зрения ученых, работающих в рамках этого направления, мышление — прижизненно формирующаяся способность к решению разнообразных практических и теоретических задач, связанных с преобразованием действительности.

9.1.2. Качественные характеристики мышления

Мышление, как и другие познавательные процессы человека, обладает рядом специфических качеств (табл. 9.1).

Таблица 9.1. Основные качества (свойства) мышления

Качество (свойство) мышления	Содержание качества мышления
Быстрота	Способность находить правильные решения в условиях дефицита времени
Гибкость	Умение изменять намеченный план действий, при изменении обстановки или изменении критериев правильного решения
Глубина	Степень проникновения в сущность изучаемого явления, способность выявлять существенные логические связи между компонентами задачи
Комплексный характер	Оптимальное сочетание абстрактно-логического и образного мышления
Критичность	Способность находить недостатки в собственном мыслительном процессе или способность адекватно реагировать на критику своего мышления со стороны
Самостоятельность	Умение собственными силами разглядеть проблемную ситуацию и разрешить ее своим оригинальным способом, не поддаваясь влиянию стереотипов и авторитетов
Целенаправленность	Способность не отклоняться в сторону от намеченной цели в процессе мышления
Широта	Способность интегрировать знания из различных областей человеческой деятельности
Интуитивный характер	Способность решать задачи при недостатке исходных данных
Экономичность	Число логических ходов (рассуждений), посредством которых усваивается новая закономерность

Эти качества в разной степени присутствуют у различных людей и в разной степени важны при решении различных проблемных ситуаций. Какие-то из этих качеств более значимы при решении теоретических задач, какие-то — при решении практических вопросов.

9.1.3. Мышление и интеллект

Интеллект — совокупность умственных способностей человека, обеспечивающих успех его познавательной деятельности.

В широком смысле под этим термином понимают совокупность всех познавательных функций индивида (восприятие, память, воображение, мышление), а в узком — его мыслительные способности¹.

В психологии существует понятие *структуры интеллекта*, однако, понимание этой структуры варьирует в широких пределах в зависимости

¹ Психологический словарь. — М.: Педагогика. 1983. — С. 136.

от взглядов того или иного психолога. Например, известный ученый *P. Кеммел* выделял в структуре интеллекта две стороны: динамическую — «текучую» (*fluid*), и статическую — «кристаллизованную» (*crystallized*). Согласно его концепции «текучий интеллект» проявляется в задачах, решение которых требует быстрой и гибкой адаптации к новой ситуации. Он больше зависит от генотипа человека. «Кристаллизованный интеллект» больше зависит от социальной среды и проявляется при решении задач, требующих соответствующих навыков и опыта.

Можно использовать и иные модели структуры интеллекта, например, выделив в нем следующие компоненты:

- способность к обучению (быстрому освоению новых знаний, умений и навыков);
- способность успешно оперировать абстрактными символами и понятиями;
- способность к решению практических задач и проблемных ситуаций;
- объем имеющейся долговременной и оперативной памяти.

Соответственно, тесты на интеллект включают в себя несколько групп заданий. Это тесты, выявляющие объем знаний в определенной области; тесты, оценивающие интеллектуальное развитие человека в связи с его биологическим возрастом; тесты, определяющие способности человека решать проблемные ситуации и интеллектуальные задачи. Помимо этого, существуют и специальные тесты. Например, на абстрактно-логическое или пространственное мышление, на вербальный интеллект и пр. К наиболее известным тестам такого вида относятся:

- *тест Стенфорда-Бине* — оценивает интеллектуальное развитие ребенка;
- *тест Векслера* — оценивает вербальный и невербальный компонент интеллекта;
- *тест Равена* — невербальный интеллект;
- *тест Айзенка (IQ)* — определяет общий уровень развития интеллекта.

При исследовании интеллекта в психологии встречается два подхода: интеллектуальные способности являются врожденными или развиваются в процессе индивидуального развития, а также их промежуточный вариант.

9.2. РАЗВИТИЕ МЫШЛЕНИЯ

9.2.1. Развитие мышления в процессе онтогенеза

Мышление формируется у человека не сразу. У новорожденного оно отсутствует, его деятельность определяется исключительно безусловными рефлексам — однозначными ответными реакциями на определенные раздражители. У грудного младенца в возрасте нескольких месяцев мышления также нет, но у него уже формируются условные рефлексy. Это означает, что его мозг может гибко связывать между собой два раздражителя и адекватно на них реагировать — например, младенец улыбается матери и плачет при виде незнакомого человека. Только к концу первого года жизни у ребенка начинают проявляться первые элементы мышления, причем оно существенно отличается от мышления взрослого.

Согласно представлениям швейцарского психолога *Жана Пиаже*, существует четыре стадии развития мышления (табл. 9.2).

Таблица 9.2. Основные стадии развития мышления по Ж. Пиаже

Стадия	Возраст	Содержание стадии развития мышления
Стадия сенсомоторного интеллекта	1–2 года	Развитие способности воспринимать и познавать предметы реального мира. К концу этой стадии ребенок становится субъектом — выделяет себя из окружающего мира
Стадия операционального мышления	2–7 лет	Развивается речь, активизируется процесс интериоризации внешних действий. Развитие эгоцентризма мышления (трудность принятия позиций других людей)
Стадия конкретных операций	От 7–8 до 11–12 лет	Возможность давать логические объяснения своим действиям, переходить с одной точки зрения на другую. Понимание двух важных логических формул: если $A = B$ и $B = C$, то и $A = C$ и $A + B = B + A$. Способность объединять предметы в классы
Стадия формальных операций	От 12–15 и далее	Способность выполнять операции в уме с использованием логических рассуждений и абстрактных понятий

9.2.2. Основные виды мышления

По мере развития психики человека в процессе его социализации основной способ его мышления постепенно меняется от конкретного к более абстрактному, от внешнего, предметного к внутреннему (рис. 9.1).

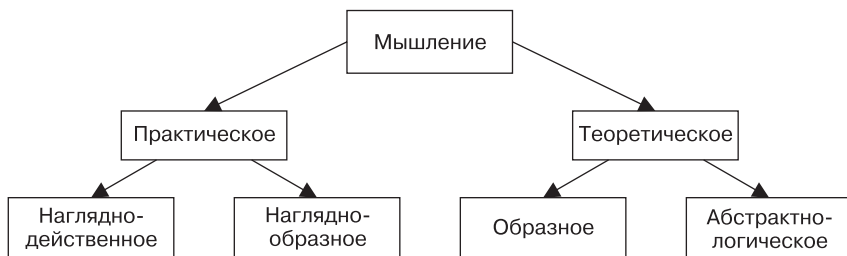


Рис. 9.1. Виды мышления человека

Первый способ мышления ребенка — *наглядно-действенное мышление* (в возрасте от 1 до 3 лет), то есть мышление в виде практических действий. Маленькие дети познают окружающий мир и делают первые выводы о его устройстве, пробуя предметы руками, разбирая их и ломая.

Следующая ступень — *наглядно-образное*, то есть мышление в виде наглядных образов и представлений (зрительных, слуховых, тактильных). Оно наиболее развито в возрасте от 4 до 7 лет, но сохраняется и у взрослых людей. Это мышление опирается на практическую реальность, но уже может создавать и хранить образы, не имеющие прямого аналога в ощущениях (сказочные персонажи).

В *образном мышлении*, которое наиболее развито у художников, дизайнеров, рекламистов, портных, парикмахеров и архитекторов, материалом для решения задачи являются не понятия, а образы — чаще зрительные (у музыкантов — слуховые). Они либо извлекаются из памяти, либо воссоздаются воображением. Преобладающую роль в этом виде мышления играет правое полушарие человека. Отличием от предыдущего этапа является широкое использование словесных конструкций в формировании и преобразовании образов, а также использование отвлеченных понятий.

Абстрактно-логическое (отвлеченное или понятийное) мышление работает в форме отвлеченных понятий, символов и цифр. В этом случае человек оперирует понятиями, не имея дела с опытом, полученным при помощи органов чувств. Например, термины этики «справедли-

вость» и «совесть», математические термины «степень» и «производная», экономические термины «баланс» или «прибыль» являются абстрактными понятиями и не могут восприниматься непосредственно органами чувств человека.

Помимо классификации мышления по форме, существуют и иные способы выделения отдельных видов мышления. Они могут различаться по степени развернутости, по характеру решаемых задач и т. д. (рис. 9.2).

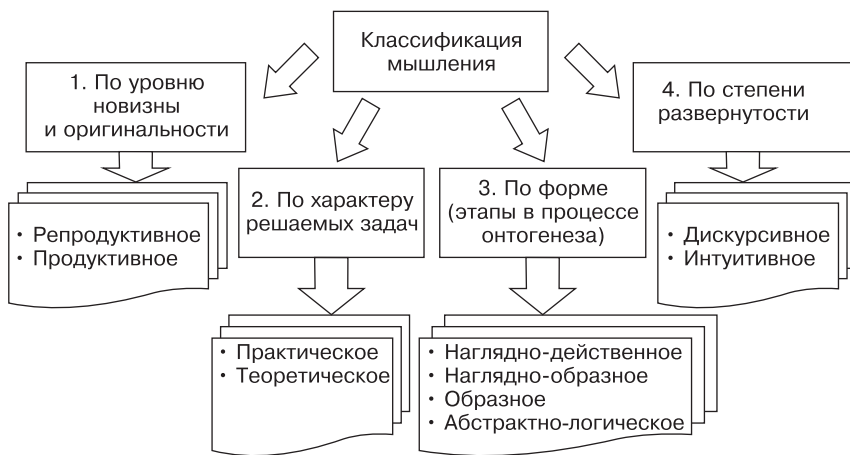


Рис. 9.2. Классификация мышления

Эти виды мышления (кроме третьего, разобранный ранее) отображены в табл. 9.3.

Таблица 9.3. Специфические черты различных видов мышления

Вид мышления	Его особенность
Теоретическое	Мышление на основе теоретических рассуждений и умозаключений, это познание законов и правил
Практическое	Мышление на основе суждений и умозаключений, основанных на решении практических задач. Основная задача практического мышления — разработка средств практического преобразования действительности
Дискурсивное (аналитическое)	Мышление, опосредованное логикой рассуждений, а не восприятия. Аналитическое мышление развернуто во времени, имеет четко выраженные этапы, представлено в сознании самого мыслящего человека

Продолжение ⇨

Таблица 9.3 (продолжение)

Вид мышления	Его особенность
Интуитивное	Мышление на основе непосредственных чувственных восприятий и непосредственного отражения воздействий предметов и явлений объективного мира. Интуитивное мышление характеризуется быстротой протекания, отсутствием четко выраженных этапов, является минимально осознанным
Репродуктивное	Мышление на основе образов и представлений, почерпнутых из каких-то определенных источников
Продуктивное	Мышление на основе творческого воображения

9.3. ФОРМЫ МЫШЛЕНИЯ И МЫСЛИТЕЛЬНЫЕ ОПЕРАЦИИ

9.3.1. Формы мышления

Основными формами мышления являются понятия, суждения и умозаключения.

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

Например, в понятие «человек» входят такие существенные признаки, как трудовая деятельность, прямохождение, членораздельная речь и т. д. Отличие понятия от представления состоит в том, что представление — это всегда образ, а понятие — это мысль, выраженная в слове. Кроме того, представление включает в себя как существенные, так и несущественные признаки, а понятие — только существенные. (Образ автомобиля у разных людей может отличаться — кто представит себе КамАЗ, кто «Жигули», а для кого-то автомобиль — это как минимум «Мерседес».) А понятие «автомобиль» более однозначно — это «безрельсовый вид транспорта с двигателем внутреннего сгорания, имеющий более трех колес».

Содержание понятий раскрывается в *суждениях*.

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

Так, суждение «Предприниматель — это активный, предприимчивый человек, желающий улучшить свое благосостояние путем экономиче-

ской деятельности» отражает связь между психологическими свойствами предпринимателя и способом его действий.

Суждения могут быть разных видов, что отображено на рис. 9.3.

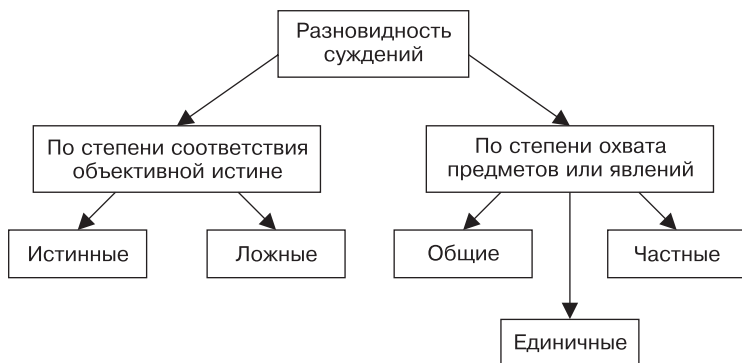


Рис. 9.3. Виды суждений

Примеры суждений:

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

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

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

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



Рис. 9.4. Структура простого силлогизма

Известны три основных вида умозаключения:

- ☐ индуктивное;
- ☐ дедуктивное;
- ☐ по аналогии.

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

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

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

9.3.2. Мыслительные операции

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

Таблица 9.4. Мыслительные операции

Мыслительная операция	Ее содержание
Сравнение	Вскрытие сходства и различия между вещами. Результатом сравнения является классификация. Например, менеджер по персоналу сравнивает личностные качества претендентов на вакантную должность (по их аккуратности, исполнительности, энергичности, компетентности и т. д.)
Анализ	Мысленное расчленение объекта на составляющие его элементы с последующим их сравнением. Например, психолог проводит анализ личностных качеств своего клиента на основании результатов теста Кеттелла
Синтез	Объединение отдельных компонентов в целое. Обычно соседствует с анализом. Продолжая предыдущий пример, представим себе, как психолог, после анализа нескольких тестов, строит обобщенный психологический портрет человека

Мыслительная операция	Ее содержание
Абстрагирование	Выделение одной стороны предмета или явления, которая в реальности как отдельная не существует. В результате абстракции формируются понятия. В качестве примера можно взять понятие «надежности» как низкой вероятности поломки какой-нибудь разновидности бытовых приборов
Обобщение	Выделение общих существенных свойств в сравниваемых объектах. Например, произведя анализ продаж отдельных сортов хлеба, хозяин пекарни приходит к выводу, что наилучшим спросом пользуются сдобные булочки, независимо от их размеров и начинок
Конкретизация	Операция, обратная обобщению, выделение у предмета или явления характерных именно для него черт, не связанных с чертами, общими для класса предмета или явления. Например, хозяин мини-пекарни, выяснив повышенный спрос на сдобные булочки, решает выпекать их новый вид — с кунжутом и клубничной начинкой

9.4. ЭТАПЫ РЕШЕНИЯ МЫСЛИТЕЛЬНЫХ ЗАДАЧ

В процессе мышления можно выделить ряд стадий, через которые проходит мысль, начиная от возникновения проблемной ситуации до окончательного формирования идеи (рис. 9.5).

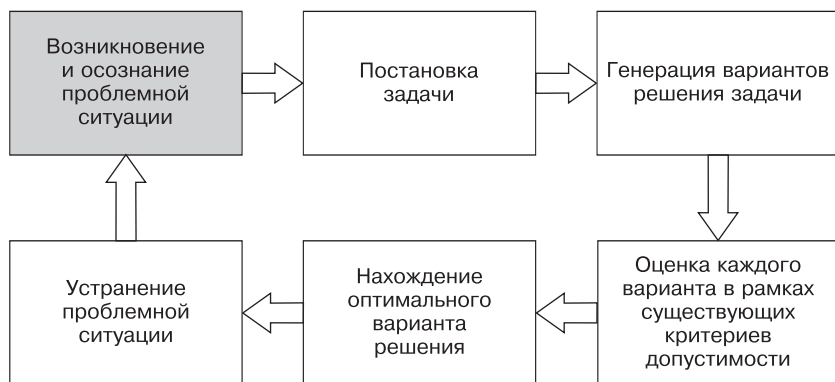


Рис. 9.5. Этапы мыслительного процесса

В обыденной жизни человек далеко не всегда может проследить все эти стадии, однако их осознание делает процесс мышления более четким и эффективным.

9.5. ОСОБЕННОСТИ ТВОРЧЕСКОГО МЫШЛЕНИЯ

При помощи творческого мышления человек в процессе познавательной деятельности создает субъективно новый продукт.

Можно выделить двенадцать параметров креативности (то есть выраженной способности к творческому мышлению). Чем больше этих факторов имеется у того или иного человека, тем выше уровень его креативности.

1. Чувствительность ко всему новому.
2. Способность к обнаружению и постановке проблем.
3. Способность к генерированию большого числа идей.
4. Гибкость ума — способность оперативно менять подходы к решению проблемы, что позволяет быстро перебирать различные варианты действий.
5. Оригинальность — способность к нестандартным ответам.
6. Стремление совершенствовать объекты, добавляя к ним детали.
7. Способность к анализу и синтезу.
8. Способность к действиям в уме.
9. Смелость — способность идти на разумный риск.
10. Готовность преодолевать препятствия.
11. Готовность противостоять мнению окружающих.
12. Толерантность к ситуациям неопределенности.

Для реализации творческого мышления необходимы определенные условия. С другой стороны, существует ряд иных условий (факторов), которые тормозят творческое мышление человека. Эти две группы условий показаны в табл. 9.5.

Таблица 9.5. Факторы, влияющие на творческое мышление

Условия	Стимулирующие творческое мышление	Тормозящие творческое мышление
Уровень мотивации	Средний	Очень слабый или очень высокий
Время	Наличие достаточного времени	Дефицит времени
Степень риска и ответственности	Средний или низкий	Очень высокий
Отношение к результатам мышления со стороны окружающих референтных лиц	Одобрительное	Критическое

Условия	Стимулирующие творческое мышление	Тормозящие творческое мышление
Отношение к социальному окружению	Самостоятельность	Конформность, вера в авторитеты и традиции
Прошлый опыт творческого мышления	Удачный	Неудачный

9.6. ИНДИВИДУАЛЬНЫЕ ОСОБЕННОСТИ МЫШЛЕНИЯ

9.6.1. Индивидуально-личностная детерминация мышления

Мышление развивается в процессе индивидуального развития. При этом что-то определяется генотипом, а что-то — в процессе обучения и социализации. Понятно, что ученик, посещающий специализированную школу с математическим уклоном, имеет больше шансов развить свои мыслительные способности, чем ученик музыкальной школы. С другой стороны, имеется множество фактов, указывающих на наличие одаренности в области мышления, которая проявляется очень рано. Поэтому психологическая наука говорит об *индивидуально-личностной детерминации мышления*.

Мышление как высшая психическая функция зависит от множества психологических и биологических причин. На нее влияют тип ВНД, уровень вегетативного и гормонального баланса, характер работы человека, его социальное окружение, уровень образования, мотивации, установки и характер. Поэтому существует такое понятие, как индивидуальный стиль мышления, по которому люди отличаются друг от друга.

9.6.2. Нарушения мышления

Для простоты можно представить себе, что мышление состоит из двух блоков — мотивационного («*Чего хочет человек?*») и операционного («*Как этого добиться?*»). При различных психических заболеваниях, локальных поражениях мозга и аномалиях психического развития встречаются разнообразные нарушения мышления.

При поражениях лобных долей мозга страдают механизмы программирования и контроля, а другие интеллектуальные операции остаются сохранными. Поражение ассоциативных зон затылочной доли, наоборот, приводит к нарушению наглядно-образных форм мышления. При поражении речевых зон левого полушария наблюдаются затруднения в формировании или восприятии речи.

Варианты нарушений мышления показаны в табл. 9.6.

Таблица 9.6. Нарушения мышления

Вид нарушения мышления	Описание нарушения мышления
Ускорение процесса мышления	Увеличение количества ассоциаций, образующихся в каждый данный отрезок времени, облегчение их возникновения. В выраженных случаях ускорение мышления достигает степени скачки идей, вихря мыслей и представлений
Замедление процесса мышления	Замедление процесса возникновения ассоциаций, уменьшение их количества в каждый данный отрезок времени
Ментизм	Непроизвольно возникающий, непрерывный и неуправляемый поток мыслей, воспоминаний
Обстоятельность мышления	Замедление процесса образования новых ассоциаций вследствие преобладания предыдущих, утрата способности дифференцировки (главного от второстепенного), излишняя детализация
Тугоподвижность мышления	Вязкость мышления, выраженная затрудненность последовательного течения мыслей, замедленность хода мыслей, снижение переключаемости
Бессвязность мышления	Потеря способности к элементарным обобщениям, к анализу, синтезу, утрата способности к образованию ассоциативных связей, к отражению действительности в ее связях и отношениях. Мышление ограничивается хаотическими, бессмысленными связями
Сужение объема мышления	Крайнее ограничение содержания мышления, обеднение темы, сужение круга представлений, уменьшение подвижности мышления
Персеверация мышления	Длительное преобладание какой-то одной мысли на фоне общего резко выраженного затруднения ассоциативного процесса
Резонерское мышление	Бесплодное, отвлеченное мудрствование, пустое философствование, лишенное познавательного смысла
Разорванность мышления	Отсутствие смысловой связи между отдельными слагаемыми фразы при сохранении в ней грамматических правил
Закупорка мышления (шперрунг)	Неожиданная остановка, внезапная блокада мысли, ее перерыв
Паралогическое мышление	Соединение несопоставимых явлений, положений, обстоятельств, объединение противоречивых идей, образов

К патологическим нарушениям мышления относится *олигофрения* — недоразвитие сложных форм психической деятельности в результате

патологической наследственности или органического поражения ЦНС во внутриутробном периоде. При этом наблюдается нарушение равновесия между возбуждением и торможением в коре головного мозга, недоразвито наглядно-образное и словесно-логическое мышление.

По степени недостаточности интеллекта различают три группы олигофрении.

1. *Дебильность* — человек владеет элементарными навыками письма, счета и может овладевать простыми профессиями.
2. *Имбецильность* — когда имеются элементы речи, но запас слов мал, произношение неправильно, познавательная деятельность крайне мала.
3. *Идиотия* — наиболее глубокое нарушение психического развития.

ГЛАВА 10. ВООБРАЖЕНИЕ

10.1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА ВООБРАЖЕНИЯ И ЕГО ФУНКЦИИ

Сознание человека способно не только хранить информацию об объектах, но и производить с ней различные операции. Человек выделился из животного царства потому, что научился создавать сложные орудия труда. Но для того, чтобы создать каменный топор, нужно было сначала создать его в своем воображении. Человек отличается от животных тем, что способен создавать в своем сознании образ еще не существующего предмета или явления, а потом воплощать его в жизнь. Ведь, чтобы преобразовать мир на практике, сначала нужно уметь преобразовывать его мысленно. Такое умение в мыслях строить новые образы называется *воображением*. Процесс воображения проявляется в создании человеком чего-то нового — новых образов и мыслей, на основе которых возникают новые действия и предметы. Воображение — часть сознания личности, один из познавательных процессов. В нем своеобразно и неповторимо отражается внешний мир, оно позволяет программировать не только будущее поведение, но и работать с образами прошлого.



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

Помимо данного, существуют и другие определения воображения. Например, его можно обозначить как способность представлять отсутствующий (в данный момент или вообще в реальности) объект, удерживать его в сознании и мысленно манипулировать им. Иногда в качестве синонима использует термин «фантазия», который обозначает как процесс создания чего-то нового, так и конечный продукт этого процесса. Поэтому в психологии принят термин «воображение», обозначающий только процессуальную сторону данного явления.

Воображение отличается от восприятия двумя особенностями:

- источником возникающих образов служит не внешний мир, а память;

- ❑ оно меньше соответствует реальности, так как всегда содержит элемент фантазии.

10.1.1. Функции воображения

Выделяют следующие функции воображения:

- ❑ *представление действительности в образах*, что дает возможность пользоваться ими, выполняя операции с воображаемыми предметами;
- ❑ *формирование внутреннего плана действий* (создание образа цели и нахождение способов ее достижения) в условиях неопределенности;
- ❑ *участие в произвольной регуляции познавательных процессов* (управление воспоминаниями);
- ❑ *регулирование эмоциональных состояний* (в аутотренинге, визуализации, нейролингвистическом программировании и др.);
- ❑ *основа для творчества* — как художественного (литература, живопись, скульптура), так и технического (изобретательство);
- ❑ *создание образов*, соответствующих описанию объекта (когда человек старается представить себе нечто, о чем он слышал или читал);
- ❑ *продуцирование образов*, которые не программируют, а заменяют действительность (приятные грезы, подменяющие скучную реальность).

10.2. ВИДЫ ВООБРАЖЕНИЯ

В зависимости от принципа, положенного в основу классификации, можно выделять разные виды воображения (рис. 10.1).

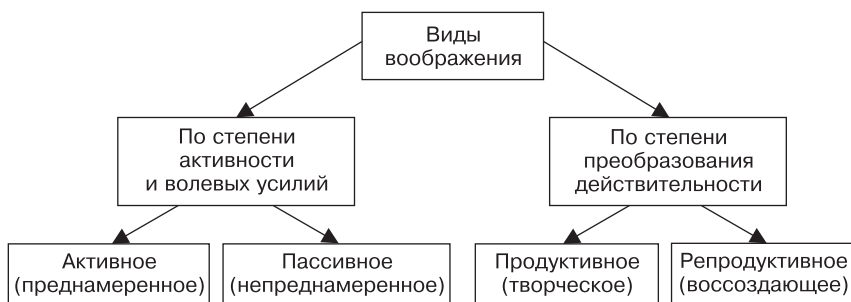


Рис. 10.1. Классификация воображения

Более подробные характеристики разновидностей воображения показаны в табл. 10.1.

Таблица 10.1. Характеристика отдельных типов воображения

Вид воображения	Его характеристики
По степени активности и волевых усилий	
Активное воображение (преднамеренное)	Создание человеком по собственному желанию новых образов или представлений, сопровождающееся определенными усилиями (поэт ищет новый художественный образ для описания природы, изобретатель ставит цель создать новое техническое устройство и пр.)
Пассивное воображение (непреднамеренное)	При этом человек не ставит себе цели преобразования реальности, а образы спонтанно возникают сами (этот тип психических явлений включает в себя широкий спектр явлений, начиная от сновидений до идеи, внезапно и незапланированно возникшей в сознании изобретателя)
По степени преобразования действительности	
Продуктивное (творческое) воображение	Создание принципиально новых представлений, не имеющих непосредственного образца, когда действительность творчески преобразуется, а не просто механически копируется или воссоздается
Репродуктивное (воссоздающее) воображение	Создание образа предметов или явлений по их описанию, когда действительность воспроизводится по памяти в том виде, какова она есть

10.2.1. Характеристика отдельных видов воображений

Сновидения можно отнести к разряду пассивных и непроизвольных форм воображения. По степени преобразования действительности они могут быть или репродуктивными или продуктивными. Иван Михайлович Сеченов называл сновидения «небывалой комбинацией бывалых впечатлений», а современная наука полагает, что они отражают процесс перевода информации из оперативной в долговременную память. Другая точка зрения заключается в том, что в сновидениях человека находят выражение и удовлетворение многие жизненно важные потребности, которые в силу ряда причин не могут получить реализации в реальной жизни.

Галлюцинации относятся к типу пассивных и непроизвольных форм воображения. По степени преобразования действительности чаще всего бывают продуктивными. Галлюцинациями называют фантастические видения, не имеющие явной связи с окружающей человека дей-

ствительностью. Обычно галлюцинации являются результатом каких-то нарушений психики или воздействием на мозг лекарственных или наркотических веществ.

Грезы, в отличие от галлюцинаций, являются вполне нормальным психическим состоянием, которое представляет собой фантазию, связанную с желанием, чаще всего несколько идеализируемым будущим. Это пассивный и продуктивный тип воображения.

Мечта от грезы отличается тем, что она более реалистична, в большей степени осуществима и относится к типу активных форм воображения. По степени преобразования действительности мечты чаще всего бывают продуктивными. Среди особенностей мечты выделяют следующие:

- ❑ мечта, человек всегда создает образ желаемого;
- ❑ она не включена напрямую в деятельность человека и не дает сразу же практических результатов;
- ❑ мечта направлена в будущее, в то время как некоторые другие формы воображения работают и с прошлым;
- ❑ образы, которые человек создает в своих мечтах, отличаются эмоциональной насыщенностью, ярким характером и в то же время — отсутствием понимания конкретных путей к осуществлению мечты.

Грезы и мечты у человека занимают довольно большую часть времени, особенно в юности. Для большинства людей мечты являются приятными думами о будущем. У некоторых встречаются и тревожные видения, порождающие чувства беспокойства, вины, агрессивности.

10.3. МЕХАНИЗМЫ ПЕРЕРАБОТКИ ПРЕДСТАВЛЕНИЙ В ВОООБРАЖАЕМЫЕ ОБРАЗЫ

Создание образов воображения осуществляется с помощью нескольких способов. Наиболее распространенные из них представлены в табл. 10.2.

Таблица 10.2. Механизмы переработки представлений в воображаемые образы

Механизм переработки представлений	Сущность механизма
Агглютинация	«Складывание», «склеивание» различных, несоединимых в повседневной жизни частей. Примерами могут служить классические персонажи сказок — кентавр, Змей Горыныч и др.

Продолжение ➤

Таблица 10.2 (продолжение)

Механизм переработки представлений	Сущность механизма
Гиперболизация	Существенное увеличение или уменьшение предмета или отдельных его частей, которое приводит к качественно новым свойствам. Примерами могут служить следующие сказочные и литературные персонажи: гигантский гомеровский циклоп, Гулливер, Мальчик-с-пальчик
Схематизация	В этом случае отдельные представления сливаются, различия сглаживаются, а черты сходства выделяются. Примером может служить создание образа амазонок у древних народов — воинственных женщин, презиравших мужчин
Акцентирование	Выделение характерной детали в создаваемом образе (дружеский шарж, карикатура)

10.4. ТВОРЧЕСКОЕ ВООБРАЖЕНИЕ УЧЕНЫХ И ИЗОБРЕТАТЕЛЕЙ

Активное творческое воображение (у ученых, изобретателей), как правило, проходит четыре стадии (рис. 10.2).

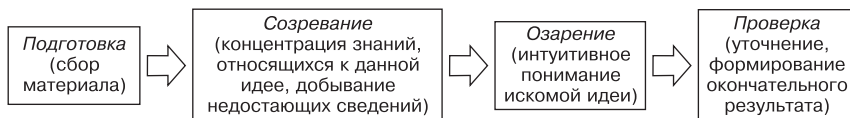


Рис. 10.2. Стадии творческого воображения

Наиболее длительной является вторая стадия, на которой происходит анализ и синтез исходной информации и возникновение новых ассоциаций, образов, представлений и суждений. Очень короткой, но важной является третья стадия, которую еще называют *инсайтом* — внезапным пониманием новой идеи или возникновением нового образа. Последний этап содержит минимум элементов воображения, тем не менее он очень важен для воплощения новых идей в практику.

Известный советский изобретатель Генрих Саулович Альтшуллер, создатель теории изобретательства, выделял пять уровней творчества (рис. 10.3).

На первом уровне роль воображения минимальна и творчество носит в основном репродуктивный характер. Примером третьего уровня творчества может служить открытие животного электричества

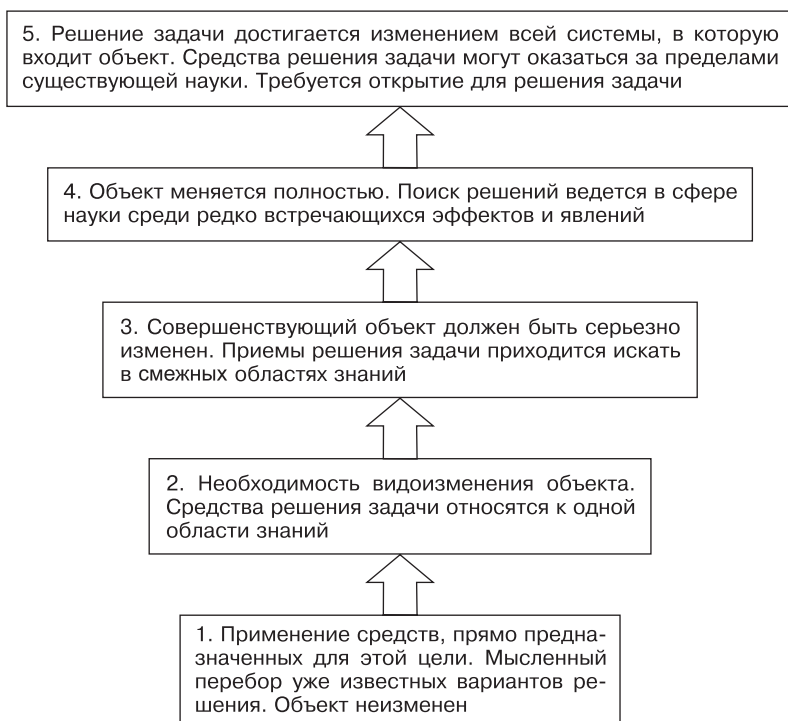


Рис. 10.3. Уровни творческого воображения

Луиджи Гальвани, лежащее на стыке биологии и физики. Примерами пятого уровня творчества являются открытия гелиоцентрической системы Николаем Коперником, механизмов эволюции Чарльзом Дарвином и роли бессознательного в жизни человека Зигмундом Фрейдом.

ГЛАВА 11. РЕЧЬ

11.1. ОСНОВНЫЕ ПОНЯТИЯ О РЕЧИ И ЯЗЫКЕ

Речь есть процесс материализации мысли. Под этим термином в психологии понимают процесс общения людей посредством языка, а также используемую человеком для передачи информации систему звуковых сигналов и письменных знаков.

Речь — главное приобретение человечества, катализатор всех его достижений. Она делает доступными не только те объекты, с которыми непосредственно контактирует человек, но и отсутствующие в его индивидуальном жизненном опыте. Это позволяет оперировать и с объектами, которые человек вообще не встречал раньше, но перенесенными из опыта других людей. Основное предназначение языка — закрепление за каждым словом определенного значения, то есть обобщение ряда схожих предметов или явлений в одном символе.

Важно отличать речь от языка. Их основное различие заключается в следующем.

Язык — это система условных символов, с помощью которых передаются сочетания звуков, имеющие для людей определенные значение и смысл. В этом смысле данное понятие более широкое, чем речь, так как включает в себя помимо слов еще жесты, мимику, символы, знаки и пр. Если язык — объективная, исторически сложившаяся система кодов, предмет специальной науки — языкознания (лингвистики), то речь является психологическим процессом формирования и передачи мысли средствами языка. Как психологический процесс речь является предметом раздела психологии, называемого психолингвистикой.

Выделяют следующие признаки языка:

- ❑ исторически сложившееся средство общения;
- ❑ система условных знаков, с помощью которой передаются сочетания звуков, имеющие для людей определенное значение и смысл;
- ❑ развивается относительно независимо от человека, по законам лингвистики;
- ❑ отражает менталитет конкретного народа, его социальные установки и мифологию.

Человеческий язык имеет сложную структуру, включающую в себя лексику, грамматику и синтаксис. Лексика — это слова с их значениями; грамматика — система различных форм слов; синтаксис — набор правил, по которым строятся предложения (рис. 11.1).

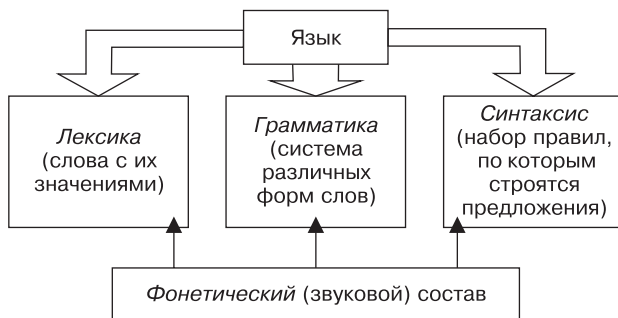


Рис. 11.1. Структура языка

11.2. ФИЗИОЛОГИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ РЕЧИ

Словами человек обозначает все то, что воспринимает при помощи органов чувств. Таким образом, слово становится своеобразным «условным раздражителем», которое может заменять реальные предметы и явления. И. П. Павлов назвал слова «сигналами сигналов», образующими *вторую сигнальную систему* (рис. 11.2).

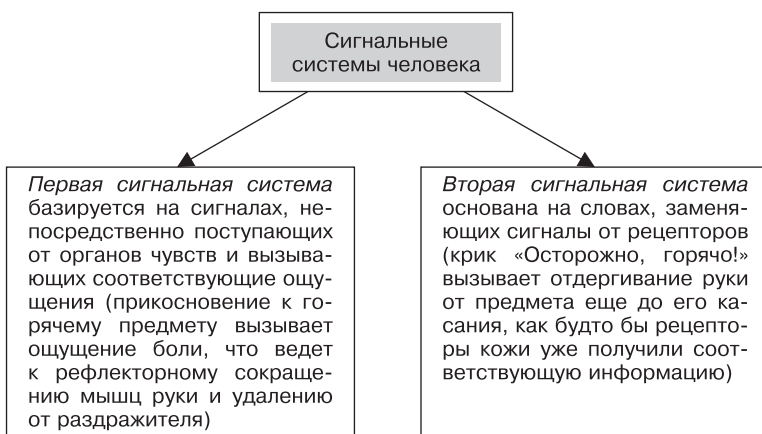


Рис. 11.2. Сигнальные системы человека

Различие сигнальных значений слов у человека и животных показано на рис. 11.3.

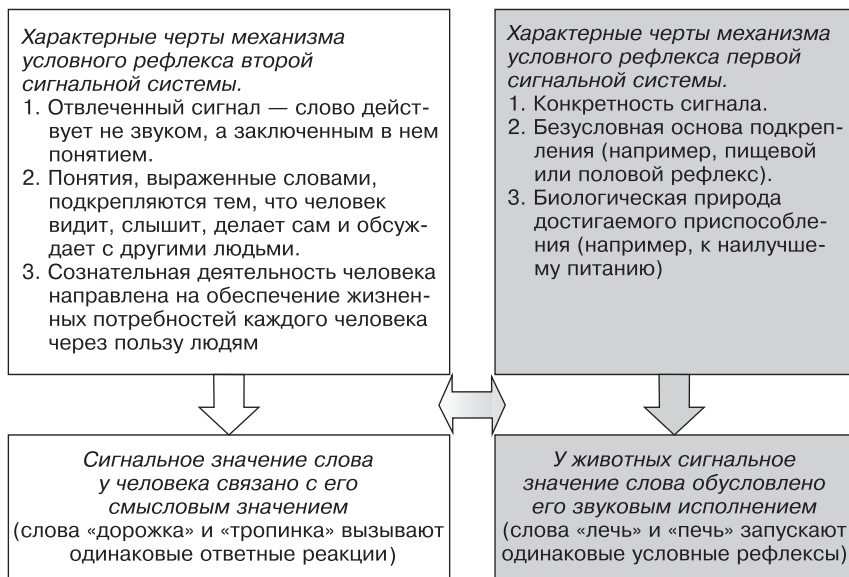


Рис. 11.3. Сигнальные значения слов у человека и животных

Они обусловлены тем, что для животных слово — лишь набор звуков, запускающих тот или иной условный рефлекс, в то время как для человека слово — есть обобщающий символ, обозначающий целый класс предметов или явлений.

Выделяют следующие свойства рефлексов второй сигнальной системы.

1. *Непрерывное синтезирование, расширяющее содержание словесных сигналов* (возбуждение аналитического комплекса, выражающего определенное понятие, непрерывно иррадирует на смежные слова).
2. *Возможность одномоментного формирования и перестройки сигналов второй сигнальной системы.* Например, человек, прочитав на дверях кафе «закрыто на ремонт», перестанет туда ходить, чтобы не терять времени понапрасну, в то время как животному требуется большое количество сочетаний для угасания условных рефлексов.

3. *Отображение во второй сигнальной системе временных связей, образованных в первой, и наоборот.* Например, у человека выработали условный двигательный рефлекс на звук звонка. После этого вместо того, чтобы включить звонок, экспериментатор произнес слово «звонко». Испытуемый ответил той же двигательной реакцией.
4. *Отвлеченность понятия, выраженного словом, находится в обратном отношении к прочности его связи с конкретными раздражителями действительности.* Трудно закрепляются значения таких отвлеченных понятий, как «политология» или «сенсификация», и гораздо легче и прочнее вырабатываются реакции на слова «огонь» или «яблоко».
5. *Более высокая утомляемость и подверженность внешним влияниям второй сигнальной системы.* При утомлении, заболевании или снижении мотивации в первую очередь ослабевают реакции на словесные сигналы, в то время как реакции на раздражители первой сигнальной системы еще сохраняются в полной мере.

Кроме конкретного слово может иметь и абстрактное, обобщающее значение. На этой основе формируется мышление, которое тесно связано с речью, так как слова уже содержат элементы обобщения и абстрагирования. Так, понятие «стул» включает в себя существенные свойства — наличие горизонтальной поверхности для сидения и спинки, и абстрагируется от цвета, формы и материала, из которого этот стул сделан.

Устная и письменная речь позволяет человеку обучаться на чужом опыте, что позволяет людям быстро приспосабливаться к окружающей среде. Формирование устной речи связано с лобной долей левого полушария, а письменной — с височной и теменной долями.

11.3. РАЗВИТИЕ РЕЧИ И ЕЕ ВИДЫ

Этапы развития форм речи показаны на рис. 11.4.

Существуют различные виды речи, которые последовательно развивались в процессе филогенеза (рис. 11.5). В настоящее время все эти виды присутствуют в общении в той или иной форме.

Самой древней формой является устный диалог. *Диалог* — это непосредственное общение двух или нескольких людей, обмен репликами. В ходе совместного труда и жизни люди испытывают потребность согласовать свои действия, обмениваться информацией. Психологически диалог является наиболее простой формой речи.



Рис. 11.4. Развитие форм речи

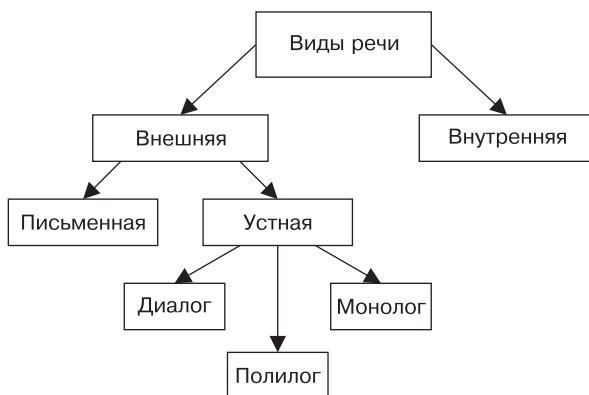


Рис. 11.5. Виды речи

Особенности диалога проявляются в следующем:

- ❑ *автономности* (состоит из вопросов, ответов и реплик, которые сами поддерживают разговор);

- ❑ *эмоциональном контакте* (без него диалог быстро заканчивается или превращается в свою крайнюю форму — допрос);
- ❑ *ситуативности* (диалог всегда привязан к чему-то конкретному, имеющему значение для обоих участников).

В процессе исторического развития из диалога возник монолог, а затем — внутренняя речь. Письменная речь сформировалась позже всего.

Монолог — это речь одного человека, в течение относительно длительного времени излагающего свои мысли. Примерами монолога являются лекция, доклад, устный рассказ, выступление. Отличительными особенностями монологической речи является ее непрерывность, низкий уровень невербальных компонентов, связанность, наличие развернутых фраз и повторений, что вызвано необходимостью донести свои мысли до слушающих.

Полилог — одновременная речь нескольких человек (примером является митинг).

Внутренняя речь — это речь, не выполняющая функции общения, а лишь обслуживающая процесс мышления конкретного человека. В отличие от внешней, внутренняя речь имеет свой особый синтаксис. Для нее характерны отрывочность, фрагментарность и сокращенность.

Письменная речь — это речь посредством письменных знаков. Первоначально она представляла собой иероглифы и пиктограммы (Древний Египет), ее символы отражали целые слова и даже выражения, и лишь со временем письменная речь стала состоять из букв, обозначающих отдельные звуки. Но и сейчас в некоторых языках отдельные символы обозначают целые слова (китайский, корейский).

Помимо вышеназванной, существуют и иные подходы к классификации вербальных коммуникаций, в частности, разделение их на отдельные виды исходя из предмета обсуждения или форм речевой активности. Основные виды вербальных коммуникаций, используемых в человеческом обществе, показаны в табл. 11.1.

Таблица 11.1. Виды вербальных коммуникаций

Вид речевого общения	Сущность	Характерные особенности
Разговор	Словесный обмен мнениями, сведениями, осуществляемый в свободном порядке	Наличие двух или более участников. Непринужденная обстановка. Неформальная процедура проведения

Продолжение ⇨

Таблица 11.1 (продолжение)

Вид речевого общения	Сущность	Характерные особенности
Спор	Процесс обмена противоположными мнениями с целью доказать свою правоту или повлиять на мнение собеседника	Наличие противоречий в точках зрения спорящих. Желание спорящих переубедить собеседника
Варианты спора		
Диспут	Публичный спор на научную или общественно-значимую тему	Формализованный характер. Публичность
Дискуссия	Обмен мнениями по определенным вопросам в соответствии с более или менее формальными правилами процедуры, в процессе которого происходит сопоставление разных точек зрения	Отсутствие единой точки зрения на определенную проблему у всех присутствующих. Участие большинства присутствующих в обсуждении проблемы и обмене мнениями. Благожелательная обстановка
Полемика	Спор, при котором имеется явная конфронтация, противостояние идей, борьба принципиально противоположных точек зрения	В отличие от диспута и дискуссии, предназначенных для извлечения позитивных зерен из разных выступлений и для объединения мнений, полемика направлена на победу над противником
Симпозиум	Ряд выступлений группы людей с короткими речами на одну тему	Чаще применяется в науке. Ограничение времени выступления каждого участника и количества выступающих

11.4. ФУНКЦИИ, КОМПОНЕНТЫ И СВОЙСТВА РЕЧИ

Человеческая речь выполняет в процессе общения несколько функций (рис. 11.6).

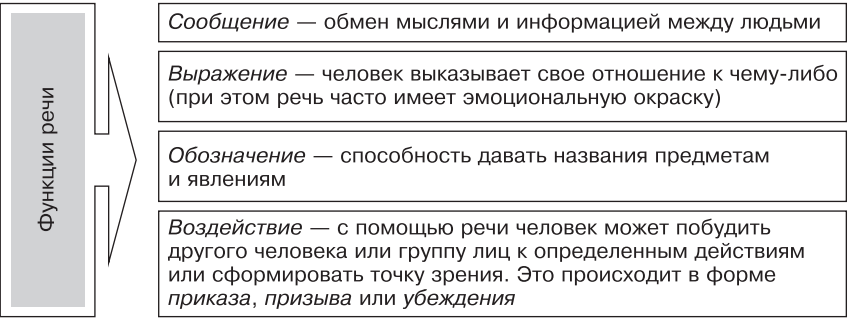


Рис. 11.6. Функции речи

В каждой конкретной ситуации они представлены в разной степени. Например, в деловом общении больше представлена информационная функция («сообщение»), в конфликтах — «выражение», во время церковной проповеди — «воздействие» и т. д. Но бывают ситуации, где может реализоваться каждая функция речи.

Например, предприниматель нанял нового работника, знакомит его с оборудованием своей мастерской и говорит ему: «В этой мастерской вы будете работать с 9 до 18 часов с перерывом на обед (*сообщение*). Надеюсь, что вы будете трудиться хорошо, так как я очень не люблю недисциплинированных работников (*выражение*). Вот чертежи, согласно которым вы будете вытачивать детали мебельной фурнитуры (*обозначение*). Ну а теперь, если все понятно, — за работу! (*воздействие*)».

Выделяют следующие компоненты (стороны) речи:

- ❑ *содержательная* — передача определенной информации посредством словесных значений;
- ❑ *эмоциональная* — отношение к передаваемой информации в виде вербальных и невербальных символов;
- ❑ *контекстная* — наличие в речи явного или скрытого смыслового контекста, которое зависит от конкретной ситуации и часто отражает интересы или потребности собеседников.

Свойства речи — близкое, но несколько другое понятие (рис. 11.7). К ним относятся:

- ❑ *содержательность* речи — определяется удельной *насыщенностью* ее мыслями, понятиями и суждениями или чувствами;
- ❑ *понятность* речи — выражается в использовании небольших, синтаксически простых предложений и терминов, понятных слушателям;
- ❑ *выразительность* речи — определяется ее эмоциональной окраской и ее невербальным сопровождением.

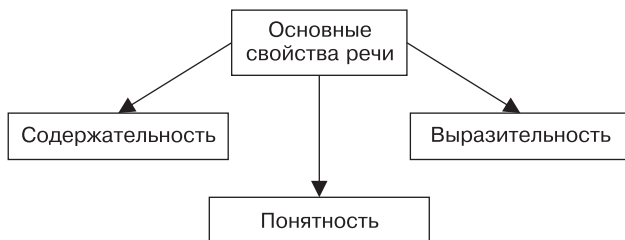


Рис. 11.7. Основные свойства речи

В результате различных деструктивных воздействий на мозг человека (травм, инфекционных заболеваний и т. п.) речевые функции могут быть нарушены (рис. 11.8).

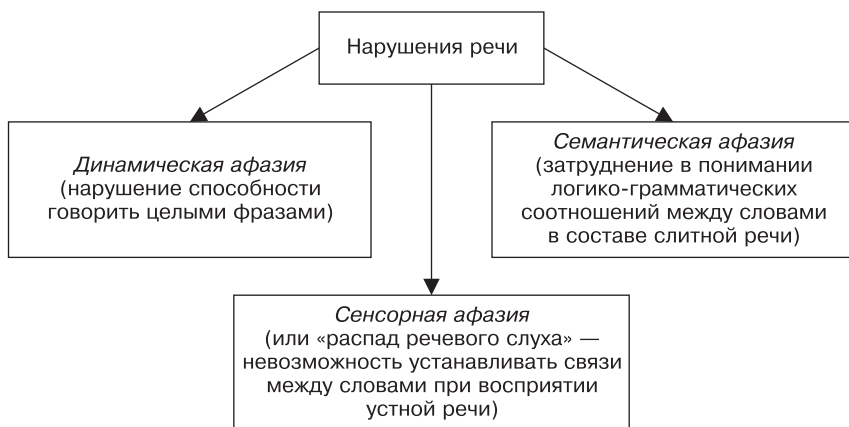


Рис. 11.8. Нарушения речи

Характер этих нарушений и их тяжесть зависит как от силы повреждающего агента, так и от локализации повреждения. Это обусловлено тем, что за различные компоненты речи отвечают разные участки коры больших полушарий.

11.5. ПСИХОСЕМАНТИКА

Психосемантика (от греч. *semantikos* — обозначающий) — раздел психологии, изучающий развитие и функционирование системы значений индивида. Это направление психологии исходит из современных представлений о тесной взаимосвязи сознания человека и языка, на котором он говорит. Трудно представить себе жизнь человека вне языка и той системы понятий, которой он пользуется в повседневной жизни. Однако при этом люди, как правило, не отдают себе отчета о том, какие признаки понятий являются наиболее существенными. Обычно таких признаков немного меньше, чем нам кажется, и именно они являются измерениями, задающими в нашем сознании *семантическое пространство*.

Основные проблемы, которые ставит психосемантика, — это исследование существования значений в индивидуальном сознании в виде

образов, знаков, символов, символических действий, влияния на них эмоциональных и мотивационных факторов. Основным методом психосемантики является построение субъективных семантических пространств.

Следует отметить, что этот подход направлен на изучение личности, а не индивида. При этом речь идет о личности, обладающей развитой, семантически организованной картиной мира, способностью к рефлексии и регулирующей свое поведение на основе речевых процессов. В задачу психосемантики входит реконструкция индивидуальной системы значений, через призму которой происходит восприятие субъектом мира, других людей, самого себя, а также изучение ее генезиса, строения и функционирования.

Примером успешного применения этого принципа может служить метод репертуарных решеток Джорджа Келли, позволяющий определить, по каким скрытым критериям человек оценивает других людей: испытуемый выделяет несколько десятков признаков, по которым люди, по его мнению, отличаются друг от друга, и оценивает набор знакомых ему людей по каждому из этих признаков.

ГЛАВА 12. ВНИМАНИЕ

12.1. ФУНКЦИИ ВНИМАНИЯ И ЕГО РАЗНОВИДНОСТИ

Внимание отражает направленность и сосредоточенность сознания человека на определенных объектах, что обеспечивает их особо яркое отражение.

Выделяют следующие *основные функции внимания*:

- ❑ обеспечение отбора поступающей в организм информации в соответствии с его актуальными потребностями;
- ❑ обеспечение избирательной и длительной сосредоточенности психической активности на одном объекте или виде деятельности;
- ❑ активизация нужных и торможение ненужных в данный момент психических процессов.

Говоря о различных *видах внимания*, следует отметить, что существует несколько подходов к классификации различных видов внимания: исходя из ведущего анализатора, по направленности на различные объекты, по главной форме деятельности, в которой участвует внимание, и т. д. Основные виды внимания, различаемые в соответствии с этими подходами, показаны в табл. 12.1.

Таблица 12.1. Виды внимания

По форме деятельности	По ведущему анализатору	По направленности	По степени волевого контроля
Сенсорно-перцептивное	Зрительное	Внешнее	Непроизвольное
Интеллектуальное	Слуховое	Внутреннее	Произвольное
Двигательное	Кинестетическое и др.	Пограничное (с кожи и слизистых оболочек)	Послепроизвольное

По форме деятельности выделяют *сенсорно-перцептивное* внимание, когда основным видом деятельности человека является восприятие информации. Это внимание реализуется через работу органов чувств — например, фиксация вратаря на перемещении мяча по полю или внимание человека, слушающего музыку. *Интеллектуальное* внимание активизируется при решении мыслительных процессов; *двигательное* внимание важно при контроле над работой мышечной системы (например, у спортсмена при выполнении сложных движений). Понятно, что некоторые виды деятельности требуют комбинированного внимания. Так, у хирурга при выполнении сложной операции активизируются все три вида внимания.

По ведущему анализатору различают зрительное, слуховое, кинестетическое, вкусовое, обонятельное и другие виды внимания. Например, у зрителя, который смотрит балет, активны зрительное и слуховое внимание, а у дегустатора кофе — преимущественно обонятельное и вкусовое.

По направленности различают *внешнее* (направлено на внешний мир), *внутреннее* (направлено на ощущения, приходящие изнутри тела) и *пограничное* внимание (направленное на оценку ощущений с кожи и слизистых оболочек).

По степени волевого контроля различают непроизвольное, произвольное и послепроизвольное внимание.

Некоторые объекты как бы сами «притягивают» наше внимание, а для сосредоточения на других нужно прилагать определенные усилия. Первое внимание называется *непроизвольным* («пассивным»). Оно может быть вызвано или особенностями раздражителя (его силой, яркостью, громкостью и пр.), или же связью между объектом и потребностями человека.

Второй вид внимания — *произвольное* (его еще называют «активным») — контролируется волевым усилием. В этом случае человек концентрирует внимание на объекте, даже если он ему не интересен, но нужен для достижения цели. Так, продавец должен оказывать внимание каждому человеку, зашедшему в магазин, потому что любой из них может оказаться потенциальным покупателем и приобрести товар. Данный вид внимания может быть усилен за счет ряда факторов: включения в процесс внимания практических действий и удаления отвлекающих раздражителей.

Послепроизвольное внимание занимает промежуточный характер: сначала оно требует волевых усилий, а затем, по мере того как человек начинает интересоваться процессом, за которым наблюдает, переходит в непроизвольное.

12.2. СВОЙСТВА ВНИМАНИЯ

Внимание человека обладает различными свойствами (рис. 12.1). Когда человек сосредоточивает его на одном объекте, то говорят о высокой *концентрации* внимания, когда долго поддерживает его активность — об *устойчивости*.

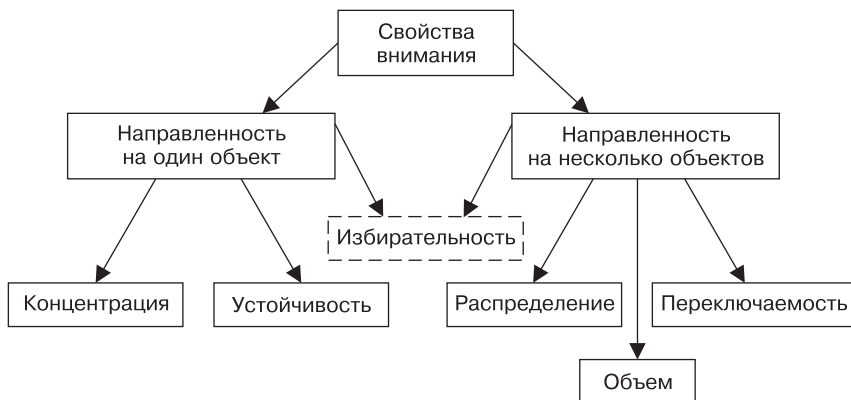


Рис. 12.1. Свойства внимания

Объем внимания определяется количеством одновременно отчетливо воспринимаемых объектов (он совпадает с объемом кратковременной памяти).

Избирательностью внимания называют возможность успешной настройки внимания на сознательное восприятие информации при наличии помех.

Способность внимания быстро переключаться с одного объекта на другой выражает *переключаемость* внимания, а одновременное восприятие нескольких объектов или выполнение нескольких действий называют *распределением* внимания. Правда, некоторые психологи считают, что последнее свойство на самом деле отражает очень быстрое переключение внимания, когда оно так быстро переходит с одного объекта на другой, что у наблюдателя создается иллюзия одновременного сосредоточения внимания на нескольких объектах. Существует легенда, что римский правитель Юлий Цезарь мог одновременно делать несколько дел: читать, слушать и отдавать распоряжения. Скорее всего, он просто мог очень быстро переключать свое внимание с одного дела на другое, но на современников такая способность производила сильное впечатление.

12.3. ФИЗИОЛОГИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ ВНИМАНИЯ

Согласно представлениям *И. П. Павлова*, внимание отражает наличие в коре больших полушарий *очага возбуждения*, который, в свою очередь, является проявлением безусловного ориентировочного рефлекса. Такой очаг возбуждения за счет процесса отрицательной индукции тормозит соседние области коры больших полушарий, и при этом все психическая деятельность организма сосредоточивается на одном объекте.

По *А. А. Ухтомскому*, внимание определяется *доминантой* — господствующим, устойчивым очагом возбуждения в коре. Доминанта не только тормозит другие очаги возбуждения, но и способна усиливаться за их счет, переключая на себя процессы возбуждения, возникающие в других нервных центрах. Особенно выражена интенсивность внимания, когда цель обусловлена биологически значимой мотивацией (голодом, жаждой, половым инстинктом). В этом случае происходит как бы «перекачивание» нервной энергии из участка мозга, связанного с удовлетворением потребности, в участок коры, связанный с определенным объектом внешнего мира.

Согласно современным научным данным в процессе активизации внимания важное значение, помимо коры больших полушарий, играют и другие структуры мозга. Например, *таламус* служит своеобразным фильтром, отсеивающим часть информации и пропускающим к коре только новые и важные сигналы. *Ретикулярная формация* активирует мозг и является важной энергетической составляющей процесса внимания.

12.4. ПОСЛЕДОВАТЕЛЬНОСТЬ ОСНОВНЫХ ЭТАПОВ РАЗВИТИЯ ВНИМАНИЯ

Последовательность основных этапов развития внимания у детей выглядит следующим образом (табл. 12.2).

Таблица 12.2. Развитие внимания у детей

Возраст	Этапы развития внимания
Первые недели-месяцы жизни	Появление ориентировочного рефлекса — объективного признака непроизвольного внимания ребенка
Конец первого года жизни	Возникновение ориентировочно-исследовательской деятельности как средства будущего развития произвольного внимания

Продолжение ⇨

Таблица 12.2 (продолжение)

Возраст	Этапы развития внимания
Начало второго года жизни	Обнаружение зачатков произвольного внимания под влиянием речевых инструкций взрослого, направление взгляда на названный взрослым предмет
Второй-третий год жизни	Достаточно хорошее развитие указанной выше формы произвольного внимания
Четыре-пять лет	Появление способности направлять внимание под влиянием сложной инструкции взрослого
Пять-шесть лет	Возникновение элементарной формы произвольного внимания под влиянием самоинструкции (с опорой на внешние вспомогательные средства)
Школьный возраст	Дальнейшее развитие и совершенствование произвольного внимания, включая волевое

12.5. ТЕОРИИ ВНИМАНИЯ

12.5.1. Основные подходы к пониманию внимания

В психологии можно выделить шесть основных подходов, объясняющих феномен внимания (рис. 12.2).

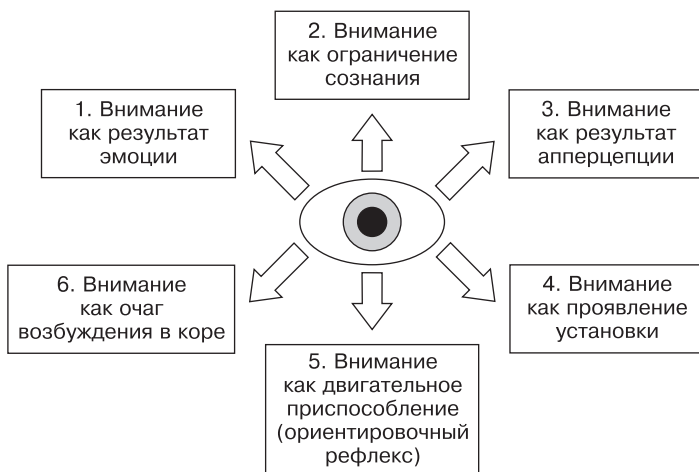


Рис. 12.2. Гипотезы внимания

Каждый из них считает главной какую-то одну сторону в сложном комплексе психической деятельности человека, но пока ни одна из этих

гипотез не получила всеобщего признания. Возможно, что истинные механизмы внимания или являются формой интеграции ниже описанных процессов, или обусловлены иными причинами.

Первый, эмоциональный, подход к пониманию внимания пропагандировал *Т. Рибо*, который считал, что внимание всегда связано с эмоциями и вызывается ими. Он также утверждал, что интенсивность и продолжительность произвольного внимания обусловлены характеристиками тех эмоций, которые вызываются объектом внимания. Такой взгляд на внимание весьма правомерен, ибо эмоция — есть реакция организма на вероятность удовлетворения актуальной потребности, и внимание организма в первую очередь приковывается именно к таким объектам.

Второй подход выдвигали ученые *И. Герберт* и *У. Гамильтон*, которые считали, что более интенсивные представления подавляют менее интенсивные, вытесняя их в область подсознательного, а то, что остается в сознании, и привлекает наше внимание.

Третий подход заключается в том, что внимание трактуется как результат апперцепции, то есть жизненного опыта индивида. При этом в нервной системе (возможно, на уровне таламуса) происходит фильтрация поступающей информации исходя из потребностей, знаний и жизненного опыта человека.

Четвертый подход развивал грузинский ученый *Д. Н. Узнадзе*, который утверждал, что установка внутренне выражает состояние внимания. Процесс выделения определенного образа под влиянием установки из всего многообразия окружающих объектов, он называл «объективизацией».

Пятый подход делает упор на двигательный аспект процесса внимания. Дело в том, что в основе непроизвольного внимания лежит ориентировочный рефлекс — поворот организма к новому источнику раздражения и настройка анализаторов на него. Эти явления происходят при активном участии мышц, поэтому внимание можно трактовать как особым образом организованное двигательное приспособление к окружающей среде.

Шестой подход происходит из физиологического представления о внимании как сложноорганизованном очаге возбуждения в коре больших полушарий, который подавляет активность соседних участков мозга. В настоящее время физиологи полагают, что такая гипотеза слишком примитивно трактует процесс внимания, так как при концентрации внимания очень часто задействуются не только отдельные участки коры, а весь мозг в целом.

К синтетическим представлениям о природе внимания можно отнести концепцию внимания *П. Я. Гальперина*, состоящую из следующих положений:

- ❑ внимание есть один из моментов ориентировочно-исследовательской деятельности человека;
- ❑ главная функция внимания — контроль над содержанием действия или психического образа;
- ❑ внимание не имеет самостоятельного результата и является обслуживающим процессом. Как самостоятельный акт внимание выделяется только тогда, когда действие становится умственным и сокращенным.

12.5.2. Исследование внимания в когнитивной психологии

В когнитивной психологии можно выделить три группы теорий относительно механизмов внимания:

- ❑ внимание как селекция;
- ❑ внимание как умственное усилие или ресурсы;
- ❑ внимание как перцептивное действие.

Внимание как селекция. Этот подход был сосредоточен на исследовании механизмов селекции (выбора одного объекта из нескольких)¹.

Представление о «селективном внимании» (модель ранней селекции) было сформулировано *Д. Бродбентом* в его работе «Восприятие и коммуникация». Функционирование внимания он сравнивал с работой электромеханического фильтра, отбирающего информацию на основе сенсорных признаков и работающего по принципу нейрона «все или ничего». Данная концепция исходила из того, что перерабатывающая система представляет собой канал с ограниченной пропускной способностью, поэтому для отбора нужной и игнорирования ненужной информации перед этим каналом располагается фильтр, работающий на основании параметров, определенных конечной задачей деятельности. Информация попадает из окружающей среды в сенсорный регистр (рецепторы), затем в кратковременную память (здесь информация обрабатывается параллельно) и потом в фильтр. Последний связан с системой долговременной памяти (хранилищем условных вероятностей

¹ Примером селекции является ситуация «вечеринки с коктейлем», когда из множества одновременно звучащих голосов человек может произвольно выбирать голоса определенных людей, распознавать их речь, игнорируя голоса других людей.

прошлых событий), определяющей, что надо извлекать из информационного потока. Настройка фильтра определяется параметрами задачи текущей деятельности (рис. 12.3).

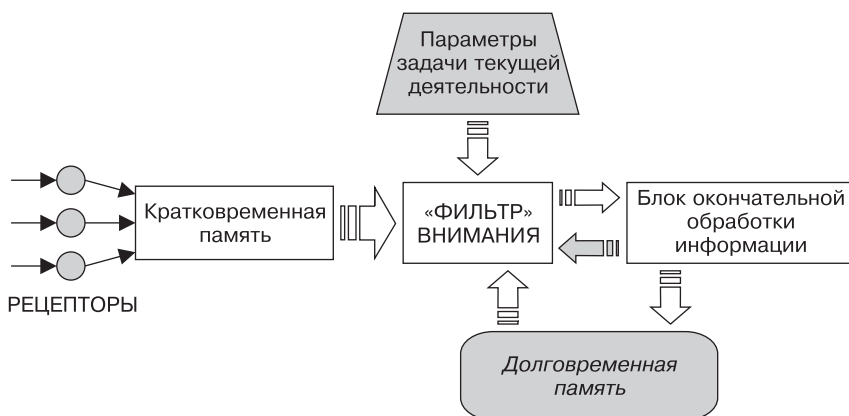


Рис. 12.3. Схема селективной гипотезы внимания

Таким образом, внимание есть фильтр в системе переработки информации, делающий возможным восприятие в системе с ограниченной пропускной способностью и настроенный на определенные аспекты стимуляции.

Внимание как умственное усилие или распределение ресурсов.

Теории, направленные на изучение силовой характеристики внимания, отвечали на вопрос о том, что определяет политику распределения энергии внимания на разные объекты. Одну из моделей внимания, созданную в рамках данного подхода, предложил *Д. Канеман*. Ниже мы приводим несколько тезисов этого подхода.

1. Внимание — это трата психических сил на что-то, а так как сил (ресурсов) никогда не бывает достаточно, то задача внимания — оптимально распределить их среди множества объектов внешнего мира.
2. Степень умственных усилий (активация) определяется не столько желаниями субъекта, сколько объективной сложностью поставленной задачи.
3. Главным фактором распределения ресурсов для человека является «блок оценки требований задачи к ресурсам внимания».
4. Существует еще один блок («постоянные правила»), который работает по законам непроизвольного внимания и может вмешаться в процесс решения задачи, перераспределяя энергию между отдельными текущими задачами.

5. Также на распределение энергии внимания влияет «блок действующих в данный момент желаний и намерений», работающих по принципу произвольных действий.
6. На интенсивность внимания влияет и общее активационное состояние организма. При падении его ниже какого-то значения выполнение задач невозможно.

Внимание как перцептивное действие. Данный подход был предложен *У. Найссером*, который ввел понятие «предвнимания» и выделил две стадии переработки информации: первую — пассивную, и вторую — активную (во время конструирования образа). Внимание рассматривалось этим автором как перцептивное действие, которое во многом носит автоматический, врожденный характер, но может модифицироваться в процессе научения. Изменения в настройках внимания во время научения подготавливают субъекта к приему определенной информации и облегчают избирательное использование ее нужных элементов.

12.6. НАРУШЕНИЕ ВНИМАНИЯ

Под нарушениями внимания понимают негативные изменения направленности, избирательности или устойчивости психической деятельности, отмечающиеся при состоянии утомления или при нарушении нормальной работы мозга (как функциональной, так и органической природы). Насчитывается несколько видов нарушения внимания, основные из которых показаны в табл. 12.3.

Таблица 12.3. Процессы нарушения внимания

Вид нарушения внимания	Сущность явления	Основные причины
Отвлекаемость внимания	Это произвольное перемещение внимания с одного объекта на другой. Отвлекаемость может быть <i>внешней</i> и <i>внутренней</i> . Внешняя возникает под влиянием внешних раздражителей, при этом произвольное внимание становится произвольным. Внутренняя отвлекаемость внимания может быть двух типов: один возникает под влиянием сильных переживаний, посторонних эмоций, а второй тип объясняется запредельным торможением, развивающимся под влиянием скучной монотонной работы	Возможные причины отвлечения внимания: • недостаточная сформированность волевых качеств; • повышенная утомляемость; • плохое самочувствие; • монотонная, неинтересная деятельность; • быстрый или слишком медленный темп деятельности; • наличие резких посторонних раздражителей

Вид нарушения внимания	Сущность явления	Основные причины
Рассеянность внимания	Неспособность человека сосредоточиться на чем-либо определенном в течение длительного времени. Термин «рассеянность» обозначает поверхностное, «скользящее» внимание. Рассеянность может выступать: а) как неспособность к сосредоточению; б) как чрезмерная концентрация на другом объекте деятельности. Таким образом, рассеянность бывает двух видов: <i>мнимая</i> и <i>подлинная</i>. Мнимая рассеянность — это невнимание человека непосредственно к окружающим предметам и явлениям, вызванное крайней сосредоточенностью на каком-то одном предмете, явлении или переживании	Причин подлинно рассеянного внимания много: • общее расстройство нервной системы (неврастения); • физическое и умственное утомление и переутомление; • наличие тяжелых переживаний, психотравм; • эмоциональная перегрузка вследствие большого количества впечатлений (положительных и отрицательных); • нарушение режима труда и отдыха
Подвижность внимания	Постоянный переход от одного объекта к другому, от одной деятельности к другой при низкой эффективности каждой	Возбудимый тип нервной деятельности, чрезмерная подвижность нервных процессов; ухудшение состояния соматического здоровья
Инертность внимания	Малая подвижность внимания, патологическая его фиксация на ограниченном круге представлений и мыслей	Органические или функциональные нарушения мозга
Сужение объема внимания	Концентрация внимания на каком-то одном событии или явлении (чаще всего негативного характера), снижение широты взгляда	Стресс, навязчивая проблема, глубокие эмоциональные переживания

ГЛАВА 13. ЭМОЦИОНАЛЬНАЯ СФЕРА ЧЕЛОВЕКА

13.1. ОБЩЕЕ ПРЕДСТАВЛЕНИЕ ОБ ЭМОЦИОНАЛЬНЫХ ПРОЦЕССАХ

Эмоции есть выражение отношения человека к явлениям окружающего мира в связи с возможностью удовлетворения им своих потребностей.

Эмоции имеют две стороны — *объективную* (человек, испытывающий эмоции, может улыбаться, хмуриться, плакать, дрожать, у него меняется частота пульса, ритм дыхания и т. д.), а также *субъективную* — внутренние мысли и переживания человека по поводу тех или иных событий (рис. 13.1).

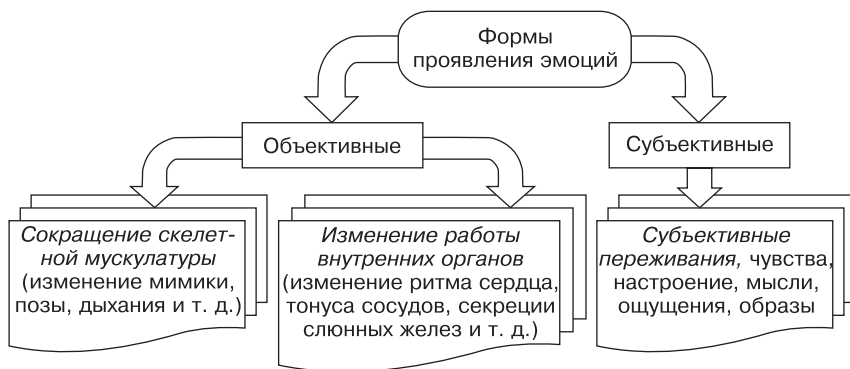


Рис. 13.1. Формы проявления эмоций

Наиболее древние по происхождению и простейшие по механизму эмоции:

- ❑ *удовольствие* при удовлетворении органических потребностей (насыщение при голоде, питье при жажде и пр.);
- ❑ *неудовольствие*, связанное с невозможностью удовлетворения органических потребностей или повреждением организма.

Таким образом, мы можем дать следующее определение эмоциям.

Эмоции — психические процессы, отражающие оценку ситуации для человека в плане удовлетворения его актуальных потребностей и протекающие в форме субъективных переживаний и физиологических реакций.

С. Л. Рубинштейн в работе «Основы общей психологии» выделял три уровня эмоциональных переживаний, отличающиеся как по сложности, так и доле социального и интеллектуального компонента (рис. 13.2).

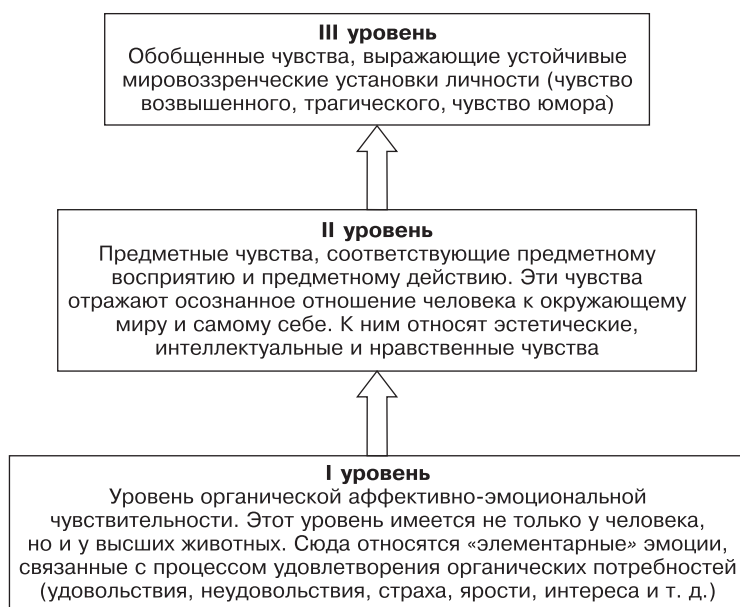


Рис. 13.2. Уровни филогенетического развития эмоциональных процессов

13.2. ФУНКЦИИ ЭМОЦИЙ

Эмоции возникли в процессе эволюции у высших животных, обладающих развитой психикой. Их основная задача — помочь организму в удовлетворении актуальных потребностей, и эта главная функция проявляется в нескольких направлениях, что отражено в рис. 13.3 и табл. 13.1.

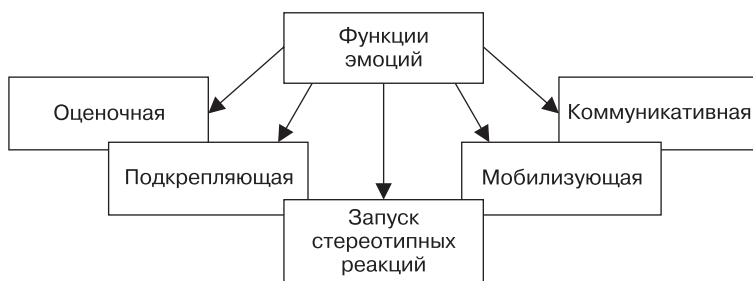


Рис. 13.3. Основные функции эмоций

Таблица 13.1. Содержание функций эмоций

Функция эмоций	Ее содержание
Оценочная	Оценка возможности удовлетворения актуальных потребностей, и на этой почве построение прогноза будущих событий
Подкрепляющая	Благодаря эмоциям лучше вырабатываются условные рефлексы и остаются более глубокие следы памяти
Коммуникативная	Эмоции улучшают понимание людьми других людей за счет «считывания» невербальных реакций, сопровождающих эмоции
Мобилизующая	Эмоции мобилизует скрытые резервы организма в критических ситуациях (при помощи адреналина, активации симпатической системы и т. д.)
Запуск стереотипных реакций	В критических ситуациях, при дефиците времени для размышления эмоции запускают стереотипные реакции (страх — бегство, ярость — борьба)

13.3. КЛАССИФИКАЦИЯ ЭМОЦИОНАЛЬНЫХ ПРОЦЕССОВ

Все эмоции можно условно разделить на определенные виды (рис. 13.4) по следующим критериям: по знаку и по интенсивности и длительности.

1. **По знаку** эмоции делятся на *положительные* и *отрицательные*. Примером первых является радость и интерес, примером вторых — страх, гнев, ярость.
2. **По интенсивности и длительности.** *Настроение* — устойчивое эмоциональное состояние человека, окрашивающее в течение не-

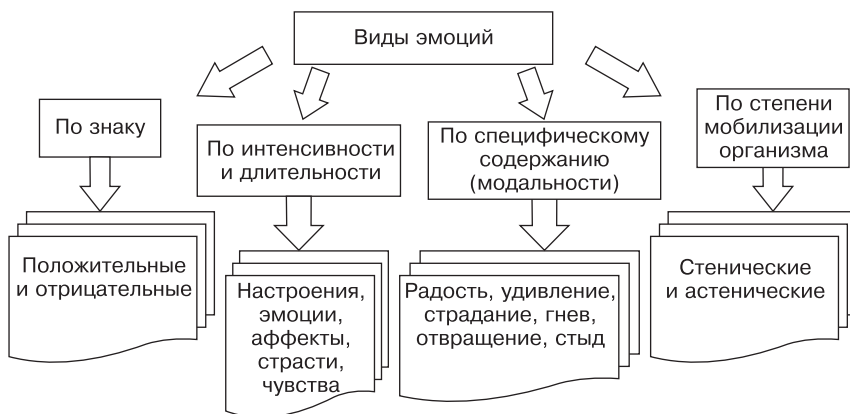


Рис. 13.4. Виды эмоций

которого времени все его переживания. В отличие от чувств, настроения не имеют явной направленности на какой-то объект. Особенности настроений как особых эмоциональных переживаний показаны на рис. 13.5.

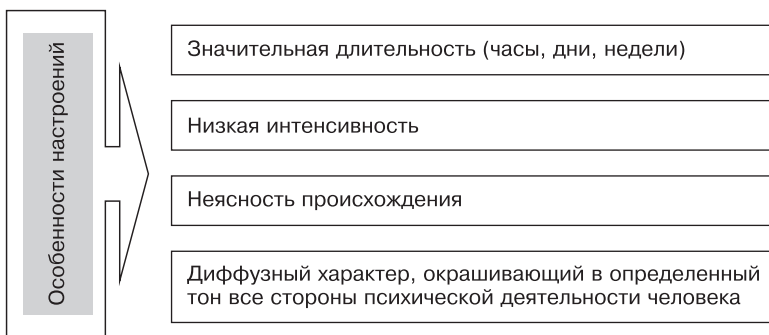


Рис. 13.5. Особенности настроений

Эмоция (в узком смысле слова) — переживание, возникающее у человека в ходе удовлетворения актуальной потребности.

Чувство — высшая, культурно обусловленная эмоция человека, связанная с определенным объектом. Чувство играет мотивирующую роль, направляя активность человека в определенном направлении. Основные различия чувств и эмоций отражены в табл. 13.2.

Таблица 13.2. Различия чувств и эмоций

Эмоции	Чувства
Более широкое понятие	Более узкое понятие
Напрямую связаны с потребностями	Опосредованно связаны с потребностями
Могут не иметь предметного характера	Всегда носят предметный характер
Способны предвосхищать ситуацию	Сопровождают ситуацию
Имеют универсальный характер для всех людей	Носят исторический характер, отличаясь у разных народов в разные времена
Достаточно быстро исчезают или меняют свой знак	Длительные, устойчивые образования

Высшие чувства человека принято делить на нравственные, эстетические и интеллектуальные.

Интеллектуальные чувства — чувства, связанные с познавательной деятельностью человека. Они возникают в процессе учебной и научной работы, а также творческой деятельности в различных видах искусства, науки и техники.

Нравственные чувства — чувства, в которых отражается отношение человека к требованиям общественной морали. Они связаны с мировоззрением человека, его мыслями, идеями, принципами и традициями (чувство долга, патриотизма, любви к Родине).

Эстетические чувства — это чувства, возникающие у человека в связи с удовлетворением или неудовлетворением его эстетических потребностей. К ним относятся чувства прекрасного и безобразного, возвышенного и низменного и т. д.

Страсть — чисто человеческое эмоциональное состояние. Это сплав эмоций, мотивов и чувств, сконцентрированных вокруг определенного вида деятельности или предмета.

Аффект — интенсивная, но кратковременная эмоциональная вспышка, захватывающая всю психику человека (рис. 13.6).

Аффект приводит к утрате человеком чувства реальности, навязывая ему необходимость выполнения определенных действий, что сопровождается видимыми изменениями в его поведении. Чаще всего это негативные состояния, которые приводят к бурной эмоциональной разрядке и влекут за собой ощущение усталости, подавленности, депрессии.

- По степени мобилизации организма.** Эмоции по воздействию на организм делят на *стенические*, которые активизируют организм и поднимают настроение (гнев, ярость, восторг), и *астенические* (тоска, печаль, грусть, стыд), расслабляющие человека и подавляющие активность организма.

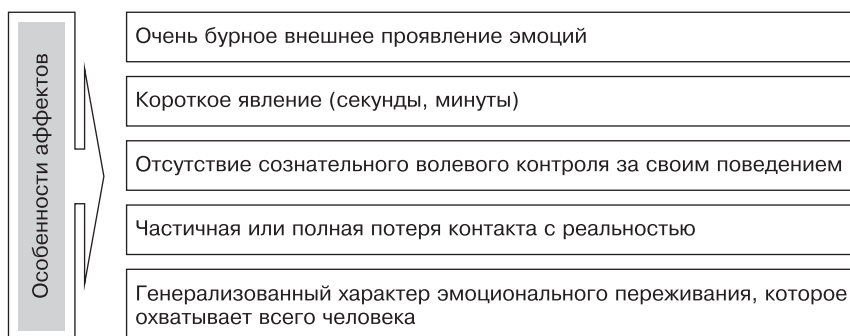


Рис. 13.6. Особенности аффектов

4. По специфическому содержанию (модальности).

Радость — положительное эмоциональное состояние, связанное с возможностью достаточно полно удовлетворить актуальную потребность. В ее основе лежит переживание чувственного удовольствия. У человека радость — социальное чувство, проявлением которого является улыбка. Эмоция радости важна для психического и соматического здоровья человека.

Удивление — не имеющее четко выраженного положительного или отрицательного знака эмоциональная реакция на внезапно возникшие обстоятельства. Оно вызывается резким изменением обстановки и может вызывать последующие позитивные эмоции — если обстоятельства оказались благоприятны, или негативные.

Страдание — отрицательное эмоциональное состояние, связанное с полученной информацией о невозможности удовлетворения важнейших жизненных потребностей.

Печаль — негативная эмоция, связанная с переживанием негативного факта (смерть, разлука, разочарование).

Гнев — отрицательное эмоциональное состояние, отрицательное по знаку, как правило, протекающее в форме аффекта и вызываемое внезапным возникновением серьезного препятствия на пути удовлетворения важных для субъекта потребностей.

Отвращение — отрицательное эмоциональное состояние, вызываемое объектами, соприкосновение с которыми вступает в резкое противоречие с нравственными или эстетическими принципами и установками субъекта.

Презрение — отрицательное эмоциональное состояние, возникающее в межличностных взаимоотношениях и порождаемое рассогласованием жизненных позиций, взглядов и поведения субъекта

с жизненными позициями, взглядами и поведением объекта чувства.

Страх — отрицательное эмоциональное состояние, появляющееся при получении субъектом информации о реальной или воображаемой опасности.

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

Интерес — позитивная эмоция, без которой невозможно освоение нового. Интерес подавляет боль и усиливает радость.

13.4. ДЕТАЛЬНАЯ КЛАССИФИКАЦИЯ РАЗНОВИДНОСТЕЙ ОТДЕЛЬНОЙ ЭМОЦИИ (НА ПРИМЕРЕ СТРАХА)

Внутри каждой модальности существует своя классификация разновидностей той или иной эмоции. Разберем возможные подходы к классификации эмоций на примере страха. Разобьем все страхи на три группы: *биологические*, *социальные* и *экзистенциальные* (рис. 13.7).

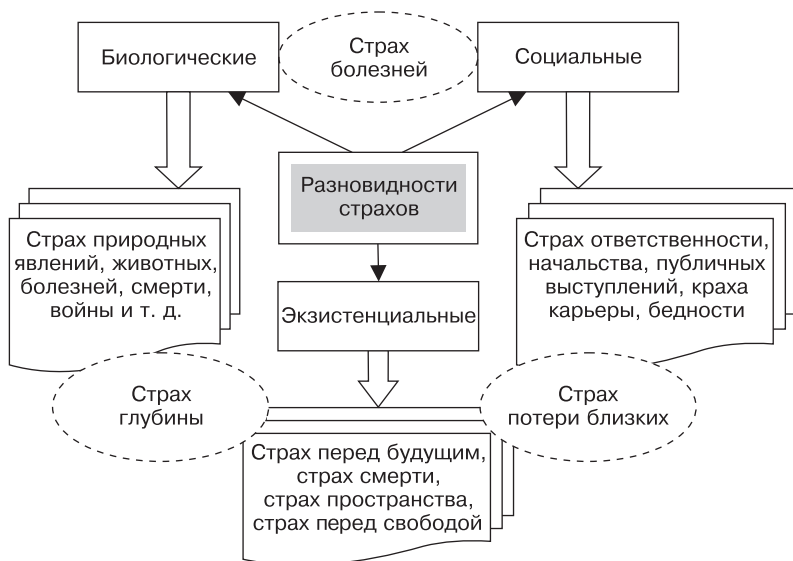


Рис. 13.7. Классификация страхов

К первой группе относятся страхи, непосредственно связанные с угрозой жизни человека, вторая представляет боязни и опасения за изменение своего социального статуса, третья группа страхов связана с самой сущностью человека, характерна для всех людей¹.

Исходя из этого принципа страх пожара относится к первой категории, страх публичных выступлений — ко второй, а страх смерти — к третьей. Между тем имеются и промежуточные формы страха, стоящие на грани двух разделов. К ним, например, относится страх болезней. С одной стороны — болезнь имеет биологический характер (боль, повреждение, страдание), но с другой — социальную природу (выключение из нормальной деятельности, отрыв от коллектива, снижение доходов, увольнение с работы, бедность и т. д.). Поэтому данный страх находится на границе 1 и 2 группы страхов, страх глубины (при купании) — на границе 1 и 3 группы, страх потери близких — на границе 2 и 3 группы и т. д.

Для практического психолога наибольший интерес представляют социальные страхи личности, которые наиболее часто встречаются в психологической практике. Среди множества социальных страхов можно выделить восемь главнейших разновидностей, образующих четыре пары страхов. Эти четыре пары страхов изображены на рис. 13.8, а описание отдельных видов страхов по каждой паре дано в табл. 13.3.

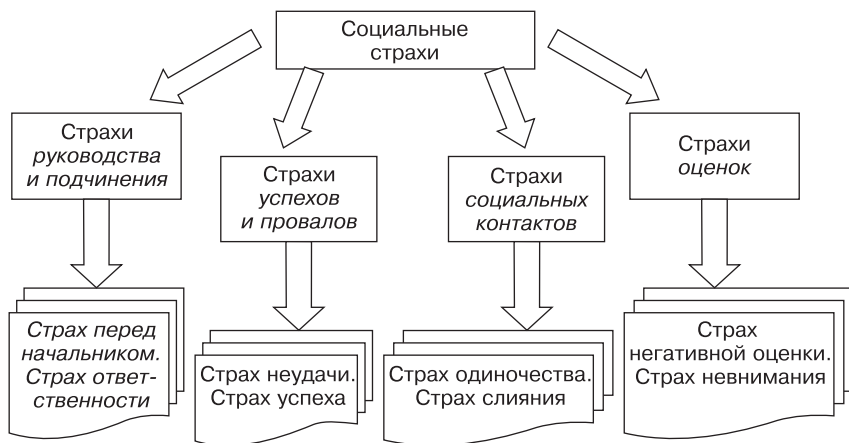


Рис. 13.8. Разновидности социальных страхов

¹ Подробнее данная классификация раскрыта в книге: *Щербатых Ю.* Избавиться от страха? Это просто. — М.: Эксмо, 2006.

Таблица 13.3. Социальные страхи личности

Разновидность социального страха	Его описание
Страх перед начальником	Страх перед начальником, командиром, учителем и т. д. является типичной разновидностью социальных страхов. Человеческое общество носит иерархический характер: кто-то командует, а кто-то вынужден подчиняться. Степень власти начальника постепенно менялась в процессе истории, и сейчас начальник не может казнить раба, как это было в эпоху античности, и не имеет права применять телесные наказания, но он может лишить премии, уволить или просто накричать на подчиненного
Страх ответственности	Он может принимать форму страха ответственности за порученное дело, организацию, спортивную команду, семью, своих подчиненных. Медицинские исследования показывают, что страх ответственности оказывает существенное влияние на развитие сердечно-сосудистых заболеваний. Страх ответственности практически не имеет под собой биологических корней, а обуславливается почти исключительно социальными механизмами
Страх неудачи	Этот страх связан с опасением претерпеть неудачу на каком-то поприще: карьера, бизнес, учеба или личная жизнь. К этой группе относится широко распространенный среди студентов страх перед экзаменами, страх получить отказ, страх бедности и пр.
Страх успеха	Этот страх свойственен для не вполне уверенных в себе людей, которые примирились со своим положением и в глубине души боятся, что в случае успеха им придется брать на себя новую ответственность, прилагать дополнительные усилия и удерживать завоеванные позиции
Страх одиночества	Страх одиночества особенно остро испытывают люди, которым психологически трудно быть одним. Сюда же относится страх потери близкого человека. Подобные страхи характерны для личностей, которые изначально стремятся к самоотдаче, доверительным близким контактам, и у которых присутствует страстное желание любить и быть любимым. Страх одиночества, понимаемый в глобальном плане, может принимать различные формы: страха критиковать другого человека, боязни конфликтов, страха проявления своих чувств, страха перед разводом и т. д.

Разновидность социального страха	Его описание
Страх слияния с другим человеком	Противоположной формой социального страха является опасение слишком близко «впустить» в себя другого. Некоторые люди, находящиеся под влиянием импульсов, направленных на усиление самостоятельности, будут испытывать страх перед открытостью и самоотдачей. Жизнь таких людей связана с повышенным стремлением к самостоятельности, что приводит к их изоляции от окружающих. Их страх перед близостью будет усиливаться при необходимости приблизиться к другим или при приближении других. Фриц Риман называет таких личностей «шизоидами» и пишет, что для защиты от страха перед близостью они стремятся достичь максимально возможной независимости. Они старательно уклоняются от эмоциональных контактов со своим окружением, что приводит к усилению эгоцентризма и все большей и большей изоляции
Страх негативной оценки	Одним из вариантов поведения, сопряженного со страхом перед оценкой другими людьми, является застенчивость. В какой-то мере застенчивость можно отнести к предыдущим страхам перед социальными контактами, но для такого человека его оценка со стороны окружающих играет важнейшую роль. Застенчивость следует, с одной стороны, отделять от скромности, а с другой — от замкнутости. Близка к этому страху боязнь осуждения со стороны окружающих, где на первый план в сознании выходит не конечный результат деятельности, а реакция ближайшего социального окружения
Страх невнимания со стороны других людей	Этот вид страха характерен для демонстративных, истерических личностей, которые расстраиваются, если на них не обращают внимание. Им неважно, каким будет повод — главное, чтобы о них говорили, на них смотрели, ими восхищались или по крайней мере — их ненавидели. Их кредо — привлечь внимание любой ценой!

Экзистенциальные страхи личности также можно разделить на четыре группы, каждая из которых состоит из нескольких видов сходных эмоциональных переживаний (рис. 13.9).

Страх перед пространством может принимать различные формы, из которых основными являются страх перед замкнутым или открытым пространством и страх темноты. В крайнем случае эти страхи могут принимать характер навязчивости и превращаться в фобии (клаустрофобию или агорафобию).

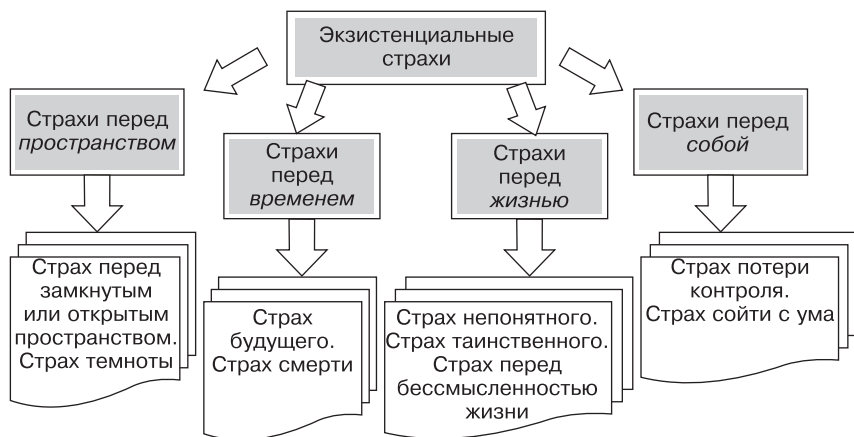


Рис. 13.9. Разновидности экзистенциальных страхов

Страх перед временем может принимать форму страха перед неизвестностью будущего и страха перед смертью.

Страх перед жизнью может принимать форму страха перед непонятностью и огромностью окружающего мира, в котором приходится жить, страха перед таинственными и загадочными явлениями, а также страха перед бессмысленностью жизни.

Страх перед собой может принимать различные формы: непонимания себя, своих подсознательных мыслей, страха перед своими возможными поступками или страха потерять контроль над собой, сойти с ума.

13.5. ТЕОРИИ ЭМОЦИЙ

Первыми теориями эмоций были *субъективные* теории. Согласно им органические проявления эмоций являются следствием психических явлений. Так, *Йоганн Гербард* считал, что эмоции — есть отражение взаимодействия различных представлений, а *Вильгельм Вундт* полагал, что эмоции отражают влияние психологических чувств и переживаний на течение представлений.

Первой попыткой объективного подхода к изучению эмоций была *эволюционная теория* эмоций *Чарльза Дарвина*, которую он изложил в книге «Выражение эмоций у человека и животных». В ней представлен эволюционный принцип рассмотрения развития психики и показана связь эмоциональных реакций антропоидов и слепорожденных детей. Согласно мнению этого ученого телесные проявления эмоций —

суть рудименты прежних эволюционно оправданных приспособительных реакций (страх приводил к увеличению мощности мышечных реакций за счет выделения адреналина). Кроме того, в процессе эволюции эмоции развивались как механизмы адаптации к общественной жизни — улучшая коммуникацию.

Периферическая теория эмоций была разработана (независимо друг от друга) двумя учеными — *Уильямом Джеймсом* и *Георгом Ланге*. Первый в работе «Что такое эмоция?» утверждал, что телесные изменения — первопричина психических переживаний. Согласно положению периферической теории эмоций процесс развивается по цепочке:

- ❑ сначала организм воспринимает какой-то угрожающий сигнал из внешней среды;
- ❑ затем реагирует на него специфическим образом (напряжение мышц, потоотделение, учащенный пульс);
- ❑ потом мозг оценивает эти телесные изменения как проявления страха — и человек пугается по-настоящему (рис. 13.10).

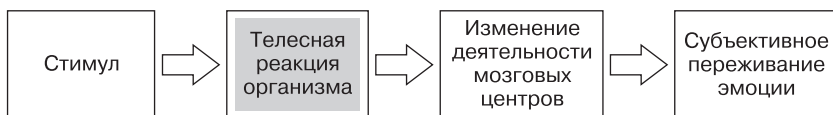


Рис. 13.10. Модель возникновения эмоций Джеймса — Ланге

Джеймс утверждал: «Нам плохо потому, что мы плачем, нам хорошо потому, что мы улыбаемся», и эта парадоксальная формула абсурдна только на первый взгляд. На этой, казалось бы, «ошибочной» теории построены многие методы психотерапии. Знаменитая формула американцев *keep smiling* (держи улыбку) также основывается на том факте, что улыбающийся человек не способен испытывать отрицательные эмоции.

Центральные теории эмоций утверждают, что первопричиной эмоций являются не телесные изменения, а активность определенных отделов головного мозга. С точки зрения этих теорий процесс развивается по цепочке.

По поводу расположения эмоциональных центров мозга у различных ученых были свои предположения. *Уильям Кеннон* считал, что эмоциональные центры находятся в таламусе, *Питер Бард* полагал, что эмоциональный центр находится в гипоталамусе и лимбической системе, а *Гарднер Линдсей* и *Дональд Хебб* считали, что главную роль в возникновении эмоций играет ретикулярная формация ствола мозга (рис. 13.11).

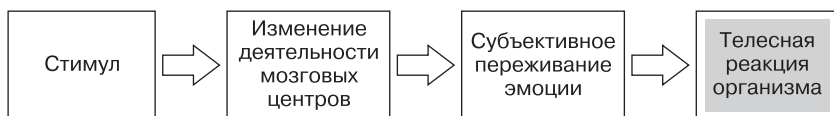


Рис. 13.11. Модель центрального возникновения эмоций Кеннона — Барда

Центральная теория эмоций была подтверждена в экспериментах *Джеймса Олдса* и *Хозе Дельгадо*. Сначала Олдс в опытах на крысах показал, что электрическое стимулирование гипоталамуса приводит к возникновению у них выраженных эмоций (центры «ада» и «рая»), а Хозе Дельгадо доказал, что подобные механизмы эмоциональных переживаний имеются не только у крыс, но у высших приматов и человека.

Когнитивные теории эмоций связывают эмоции с сознанием и мышлением.

Теория когнитивного диссонанса *Леона Фестингера* утверждает, что эмоции являются следствием *диссонанса* — противоречия между ожидаемой и получаемой информацией об объекте. Положительные эмоции возникают, если ожидания оправдываются (имеет место консонанс), а негативные — если возникает диссонанс (расхождение между ожиданиями и реальностью). Для уменьшения отрицательных эмоций применимы два вида стратегий: внести коррекцию в свои представления о мире (изменить свои ожидания) или попытаться получить новые сведения, которые бы больше соответствовали старым представлениям.

Когнитивно-физиологическая теория Стенли Шехтера утверждает, что эмоции формируются под действием трех групп факторов:

- 1) объективных воздействий на организм;
- 2) физиологических реакций;
- 3) когнитивных факторов.

Эта теория базируется на опытах с введением фармакологических веществ, которые сопровождались соответствующими инструкциями (испытуемым говорили, что они будут испытывать гнев или эйфорию). Схематически ее основные положения изображены на рис. 13.12.

В отечественной психологии информационную теорию эмоций разрабатывал известный психофизиолог *П. В. Симонов*, который считал, что эмоция определяется двумя факторами:

- 1) интенсивностью актуальной потребности;
- 2) субъективной оценкой вероятности ее удовлетворения.

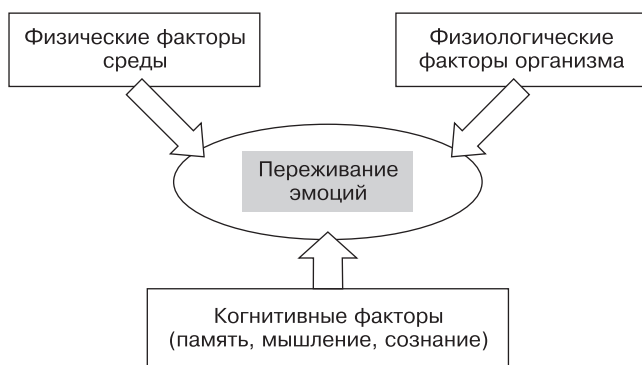


Рис. 13.12. Сущность когнитивно-физиологической теории С. Шехтера

Он вывел формулу эмоций, согласно которой сила эмоций прямо пропорциональна силе актуальной потребности и разнице между величиной информации, необходимой для удовлетворения потребности, и имеющейся в распоряжении человека информацией.

$$\mathcal{E} = f \Pi (I_n - I_c),$$

где I_n — информация, необходимая для удовлетворения потребности; I_c — существующая информация.

Чем сильнее уровень актуальной потребности и чем больше рассогласование между имеющейся и необходимой информацией, тем сильнее эмоция. Там, где потребность низкая или результат заранее известен, эмоции не возникают. Если вероятность удовлетворения потребности высокая — эмоция положительна, если же вероятность удовлетворения низка, то эмоция отрицательна.

ГЛАВА 14. ПСИХИЧЕСКИЕ СОСТОЯНИЯ

14.1. ПОНЯТИЕ О ПСИХИЧЕСКИХ СОСТОЯНИЯХ



Психические состояния — характеристика психической деятельности, отражающая своеобразие протекания психических процессов на определенный период времени.

Наряду с психическими процессами и свойствами личности состояния являются основными классами психических явлений, которые изучает наука психология. Психические состояния влияют на протекание психических процессов, а повторяясь часто, приобретая устойчивость, могут включиться в структуру личности в качестве ее специфического свойства. Так как в каждом психологическом состоянии присутствуют психологические, физиологические и поведенческие компоненты, то в описаниях природы состояний можно встретить понятия разных наук (общей психологии, физиологии, медицины, психологии труда и т. д.), что создает дополнительные трудности для исследователей, занимающихся данной проблемой. В настоящее время не существует какой-либо единой точки зрения на проблему состояний, так как состояния личности можно рассматривать в двух аспектах. Они являются одновременно и срезом динамики личности, и интегральными реакциями личности, обусловленными ее отношениями, потребностями, целями активности и адаптивности в окружающей среде и ситуации.

В структуру психических состояний входит множество компонентов на самом разном системном уровне: от физиологического до когнитивного (табл. 14.1).

Таблица 14.1. Уровни проявления психических состояний

Уровень проявления состояния	Параметры	Формы проявления
Физиологический	Гормональный	Изменение секреции адреналина, тироксина, глюкокортикоидов, половых гормонов и пр.
	Сердечно-сосудистый	Изменение частоты сердечных сокращений, тонуса сосудов, артериального давления
Моторной сферы	Мышечный тонус	Изменение напряжения мышц, тремора, ритма и глубины дыхания
	Мимика и жесты	Изменение мимики (мимических мышц), пантомимики (поза и движения корпуса), жестов
	Голосовые характеристики	Громкость голоса, его высота, тембр и темп речи
Эмоциональный	Интенсивность, длительность и модальность	Характер эмоциональных переживаний (положительный или отрицательный), интенсивность эмоций, длительность протекания аффективных процессов
Когнитивный	Выраженность когнитивных процессов и их роль в контроле поведения	Логичность мышления, осознанность состояния, точность прогноза развития событий, возможность управления состоянием организма
Поведенческий	Трудовые действия и операции	Точность выполнения действий, их экономичность, правильность
	Действия по реализации собственных актуальных потребностей	Адекватность действий, соответствие актуальным потребностям, избыточность и пр.
Социальный	Коммуникативный	Характер общения с другими людьми: способность слышать другого человека, воздействовать на него, находить общие точки взаимодействия
	Социально-адаптационный	Способность ставить адекватные цели и достигать их

14.2. КЛАССИФИКАЦИЯ ПСИХИЧЕСКИХ СОСТОЯНИЙ

Трудность классификация психических состояний состоит в том, что часто они пересекаются или даже совпадают друг с другом настолько тесно, что их достаточно сложно «развести» — например, состояние некоторой напряженности часто появляется на фоне состояний утомления, монотонии, агрессии и ряда других состояний. Тем не менее существует много вариантов их классификаций. Чаще всего их делят на эмоциональные, познавательные, мотивационные, волевые. Обобщая текущие характеристики функционирования основных интеграторов психики (личности, интеллекта, сознания), используют термины «состояние личности», «состояние интеллекта», «состояние сознания». Описаны и продолжают изучаться и другие классы состояний: функциональные, психофизиологические, астенические, пограничные, кризисные, гипнотические и другие состояния. Опираясь на подходы к многообразию психических состояний, предложенные Н. Д. Левитовым¹, мы предлагаем свою классификацию психических состояний, состоящую из семи постоянных и одного ситуативного компонента (рис. 14.1).

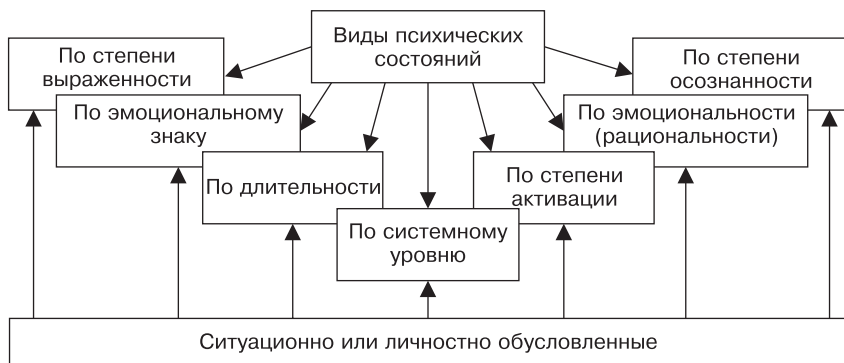


Рис. 14.1. Виды психических состояний

Принцип разделения состояний на те или иные категории объясняется ниже в табл. 14.2.

¹ Левитов Н. Д. О психических состояниях человека. — М.: Просвещение, 1964.

Таблица 14.2. Принцип классификации психических состояний

№	Принцип разделения	Крайние и переходные формы			
0	По источнику формирования	0.1. Ситуативно обусловленные (реакция на брань)		0.2. Личностно обусловленные (эмоциональная вспышка холерика)	
1	По степени выраженности	1.1. Поверхностные(настроение)		1.2. Глубокие (страсть)	
2	По эмоциональному знаку воздействия	2.1. Положительные (вдохновение)		2.2. Нейтральные (равнодушие)	2.3. Отрицательные (апатия)
3	По длительности	3.1. Кратковременные: секунды — минуты (аффект)		3.2. Средней длительности: минуты — часы (страх)	3.3. Продолжительные: часы и даже дни (монотония, скука, депрессия)
4	По степени осознанности	4.1. Неосознанные (транс, сон)		4.2. Сознательные (решительность)	
5	По преобладанию рассудочного или эмоционального компонента	5.1. Эмоциональные (страх)		5.2. Комбинированные (мобилизация)	5.3. Интеллектуальные (сосредоточенность)
6	По степени активации организма	6.1. Астенические (усталость)		6.2. Стенические (ярость)	
7	По главному уровню системного проявления	7.1. Физиологические (голод)		7.2. Психифизиологические (страх)	7.3. Психологические (воодушевление)

Исходя из данной классификации можно вывести формулу психического состояния, состоящую из восьми компонентов. Такая формула будет иметь два варианта — в общем виде и для каждого конкретного состояния данного вида. Например, общая формула состояния страха будет следующей:

$$0.1 / 1.2 / 2.3 / 3.2 / 4.2 / 5.1 / 6.? / 7.2$$

Это означает, что страх, как правило, вызывается конкретной ситуацией (0.1), достаточно глубоко затрагивает психику человека (1.2), по знаку является отрицательной эмоцией (2.3) средней продолжительности (3.2) и вполне осознается человеком (4.2). При этом состоянии эмоции преобладают над рассудком (5.1), а вот степень активации организма может быть разной: страх может иметь активирующее значение или же лишать человека сил (6.?). Таким образом, при описании конкретного состояния человека возможны варианты 6.1 или 6.2. Последний компонент формулы — 7.2 означает, что данное состояние в равной мере реализуется как на психологическом, так и на физиологическом уровне.

В рамках данной концепции формулы некоторых других психических состояний можно описать следующим образом:

$$\text{Тревога: } 0.2 / 1.? / 2.3 / 3.3 / 4.1 / 5.1 / 6.2 / 7.3$$

$$\text{Любовь: } 0.1 / 1.2 / 2.1 / 3.3 / 4.2 / 5.2 / 6.2 / 7.3$$

$$\text{Утомление: } 0.1 / 1.? / 2.3 / 3.2 / 4.2 / 5.- / 6.1 / 7.2$$

$$\text{Восхищение: } 0.1 / 1.2 / 2.1 / 3.2 / 4.2 / 5.2 / 6.2 / 7.3$$

Знак вопроса (?) означает, что состояние может принимать оба признака в зависимости от ситуации. Прочерк (–) означает, что данное состояние не содержит ни одного из перечисленных признаков (например, утомление не относится ни к рассудку, ни к эмоциям).

14.3. ХАРАКТЕРИСТИКА ОСНОВНЫХ ПСИХИЧЕСКИХ СОСТОЯНИЙ ЧЕЛОВЕКА ПО УРОВНЮ АКТИВАЦИИ ОРГАНИЗМА

Состояние бодрствования в покое встречается при пассивном отдыхе (чтение книги, просмотр нейтральной телепередачи). При этом наблюдается отсутствие выраженных эмоций, умеренная активность ретикулярной формации и симпатической нервной системы, а в головном мозге отмечается чередование бета-ритма (когда человек о чем-то думает) и альфа-ритма (когда мозг отдыхает).

Состояние релаксации — это состояние успокоения, расслабления и восстановления сил. Оно встречается во время занятий аутогенной тренировкой, при трансе и молитве. Причина непроизвольной релаксации — прекращение напряженной деятельности. Причина произвольной релаксации — занятие аутогенной тренировкой, медитацией, молитвой и пр. Преобладающие ощущения в этом состоянии — расслабление всего тела, чувство покоя, приятное тепло, тяжесть.

Отмечается повышенная активность парасимпатической нервной системы и преобладание альфа-ритма в электроэнцефлограмме.

Состояние сна — особое состояние психики человека, которое характеризуется почти полным отключением сознания от внешней среды. Во время сна отмечается двухфазный режим работы мозга — чередование медленного и быстрого сна (которые, по большому счету, являются самостоятельными психическими состояниями). Сон связан с необходимостью упорядочения информационных потоков и восстановления ресурсов организма. Психические реакции человека во время сна непроизвольны, а время от времени возникают эмоционально окрашенные сновидения. На физиологическом уровне отмечается попеременная активация сначала парасимпатической, а затем симпатической нервной системы. Для медленного сна характерны тета- и дельта- волны биоэлектрических потенциалов мозга.

Оптимальное рабочее состояние — состояние, обеспечивающее наибольшую эффективность деятельности при среднем темпе и интенсивности труда (состояние токаря, вытачивающего деталь, учителя на обычном уроке). Для него характерно наличие сознательной цели деятельности, высокая концентрация внимания, обострение памяти, активизация мышления и повышенная активность ретикулярной формации. Ритмы мозга в основном лежат в бета-диапазоне.

Состояние напряженной деятельности — это состояние, возникающее в процессе труда в экстремальных условиях (состояние спортсмена на соревнованиях, летчика-испытателя во время испытания новой машины, артиста цирка при выполнении сложного трюка и т. д.). Психическое напряжение обусловлено наличием сверхзначимой цели или повышенными требованиями к работнику. Оно также может определяться высокой мотивацией к достижению результата или высокой ценой ошибки. Для него характерны очень высокая активность симпатической нервной системы и высокочастотные ритмы головного мозга.

Монотония — состояние, развивающееся при длительных, повторяющихся нагрузках средней и малой интенсивности (например, состояние водителя-дальнобойщика в конце долгого рейса). Оно вызывается однообразной, повторяющейся информацией. Преобладающие

эмоции — скука, равнодушие, снижение показателей внимания. Часть поступающей информации блокируется на уровне таламуса.

Утомление — временное снижение работоспособности под влиянием длительной и высокой нагрузки. Оно обусловлено истощением ресурсов организма при длительной или чрезмерной деятельности. Для него характерно снижение мотивации к труду, нарушение внимания и памяти. На физиологическом уровне отмечается появление запредельного торможения центральной нервной системы.

Стресс — состояние повышенного и длительного напряжения, связанного с невозможностью приспособления к требованиям среды обитания. Это состояние обусловлено длительным воздействием факторов среды, превышающее возможности адаптации организма. Оно характеризуется психическим напряжением, чувством фрустрации, тревоги, беспокойства, а в последней стадии — равнодушия и апатии. На физиологическом уровне отмечается истощением запасов гормонов надпочечников, мышечным напряжением и двухфазной активацией вегетативной нервной системы.

Соотношение между указанными состояниями показано на рис. 14.2. Динамика их развития играет важную роль в производственной деятельности человека, поэтому и является одним из предметов научной дисциплины «Психология труда».



Рис. 14.2. Динамика состояний человека по отношению к деятельности

Помимо перечисленных, у человека могут встречаться несколько десятков других состояний: аффективные состояния, дремотные и про-соночные состояния, пароксизмальные (приступообразные) состояния, разнообразные болезненные состояния (инфекционные и соматические), состояния алкогольного и наркотического опьянения, психопатологические состояния эндогенной природы — маниакально-депрессивный психоз, шизофрения, паранойя и пр.

14.4. УПРАВЛЕНИЕ ПСИХИЧЕСКИМ СОСТОЯНИЕМ

Управление психическим состоянием может осуществляться пятью способами: с помощью физических, фармакологических, физиологических, психологических и иррациональных методов (рис. 14.3).

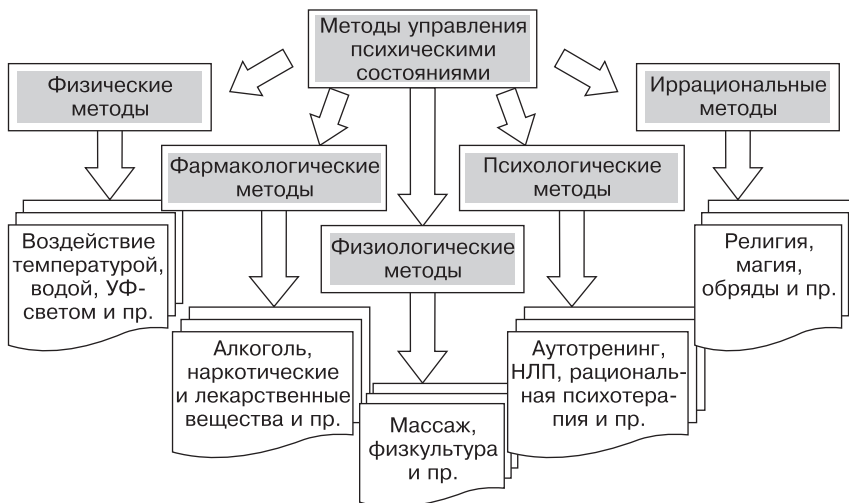


Рис. 14.3. Методы управления психическими состояниями

Отдельные варианты применения этих методов показаны в табл. 14.3.

Таблица 14.3. Примеры использования различных методов управления функциональным состоянием человека

Группа методов	Примеры
Физические методы	Холодный, теплый или контрастный душ, бассейн, сауна, русская парная баня, ультрафиолетовый свет, цветосветовое воздействие, функциональная музыка и пр.

Продолжение ➤

Таблица 14.3 (продолжение)

Группа методов	Примеры
Фармакологические методы	Алкоголь, наркотические вещества (кокаин, героин, марихуана и пр.), лекарственные вещества (естественные растительные препараты — валериана, пустырник, элеутерококк, женьшень; транквилизаторы; нейролептики)
Физиологические методы	Массаж, физкультура, акупунктура
Психологические методы	Аутогенная тренировка, нейролингвистическое программирование (НЛП), рациональная психотерапия
Иррациональные методы	Религиозные медитации, магические заклинания, обряды, ритуалы и пр.

ГЛАВА 15. ПСИХОЛОГИЧЕСКИЙ СТРЕСС

15.1. ОБЩЕ ПОНЯТИЕ О СТРЕССЕ

В последние десятилетия стресс является актуальным предметом исследований многих отраслей науки: биологии, медицины и психологии. Концепция стресса *Ганса Селье* была революционной для науки середины XX века. В то время среди биологов и врачей господствовало мнение, что реакция живого организма на факторы среды носит сугубо специфический характер, и задача ученых состоит в том, чтобы обнаруживать и фиксировать именно отличия реакций на разнообразные воздействия внешнего мира. Селье пошел другим путем и начал искать общие закономерности биологических реакций, в результате чего обнаружил единый, неспецифический компонент биохимических изменений в организме человека и животных в ответ на самые разные воздействия, который назвал адаптационным синдромом, или стрессом (от английского слова *stress* — напряжение).

Работы Г. Селье положили начало системному исследованию этого явления, в результате чего к настоящему времени установлена общая последовательность событий, запускающих стрессовые реакции у человека при длительном воздействии на него неблагоприятных факторов среды (рис. 15.1).

Этот неспецифический синдром складывается из ряда функциональных и морфологических изменений, развертывающихся как единый процесс. Г. Селье выделил три стадии этого процесса:

- тревоги;
- резистентности (адаптации);
- истощения (рис. 15.2).

На первом этапе стресса организм сталкивается с неким возмущающим фактором среды и старается приспособиться к нему, на втором этапе происходит адаптация к новым условиям, но если стрессор

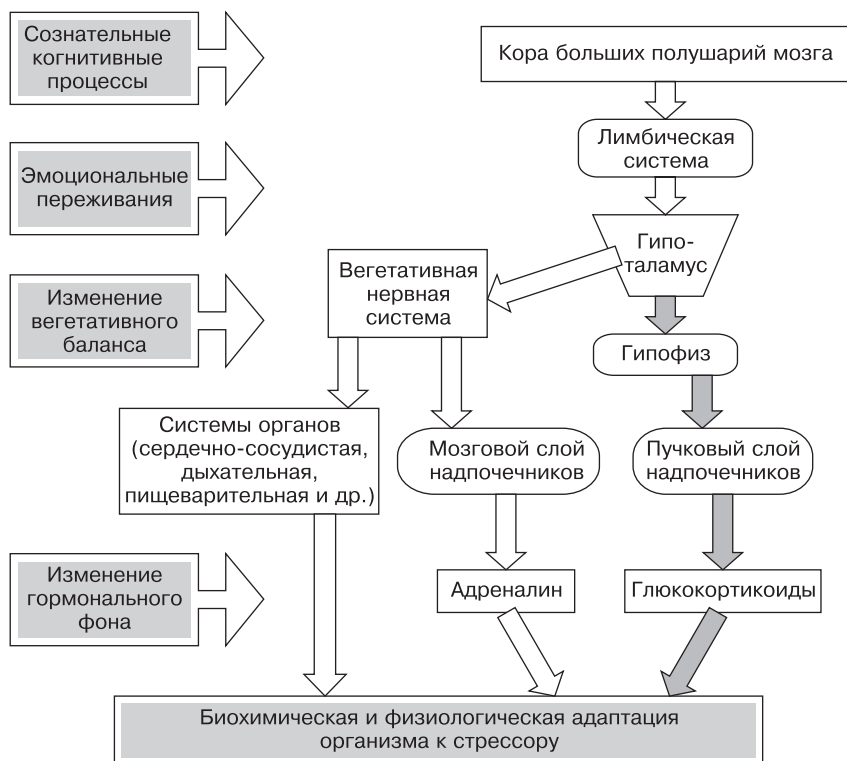


Рис. 15.1. Схема нервно-гуморальных процессов, происходящих в организме человека при стрессе. Темными стрелками показаны процессы, которые положены в основу концепции Г. Селье¹

продолжает действовать длительное время, то происходит истощение гормональных ресурсов и срыв систем адаптации, в результате чего процесс принимает патологический характер и может завершиться болезнью или смертью индивида.

Следует отметить, что в ранних исследованиях Ганса Селье нервной системе и психике было отведено скромное место, и лишь в своих поздних работах этот автор признал важное значение психологических аспектов стресса для человека. В его теории к стрессу относятся реакции организма на любые достаточно сильные воздействия среды, но позже

¹ Из книги *Щербатых Ю. В. Психология стресса и методы коррекции*. — СПб.: Питер, 2006. — С. 16.

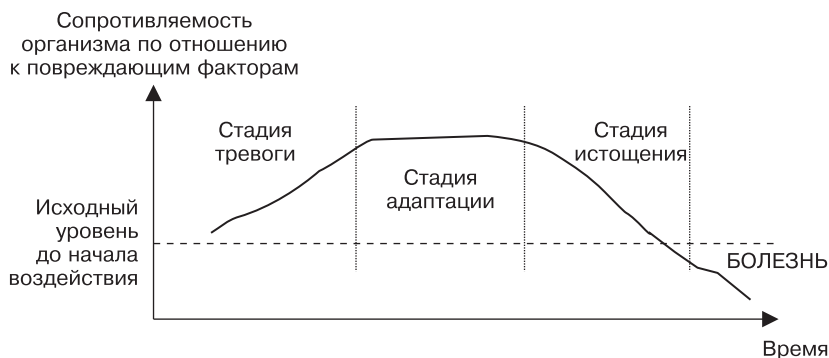


Рис. 15.2. Стадии развития стресса по Г. Селье

Селье выделил две формы стресса: полезную — *эустресс*, и вредоносную — *дистресс*. Таким образом, стресс может быть и полезным, и в этом случае он «тонизирует» работу организма и способствует мобилизации защитных сил (включая иммунную систему). Существует ряд факторов, которые могут способствовать переводению начального «неопределенного» стресса в негативную или позитивную форму (табл. 15.1).

Таблица 15.1. Факторы, способные модифицировать исходное состояние стресса в дистресс или эустресс

Переход в дистресс	Исходная форма стресса	Переход в эустресс
Большая длительность стрессора или его высокая интенсивность		Низкая интенсивность и длительность стрессора
Негативный эмоциональный фон		Положительный эмоциональный фон
Отсутствие достаточных ресурсов для преодоления стресса		Наличие достаточных ресурсов для преодоления стресса
Отсутствие опыта решения подобных проблем в прошлом		Опыт решения подобных проблем в прошлом
Негативный прогноз		Позитивный прогноз
Осуждение действий индивидуума со стороны социальной среды		Одобрение действий индивидуума со стороны социальной среды

Источником многих стрессов человека является несоответствие между генетическими программами, управляющими его реакциями

в экстремальных ситуациях, и реалиями социальной жизни современного человека. В данном случае мы сталкиваемся с одним из вариантов проявления фундаментального противоречия биосоциальной природы человека. Взаимосвязь между врожденными реакциями и социальными нормами показана на рис. 15.3.

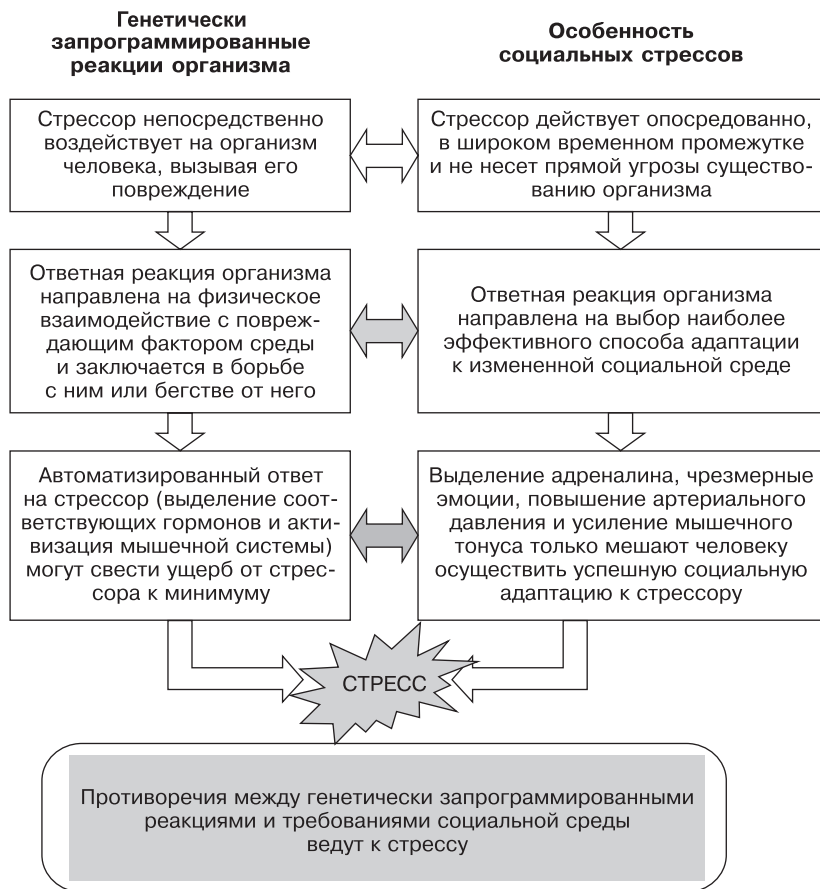


Рис. 15.3. Противоречие между биологической природой человека и его социальными функциями как источник стресса¹

¹ Из книги Щербатых Ю. В. Психология стресса и методы коррекции. — СПб.: Питер, 2006. — С. 102.

15.2. ОСОБЕННОСТЬ ПСИХОЛОГИЧЕСКОГО СТРЕССА

Психическим проявлением синдрома, описанного Г. Селье, было присвоено наименование *психологический стресс*.

Рихард Лазарус в своих работах определял психологический стресс как реакцию человека на особенности взаимодействия между личностью и окружающим миром и как процесс, в котором требования среды рассматриваются личностью, исходя из ее ресурсов и вероятности разрешения возникающей проблемной ситуации. Помимо термина «психологический стресс» в литературе также применяется термин «эмоциональный стресс» и «психоэмоциональный стресс», что, по сути, довольно близко между собой.

Психологический стресс, в отличие от биологического стресса, описанного в классических работах Г. Селье, обладает рядом специфических особенностей, среди которых можно выделить несколько важных особенностей (табл. 15.2).

Таблица 15.2. Отличия между биологическим и психологическим стрессом

Параметр	Биологический стресс	Психологический стресс
Причина стресса	Физическое, химическое или биологическое воздействие на организм	Социальное воздействие или собственные мысли
Характер опасности	Всегда реальный	Реальный или виртуальный
На что направлено действие стрессора	На жизнь, здоровье, физическое благополучие	На социальный статус, чувство самоуважения и т. д.
Наличие реальной угрозы жизни или здоровью	Есть	Отсутствует
Характер эмоциональных переживаний	«Первичные» биологические эмоции — страх, боль, испуг, гнев	«Вторичные» эмоциональные реакции в сочетании с когнитивным компонентом — беспокойство, тревога, тоска, депрессия, ревность, зависть, раздражительность и т. д.
Временные границы предмета стресса	Конкретные, ограничены настоящим или ближайшим будущим	Размытые (прошлое, далекое будущее, неопределенное время)

Продолжение ➤

Таблица 15.2 (продолжение)

Параметр	Биологический стресс	Психологический стресс
Влияние личностных качеств	Незначительное	Очень значительное
Примеры	Ожог горячим паром. Интоксикация, вызванная приемом алкоголя. Вирусная инфекция. Обострение гастрита после приема острой пищи	Страх полетов на самолетах. Семейный конфликт. Несчастливая любовь. Беспокойство по поводу будущего

Основные отличия между биологическим и психологическим стрессом могут быть выявлены с помощью контрольного вопроса: «Наносит ли стрессор явное повреждение организму?». Если ответ «да» — это биологический стресс, если «нет» — психологический. Механизм развития психологического стресса, вызванного беспокойством за будущее (с учетом особенностей личности человека), показан на рис. 15.4.

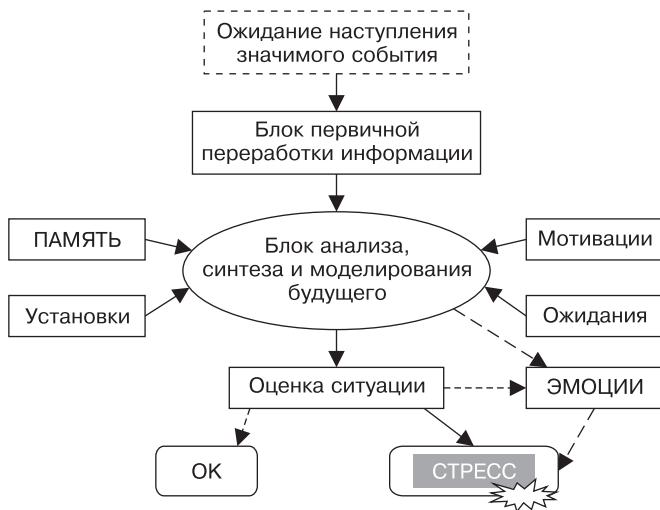


Рис. 15.4. Механизмы формирования психологического стресса

Разнообразие всех основных факторов, влияющих на характер и интенсивность проявления психологического стресса, показано на рис. 15.5.

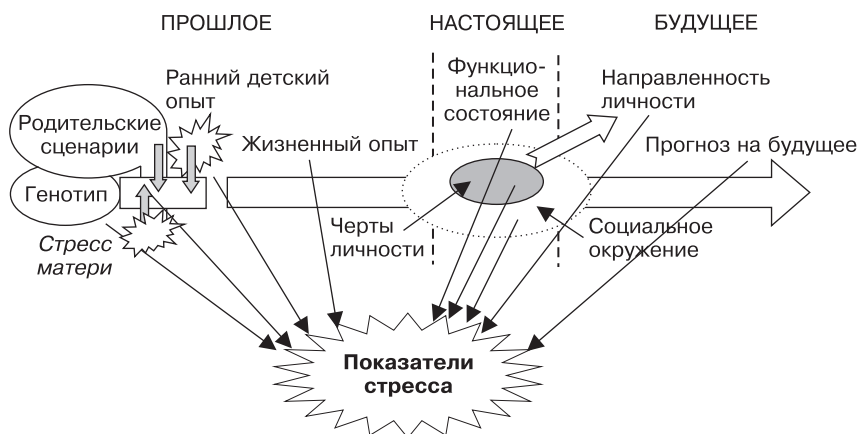


Рис. 15.5. Факторы, влияющие на развитие психологического стресса у человека

ГЛАВА 16. ВОЛЯ

Все действия человека можно условно разделить на непроизвольные и произвольные. К *непроизвольным действиям* относятся: безусловные рефлексы, инстинкты, автоматизированные движения и действия, совершаемые в состоянии сильного эмоционального возбуждения. В отличие от них, *произвольные действия* осуществляются под контролем сознания. Для их выполнения требуется та или иная степень волевого контроля.

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

Воля может проявляться различным образом: для умножения усилий по пробиванию препятствия (1), для устранения препятствия (2), для удержания выбранного направления (3), в случае отклонения от выбранной цели (рис. 16.1).

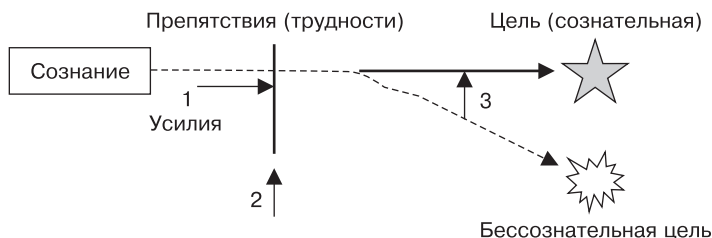


Рис. 16.1. Схема действия воли

Воля может проявляться различным образом: для умножения усилий по пробиванию препятствия, для устранения препятствия, для удержания выбранного направления в случае отклонения от выбранной цели.

Действие воли проявляется не мгновенно, а занимает определенный период, за время которого в сознании человека происходит ряд событий. Цепочка внутренних процессов, происходящих в это время, называется *волевым актом* (рис. 16.2).

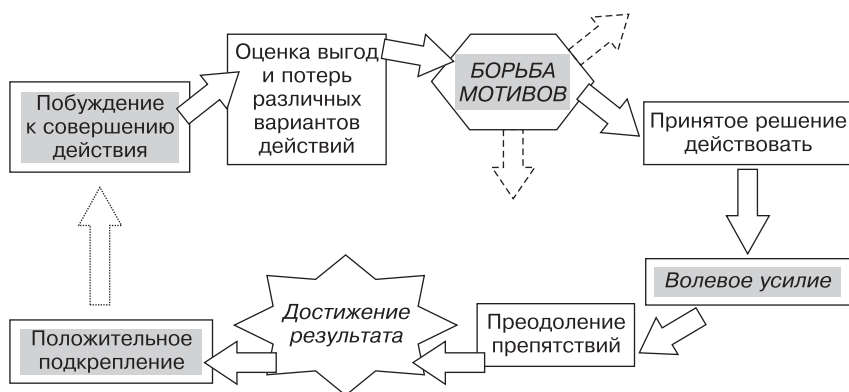


Рис. 16.2. Структура волевого акта (дана в сокращении)

Его структура состоит из следующих звеньев:

- ☐ побуждение к совершению действия;
- ☐ оценка выгод и потерь различных вариантов действий;
- ☐ борьба мотивов;
- ☐ принятие решения действовать;
- ☐ волевое усилие;
- ☐ преодоление препятствий на пути к цели;
- ☐ достижение результата;
- ☐ положительное эмоциональное подкрепление волевых усилий.

Цепочка внутренних процессов, происходящих в это время, называется волевым актом.

Способность человека регулировать свое поведение (особенно при наличии трудностей и препятствий на пути к поставленной цели) определяется наличием или отсутствием у него так называемых волевых качеств (табл. 16.1).

Таблица 16.1. Волевые качества личности

Качество	Описание качества
Положительные волевые качества	
Сила воли	Интегральное свойство личности, которое проявляется во всем волевом процессе: в появлении стремлений, в скорости принятия решений, в решимости, в самообладании или других волевых качествах

Продолжение ⇨

Таблица 16.1 (продолжение)

Качество	Описание качества
Положительные волевые качества	
Решимость	Отсутствие излишних колебаний и сомнений при борьбе мотивов, своевременное и быстрое принятие решений
Самообладание	Умение сдерживать свои чувства, когда это требуется, недопущение импульсивных и необдуманных действий, умение владеть собой и заставлять себя выполнять задуманные действия, а также воздерживаться от того, что хочется делать, но что представляется неразумным или неправильным
Смелость	Сила воли, проявляющаяся в преодолении опасных для благополучия и жизни человека препятствий
Настойчивость	Умение совершать неоднократно волевые акты в течение длительного времени для достижения определенной цели, а также стремление человека к достижению поставленной цели даже в самых сложных условиях
Отрицательные волевые качества	
Упрямство	Неадекватная настойчивость в выполнении решений, принятых без достаточных оснований
Импульсивность	Торопливость в принятии решений, необдуманность поступков
Податливость	Легкость изменения решения под влиянием других лиц или случайных обстоятельств

Они могут быть как положительными, так и отрицательными. Одни качества отражают в основном побудительную функцию воли, стимулирующую человека к сознательной активной деятельности (решимость), другие — тормозную (самообладание).

ГЛАВА 17. МОТИВАЦИОННАЯ СФЕРА ЧЕЛОВЕКА

17.1. ПОНЯТИЕ О МОТИВАЦИИ И ПОТРЕБНОСТЯХ

Мотивация — совокупность побуждений, вызывающих активность индивида и направляющих его к определенному виду деятельности.

В основе мотивации лежат те или иные нереализованные потребности, которые, преломляясь через призму личностных особенностей и индивидуального жизненного опыта, направляют человека к определенным действиям.

Таким образом, *мотивы* — это те внутренние силы, которые связаны с потребностями личности и побуждают ее к определенной деятельности. Некоторые психологи определяют мотивы как «осознанные, осмысленные и прочувствованные потребности», однако такое определение верно далеко не всегда. У человека могут быть и подсознательные мотивы, определяющие его поведение. Так как эти мотивы не осознаются человеком, он додумывает другие, рациональные мотивы, с помощью которых пытается объяснить свои поступки.

Мотивы характеризуются двумя основными свойствами: *силой* и *устойчивостью*.

Функции мотивов

1. **Побуждающая** — вызывают активность человека, придают ему энергию.
2. **Направляющая** — определяют выбор объекта, на который будет направлена активность человека в ближайшее время.
3. **Регулирующая** — определяют очередность реализации потребностей.

В свою очередь *потребность* определяется как нужда индивида в тех или иных условиях существования, предметах или людях, без которых данный индивид испытывает состояние дискомфорта.

Эволюцию живых существ нельзя объяснить только пассивным приспособлением к среде обитания. Потребности — источник активности живых существ. Это генетические программы, направленные на освоение окружающей среды. Чем больше потребностей у живого организма, тем он активней, тем больше его экспансия, тем выше конкурентоспособность в борьбе за существование. Из всех живых организмов, обитающих на Земле, больше всего потребностей у человека. Одни люди отдают все свои силы карьере, другие самоотверженно занимаются наукой, а третьи проводят жизнь в философских поисках смысла жизни.

Потребность есть состояние нужды в определенных условиях жизни, деятельности, материальных объектах, людях или определенных социальных факторах.

Особенности потребностей

1. Потребности всегда связаны с наличием у человека *чувства неудовлетворенности*, которое обусловлено дефицитом того, что требуется.
2. Потребности определяют *избирательность восприятия* мира, фиксируя внимание человека на тех объектах, которые могут эту потребность утолить («Голодной куме только хлеб на уме», «У кого что болит, тот про то и говорит»).
3. Наличие потребности *сопровождается эмоциями*: сначала, по мере усиления потребности — отрицательными, а затем — в случае ее удовлетворения — положительными.
4. *Количество потребностей возрастает в процессе филогенеза и онтогенеза*. Так, число потребностей возрастает в эволюционном ряду: растения — примитивные животные — высокоразвитые животные — человек, а также в онтогенетическом ряду: новорожденный — грудной младенец — дошкольник — школьник — взрослый человек.
5. *Потребности человека образуют иерархическую систему*, где каждая потребность имеет свой уровень значимости. По мере их утоления они уступают первенство другим потребностям.

По мере осознания и реализации любой потребности, одновременно происходит и закономерное изменение мотивации, вызванное данной потребностью. Варианты изменения мотивации в процессе реализации потребности отображены на рис. 17.1.

Штриховыми линиями показана эволюция мотивации при невозможности удовлетворения потребности.

Различные ученые по-разному объясняли сущность человеческих потребностей. Взгляды отдельных ученых на данный предмет отражены в табл. 17.1.

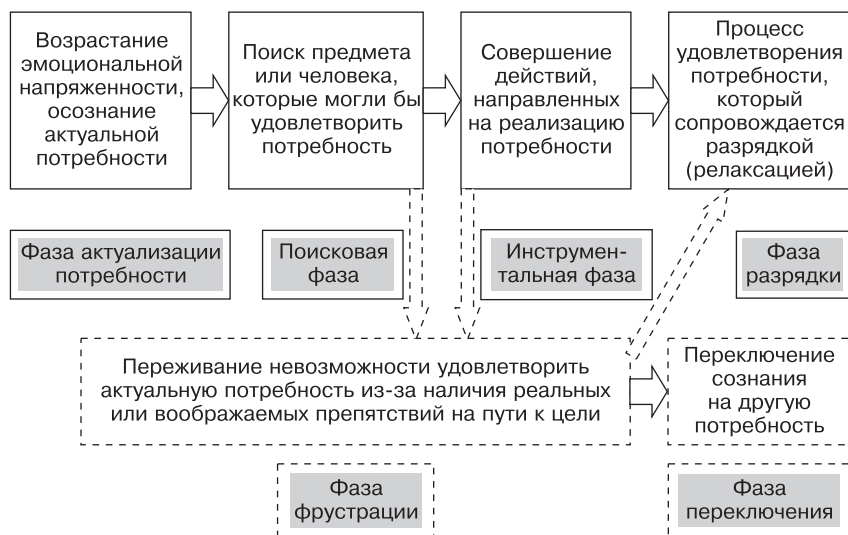


Рис. 17.1. Изменение характера мотивации по мере удовлетворения актуальной потребности

Таблица 17.1. Подходы к потребностям

Подход	Суть подхода	Автор
Потребность как нужда	Состояние индивида при нужде в условиях жизни, предметах и объектах, без которых невозможно его существование и развитие	С. Л. Рубинштейн
Потребность как отношение	Потребность — это система отношений между субъектом и средой обитания	Д. А. Леонтьев
Потребность как отклонение от уровня адаптации	Потребность есть результат отклонения внешней или внутренней реальности от сложившихся ожиданий субъекта по поводу этой реальности	Д. К. Мак-Клеланд
Потребность как состояние	Под потребностью понимается динамическое состояние, которое отличается повышенной активностью и толкающей человека к определенным действиям. При этом отмечается повышенное напряжение, которое «разряжается» при удовлетворении потребности. Таким образом, в процессе возникновения и удовлетворения потребностей человек проходит через ряд динамических состояний, отличающихся уровнем своей напряженности	Курт Левин

17.2. КЛАССИФИКАЦИЯ ПОТРЕБНОСТЕЙ И МОТИВОВ

Существует множество классификаций потребностей. Одна из них разделяет все потребности по происхождению на две большие группы — *естественные* и *культурные* (рис. 17.2). Первые из них запрограммированы на генетическом уровне, а вторые формируются в процессе общественной жизни.

Другая классификация (по уровню сложности) разделяет потребности на биологические, социальные и духовные.

К *биологическим* можно отнести стремление человека поддерживать свое существование (потребность в пище, одежде, сне, безопасности, в экономии сил и пр.).

К *социальным* потребностям относится потребность человека к общению, к популярности, к господству над другими людьми, к принадлежности к определенной группе, в лидерстве и признании.

Духовные потребности человека — это потребность познать окружающий мир и себя самого, стремление к самосовершенствованию и самореализации, в познании смысла своего существования.

Американский психолог У. Мак-Дугалл полагал, что в основе тех или иных потребностей человека лежат определенные инстинкты, которые проявляются через соответствующие ощущения и мотивируют человека к определенной деятельности. Соотношение основных инстинктов и их проявлений, согласно воззрениям этого ученого, показано в табл. 17.2.

Следует отметить, что в данной таблице отсутствует весьма сильный инстинкт экономии сил, проявлением которого является такое психологическое понятие, как *лень*.

Обычно у человека имеется более десяти нереализованных потребностей одновременно, и его подсознание расставляет их по степени значимости, образуя довольно сложную иерархическую структуру, известную как *пирамида Абрахама Маслоу*. Согласно идее этого американского психолога, нижний уровень ее составляют *физиологические потребности*, затем идут *потребность в безопасности*, выше — *потребность в любви*, затем *потребность в уважении и признании*, а на самом вершине пирамиды — *стремление личности к самореализации*. Однако этими потребностями далеко не исчерпывается набор актуальных потребностей человека. Не менее важными являются потребности в познании, свободе и красоте. Поэтому имеет смысл дополнить концепцию А. Маслоу еще несколькими потребностями (рис. 17.3).

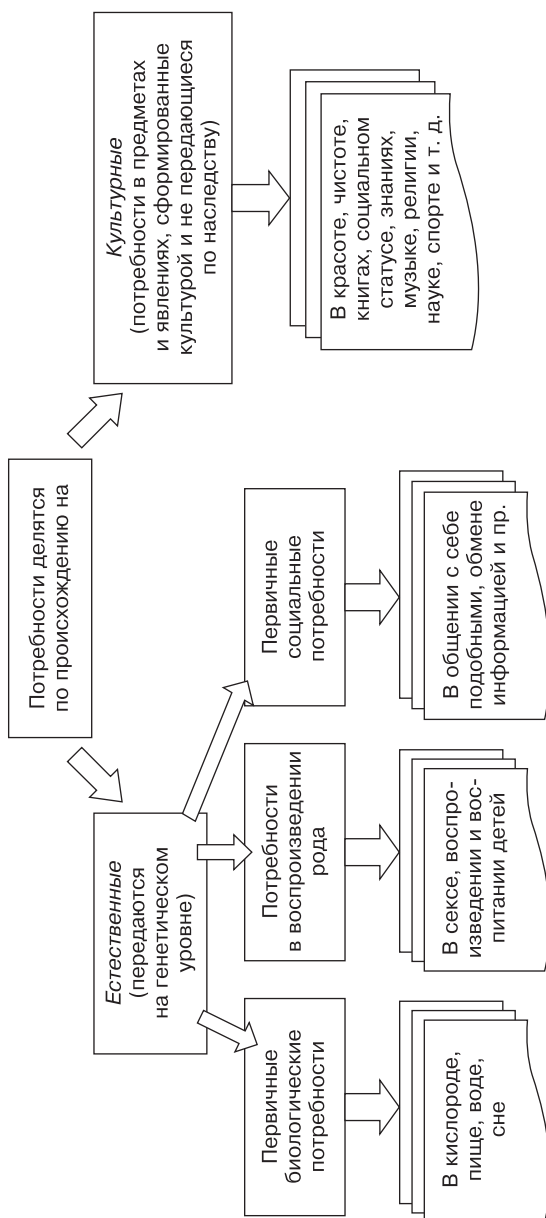


Рис. 17.2. Классификация потребностей по происхождению

Таблица 17.2. Соотношение инстинктов и потребностей

Инстинкт	Его проявление
Пищевой инстинкт	Голод
Инстинкт самосохранения (страх)	Бегство
Стадный инстинкт	Стремление к общению
Инстинкт приобретательства	Жадность
Инстинкт продолжения рода	Половое влечение
Родительский инстинкт	Нежность
Инстинкт созидания	Стремление к активности
Отвращение	Неприятие, отторжение
Удивление	Любознательность
Гнев	Агрессивность
Смущение	Самоуничтожение
Воодушевление	Самоутверждение

**Рис. 17.3.** Пирамида потребностей Абрахама Маслоу (с изменениями)

Более подробно содержание потребностей каждого уровня описано в табл. 17.3.

Таблица 17.3. Содержание уровней пирамиды потребностей

Уровень потребностей	Содержание
Физиологические (биологические) потребности	Потребность человека в еде, питье, кислороде, оптимальном температурном режиме и влажности воздуха, отдыхе, половой активности и пр.
Потребность в безопасности и стабильности	Потребность в стабильности существования нынешнего порядка вещей. Уверенность в завтрашнем дне, ощущение, что тебе ничто не угрожает, а старость будет обеспеченной
Потребность в любви и принадлежности к группе	Потребность любить и быть любимым. Потребность общаться с другими людьми, быть причастным к какой-то группе
Потребность в уважении и признании	а) Стремление к свободе и независимости; желание быть сильным, компетентным и уверенным в себе; б) желание обладать высокой репутацией, стремление к престижу, высокому общественному положению и власти
Потребность в новизне	Стремление к получению новой информации. Сюда также относится потребность что-то знать и уметь
Потребность к преодолению трудностей	Потребность к риску, приключениям и преодолению трудностей
Потребность к независимости	Потребность к личной свободе, к независимости от других людей и внешних обстоятельств
Потребность в красоте и гармонии	Потребность к порядку, гармонии, красоте
Потребность в самореализации	Стремление реализовать свою уникальность, потребность делать то, что тебе нравится, к чему ты имеешь способности и таланты

Человек осознает свободу своих действий, и ему кажется, что он волен поступать так или иначе. Но познание людьми истинной причины своих чувств, мыслей и желаний нередко оказывается ложным. Они далеко не всегда осознают истинные мотивы и глубинные причины своих поступков. Как говорил еще Фридрих Энгельс, «люди привыкли объяснять свои действия из своего мышления, вместо того чтобы объяснять их из своих потребностей».

Существуют разные подходы к классификации мотивов поведения человека, исходя из преобладающих социальных установок, ведущего вида деятельности, степени осознанности и т. д. (табл. 17.4). Выбор того или иного подхода, как правило, диктуется целью психологического исследования.

Таблица 17.4. Классификация мотивов

Группа мотивов	Примеры видов мотивов
По содержанию потребностей	Биологические и социальные
	Самоуважения и самоунижения
По социальным установкам	Личные и общественные
	Эгоистические и альтруистические
	Нравственные и безнравственные
По видам деятельности	Трудовые
	Учебные
	Исследовательские
	Коммуникативные
По степени осознания	Осознанные
	Не осознанные
По длительности	Кратковременные
	Средней длительности
	Устойчивые
По уровню притязаний	Достижение успеха
	Избегание неудач

Рассматривая вопрос о мотивации к успеху и избеганию неудач, следует заметить, что, как показывают исследования, большинство людей можно отнести к одному из двух альтернативных классов: одни из них стремятся к успеху, другие — стараются избегать возможных неудач. Эти два мотива определяют разные стратегии жизни, каждая из которых имеет свои преимущества и недостатки. Основные отличия данных мотивов показаны в табл. 17.5.

Таблица 17.5. Сравнение мотивации к успеху и мотивации к избеганию неудач

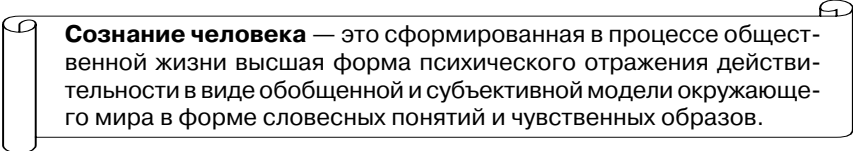
Критерий отличия	Избегание неудачи	Стремление к успеху
Главный мотив	Любыми средствами избежать возможной неудачи	Любыми средствами добиться успеха
Отношение к имеющимся ресурсам	Главное — не потерять то, что уже есть	Недостаточно того, что уже имеется, хочется большего
Уровень целей	Ставят перед собой или очень легкие цели, которые легко достигать, или такие трудные, таким образом, чтобы не достижение их не повлияло на самооценку	Цели — выше средней трудности; их достижение или не достижение существенно влияет на самооценку

Критерий отличия	Избегание неудачи	Стремление к успеху
Характер поведения по отношению к поставленной цели	Непоследовательны в достижении цели. Склонны к поиску помощи для их достижения	Последовательны и упорны в достижении цели. Самостоятельно достигают их
Отношение к ситуациям, где имеется риск или ответственность	Избегают подобных ситуаций. Отношение к риску двойное — в основном избегают его, но иногда идут на необоснованный риск	Активно ищут такие ситуации и принимают в них участие. Не боятся соревнований. Готовы принять вызов
Стратегии поведения при неудачах	При неудаче отказываются от принятой стратегии в пользу менее эффективной. После успеха выбирают более легкую цель, после неудачи — более трудную	При неудаче стараются корректировать стратегию поведения или выбирают более легкие цели. После успеха выбирают более трудные цели
Отношение к обратной связи	Не стремятся к обратной связи, показывающей степень эффективности их поведения	Ищут возможность получить обратную связь, внимательно к ней прислушиваются
Масштаб и сроки планирования	По срокам — ближайшее, реже — весьма отдаленное и нечеткое планирование. По масштабу — мелкое либо очень глобальное (нереалистичное) планирование	По срокам — среднесрочные или отдаленные планы. По масштабу — реалистичное, исходя из возможностей
Самооценка	Неустойчивая: завышенная или заниженная	Адекватная и устойчивая

ГЛАВА 18. СОЗНАНИЕ

18.1. ОСНОВНЫЕ ХАРАКТЕРИСТИКИ СОЗНАНИЯ

18.1.1. Структура сознания человека



Сознание человека — это сформированная в процессе общественной жизни высшая форма психического отражения действительности в виде обобщенной и субъективной модели окружающего мира в форме словесных понятий и чувственных образов.

К неотъемлемым признакам сознания относятся речь, мышление и способность создавать обобщенную модель окружающего мира в виде совокупности образов и понятий.

В *структуру* сознания входит ряд элементов, каждый из которых отвечает за определенную функцию сознания.

1. *Познавательные процессы* (ощущение, восприятие, мышление, память). На их основе формируется совокупность знаний об окружающем мире.
2. *Различение субъекта и объекта* (противопоставление себя окружающему миру, различение «Я» и «не Я»). Сюда входят самосознание, самопознание и самооценка.
3. *Отношения человека к себе и окружающему миру* (его чувства, эмоции, переживания).
4. *Креативная (творческая) составляющая* (сознание формирует новые образы и понятия, которых ранее не было в нем с помощью воображения, мышления и интуиции).
5. *Формирование временной картины мира* (память хранит образы прошлого, воображение формирует модели будущего).
6. *Формирование целей деятельности* (исходя из потребностей человека, сознание формирует цели деятельности и направляет человека на их достижение).

Эти функции сознания можно схематично показать в виде относительно самостоятельных, но связанных между собой функциональных блоков (рис. 18.1).

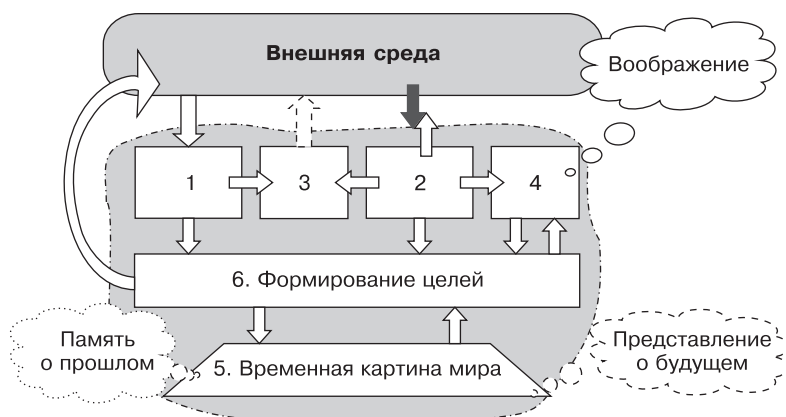


Рис. 18.1. Структура сознания: 1 — блок познавательных процессов; 2 — блок различения субъекта и объекта; 3 — блок эмоций и чувств; 4 — креативный блок; 5 — блок формирования временной картины мира; 6 — блок целеполагания

Помимо изложенной выше, можно рассмотреть и иные варианты структуры сознания человека.

Например, в основу структуризации сознания можно положить:

- масштаб сознания (индивидуальное и общественное сознание);
- компоненты сознания (познание, переживание, отношение);
- типы психических явлений (сознательные процессы, состояния и свойства);
- его свойства (константность, целостность, активность) и т. д.

Однако с нашей точки зрения рассмотренная выше модель структуры сознания является наиболее удобной как в теоретическом, так и практическом аспектах.

Общественное сознание, складываясь из сознаний составляющих общество людей, не является его простой суммой, а обладает некоторыми системными свойствами, не сводимыми к свойствам индивидуального сознания (рис. 18.2).

Можно выделить различные формы общественного сознания, главные из которых показаны на рис. 18.3.

С точки зрения материалистической науки между сознанием человека и окружающим материальным миром существуют четыре вида взаимодействий (рис. 18.4).

Первый и второй тип взаимодействия диалектически связаны: первично сознание рождается из материального мира и определяется им,



Рис. 18.2. Уровни общественного сознания

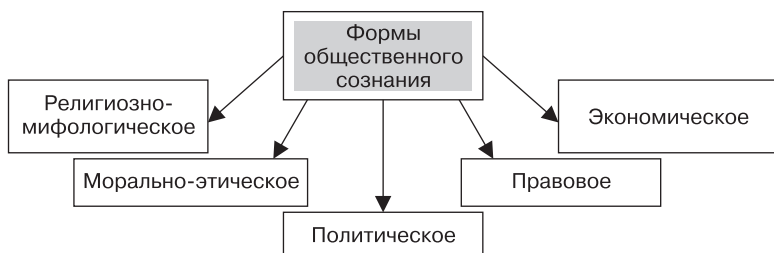


Рис. 18.3. Основные формы общественного сознания

но затем, по мере своего созревания, оно начинает активно влиять на этот мир, преобразуя его по собственному плану.

Третий и четвертые типы взаимодействия сами по себе не материальны, а относятся к информационному типу. При этом третий тип взаимодействия только кажется пассивным. На самом деле это активное отражение, включающее в себя элементы осмысления, оценки и преобразования. Самый сложный и позже всех развивающийся — четвертый тип взаимодействия, который знаменует собой высшую стадию развития сознания — самосознание.

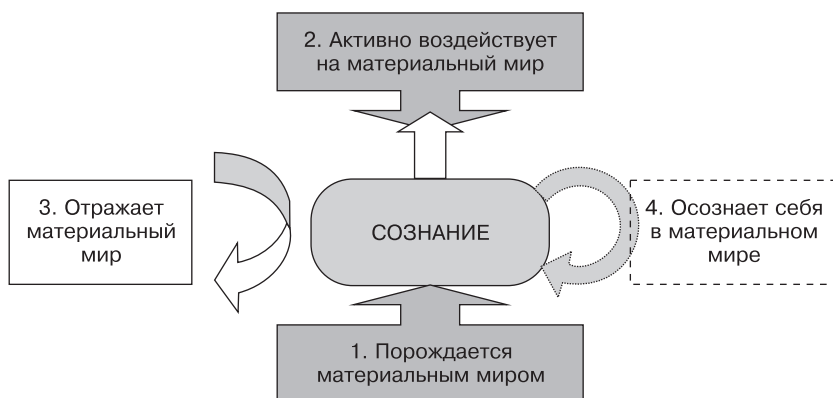


Рис. 18.4. Схема взаимодействия сознания с материальным миром

18.1.2. Функции сознания человека

Исходя из структуры сознания, изображенной на рис. 18.1, мы можем вывести основные его функции (рис. 18.5).

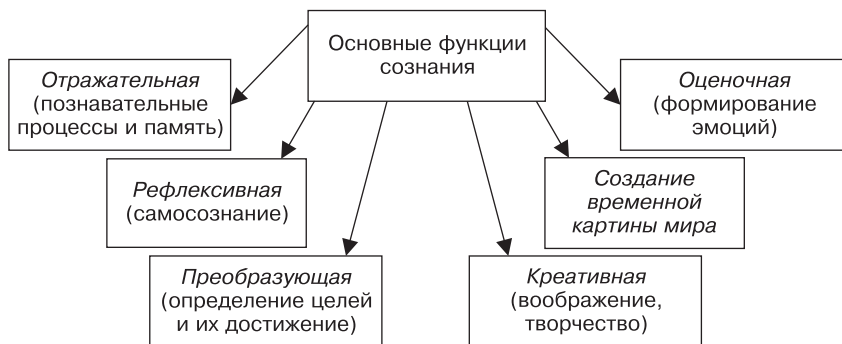


Рис. 18.5. Основные функции сознания человека

Кратко охарактеризуем каждую из них.

- ❑ **Отражательная.** Сознание организует познавательные процессы (восприятие, представление, мышление), а также организует память.
- ❑ **Оценочная.** Сознание принимает участие в формировании части эмоций и большинства чувств. Человек на уровне сознания оценивает большинство событий и самого себя.

- ❑ **Креативная.** Творчество невозможно без сознания. Многие произвольные виды воображения организуются на сознательном уровне: изобретательство, художественное творчество.
- ❑ **Рефлексивная.** Разновидностью сознания является *самосознание* — процесс, при помощи которого человек анализирует свои мысли и поступки, наблюдает за собой, оценивает себя и т. д. Одно из значений слова «рефлексия» — это способность сознания человека сосредоточиться на самом себе. Кроме того, данным термином еще обозначается механизм взаимопонимания, то есть осмысления человеком того, как мыслят и чувствуют другие люди, с которыми он взаимодействует.
- ❑ **Преобразующая.** Человек сознательно определяет большинство своих целей и намечает путь к их достижению. При этом он часто не ограничивается совершением мысленных операций с предметами и явлениями, а выполняет и реальные действия с ними, преобразуя окружающий мир в соответствии со своими потребностями.
- ❑ **Времяобразующая.** Сознание отвечает за формирование целостной временной картины мира, в которой есть память о прошлом, осознание настоящего и представление о будущем. Этим сознание человека отличается от психики животных.

18.1.3. Свойства сознания человека

Сознание человека обладает рядом свойств, благодаря которым отражение человеком окружающего мира носит субъективный характер. Эти свойства отражены в табл. 18.1.

Таблица 18.1. Свойства сознания человека

Свойство	Описание свойства
Активность	Сознание связано с деятельностью, с активным воздействием на окружающий мир
Избирательный характер	Сознание направлено не на весь мир в целом, а только на определенные его объекты (чаще всего связанные с какими-то нереализованными потребностями)
Обобщенность и отвлеченность	Сознание оперирует не реальными предметами и явлениями окружающего мира, а обобщенными и абстрактными понятиями, лишенными части атрибутов конкретных объектов действительности
Целостность	Сознание психически здорового человека, как правило, обладает целостностью. В рамках данного свойства возможны внутренние конфликты ценностей или интересов. При некоторых видах психических заболеваний целостность сознания нарушается (шизофрения)

Свойство	Описание свойства
Константность	Относительная устойчивость, неизменчивость и преемственность сознания, определяемые памятью. Константность сознания обуславливается свойствами личности
Динамичность	Его изменяемость и способность к непрерывному развитию, обуславливаемая кратковременными и быстро сменяющимися психическими процессами, которые могут закрепляться в состоянии и в новых свойствах личности
Искаженность	Сознание всегда отражает действительность в искаженном виде (часть информации теряется, а другая часть искажена индивидуальными особенностями восприятия и установками личности)
Индивидуальный характер	Сознание каждого человека отличается от сознания других людей. Это связано с рядом факторов: генетическими отличиями, условиями воспитания, жизненным опытом, социальным окружением и пр.
Способность к рефлексии	Сознание обладает способностью к самонаблюдению и самооценке, а также может представлять себе, как его оценивают другие люди

В государственном образовательном стандарте наряду с функциями сознания в качестве дидактической единицы дается такое понятие, как «эмпирические характеристики сознания (пространственная, временная, информационная, энергетическая)». С нашей точки зрения эти понятия представляются весьма дискуссионными и относящимися скорее к компетенции философии, нежели психологии — науки, тяготеющей к опытному знанию. Тем не менее попытаемся определить эти «эмпирические» характеристики (рис. 18.6).

18.1.4. Модели сознания и уровни его ясности

Следует отметить, что несмотря на свойство константности, сознание человека непрерывно меняется. Это связано как с непрерывным поступлением извне новой информации, так и с внутренними процессами самого сознания (в частности, с рефлексией). Поэтому сознание не является чем-то застывшим и статичным, а может рассматриваться как процесс — хотя и медленный, но непрерывный. Тем не менее, в психологии можно встретить и *статическую модель* сознания, которая представляет собой вертикальную сквозную конструкцию. В такой модели фрагментарные части надстраиваются по восходящей линии в ряду: ощущение — восприятие — представление — мышление. При этом структурно фрагменты не изменяются.

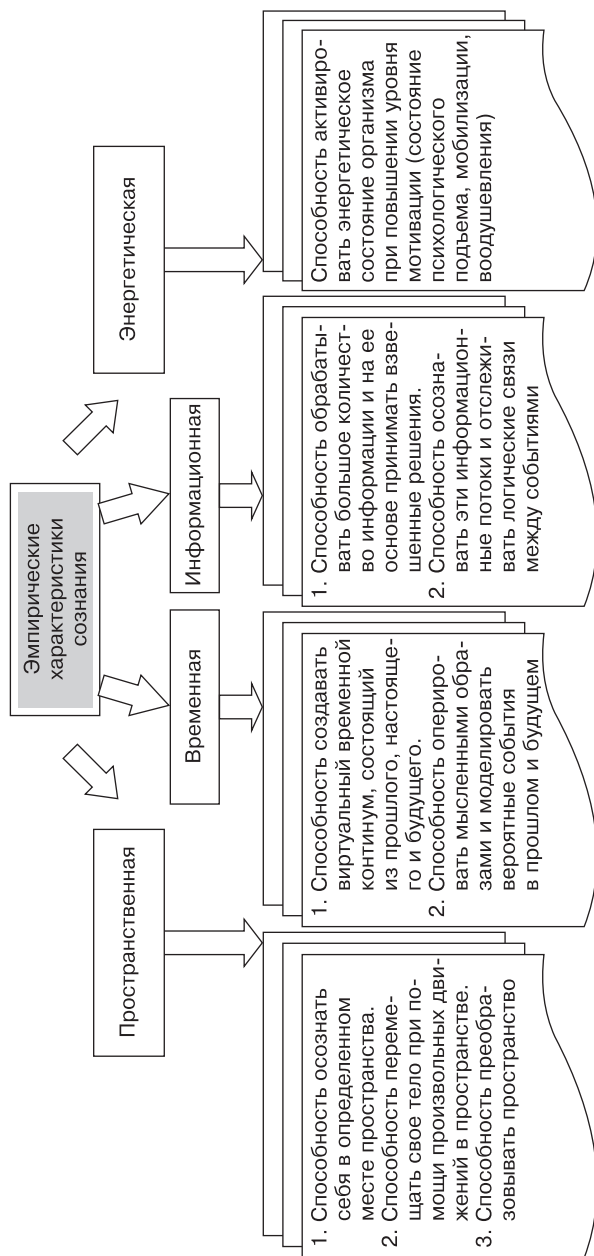


Рис. 18.6. «Эмпирические» характеристики сознания

В противоположность такому подходу используется *динамическая модель* сознания, в которой его элементы изменяются сами и вступают между собой в новые связи. Если в статической модели восприятие всегда первично, а из образов и понятий, полученных на его основе, формируется мышление. В динамической модели наряду с такими процессами могут существовать и обратные, когда мышление влияет на восприятие. Например, ранее люди видели восход солнца над горизонтом и делали вывод, что солнце вращается вокруг Земли. Однако после открытия Коперника мы уже можем воспринимать восход солнца по-другому — как проворачивание нашей планеты навстречу светилу, то есть под действием логики меняются первичные познавательные процессы.

Степень ясности и четкости сознания неодинакова в различных условиях существования человека. Она, естественно, будет различаться во время отдыха, привычной монотонной работы и в момент напряженного поиска выхода из трудной ситуации. Умение человека управлять уровнем ясности и активности своего сознания является важным ресурсом предпринимателя. Примерные ступени уровней ясности сознания отражены на рис. 18.7.

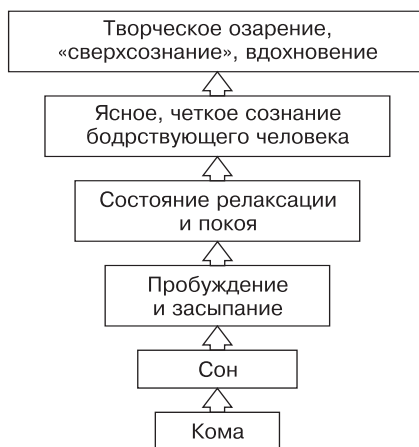


Рис. 18.7. Уровни ясности сознания

18.2. ФИЛОГЕНЕЗ СОЗНАНИЯ

18.2.1. Основные этапы становления сознания человека

Возникновение сознания человека на планете представляет собой ключевую загадку для многих наук — философии, биологии, социологии и пр.

Особенно эта проблема интересует психологию, науку о психике человека, ибо сознание является наиболее высоким уровнем организации и функционирования психической жизни человека.

Изучая данную проблему, следует понять, что пока наука не располагает исчерпывающими доказательствами той или иной гипотезы возникновения сознания. Тем не менее можно попытаться с высокой степенью достоверности реконструировать процессы, происходившие на нашей планете миллионы и сотни тысяч лет назад (рис. 18.8).

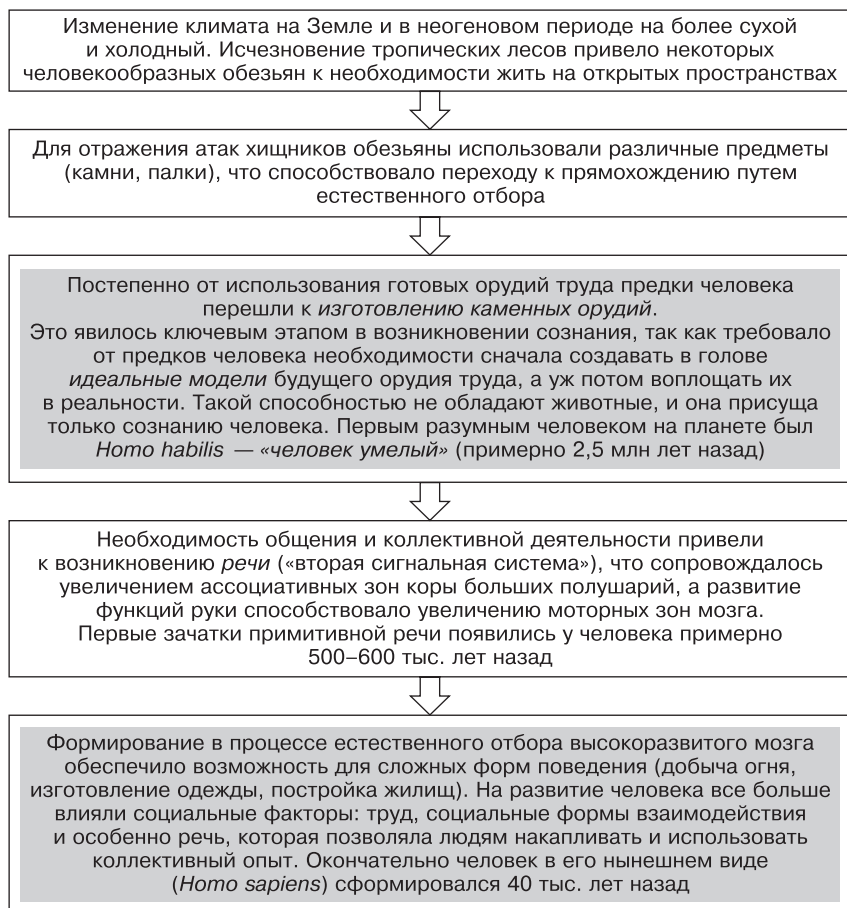


Рис. 18.8. Этапы возникновения человека в процессе эволюции и формирования его сознания

Из данной схемы видно, какую важную роль в формировании сознания сыграл труд, что впервые было отмечено Фридрихом Энгельсом. Следует отметить, что труд принципиально отличается от активности животных. При помощи различных действий животные только приспосабливаются к природе, а человек при помощи труда преобразует ее в соответствии со своими потребностями. Таким образом, мы можем определить труд как «специфический, присущий только человеку вид деятельности, заключающийся в осуществлении воздействия на природу с целью обеспечения условий своего существования»¹.

Свойства труда как особого рода человеческой деятельности показаны на рис. 18.9.

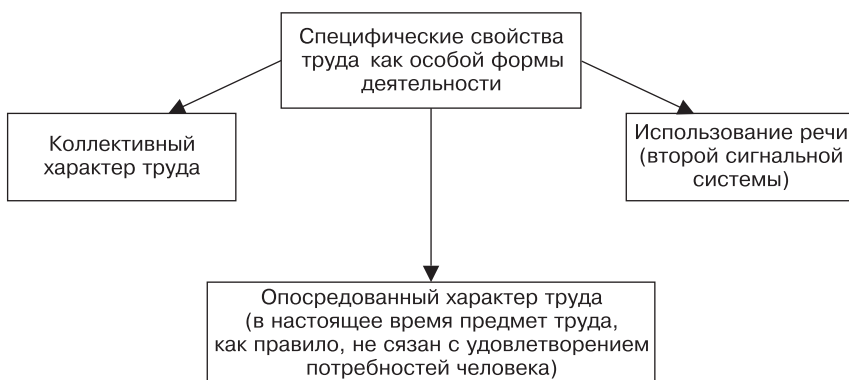


Рис. 18.9. Свойства труда

18.2.2. Культурно-историческая концепция развития психики человека Л. С. Выготского и формирование сознания

Известный российский психолог Л. С. Выготский полагал, что в процессе формирования сознания можно выделить три последовательных процесса, тесно связанных между собой (рис. 18.10).

Первый из них заключался в инвертировании вектора взаимодействия человека и природы: уже на ранних стадиях своего развития человек при помощи орудий труда стал влиять на природу не меньше, чем она на него. Второй важный процесс — это переход от освоения внешней

¹ Маклаков А. Г. Общая психология. — СПб.: Питер, 2002. — С. 90.



Рис. 18.10. Концепция Л. С. Выготского относительно движущих сил и этапов формирования сознания

среды к освоению собственной психики. Третьим важным процессом становления человека как разумного существа, по Л. С. Выготскому, явилось формирование и развитие речи.

ГЛАВА 19. БЕССОЗНАТЕЛЬНЫЕ МЕХАНИЗМЫ ПСИХИКИ

19.1. ПОНЯТИЕ О БЕССОЗНАТЕЛЬНОМ

Бессознательное — те психические явления и процессы, которые не осознаются человеком или не контролируются им.

Бессознательный характер может иметь любое психическое явление: ощущения, восприятие, память, мышление и т. д. Например, когда после напряженного мыслительного процесса в голове человека вдруг рождается идея, то говорят об интуиции, которая носит неосознанный характер. Или другой пример: подпороговые ощущения, которые не достигают сознания, если сила раздражителя слишком слаба и не превышает минимального абсолютного порога ощущений. Тем не менее соответствующая информация может позднее «всплыть» в сознании и оказать определенное воздействие на мысли или поступки человека.

В качестве описания механизма взаимоотношения сознательных и бессознательных частей психики человека часто применяют метафору «луча прожектора», который в полной темноте выхватывает из мрака то один, то другой предмет (рис. 19.1).

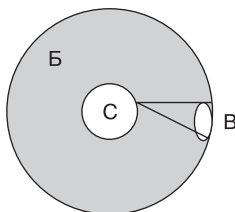


Рис. 19.1. Метафора «луча прожектора», применяемая для объяснения бессознательного компонента психики: Б — бессознательное; С — сознание; В — внимание

То, на что направлен луч света, становится ясно видимым, в то время как остальная часть окружающего пространства остается скрытой от наблюдателя.

19.2. РАЗНОВИДНОСТИ БЕССОЗНАТЕЛЬНЫХ ЯВЛЕНИЙ У ЧЕЛОВЕКА

Следует отметить, что бессознательные явления далеко не однородны. Их можно разделить на пять основных типов (табл. 19.1). Каждый из этих типов имеет собственные механизмы образования и функционирования.

Таблица 19.1. Типы бессознательных явлений

Тип	Сущность	Примеры
1. Предсознание	Информация, которая не дошла до сознания	Слабые подпороговые ощущения и подсознательная память
2. Автоматизированные процессы	2.1. Автоматизированные двигательные навыки (то, что раньше осознавалось, но потом перешло в подкорковые структуры). 2.2. Навязчивые привычки. 2.3. Неосознаваемые сложные двигательные акты	Плавание, вязание, вождение автомобиля, работа с клавиатурой компьютера и пр. Навязчивые действия — жесты, ритуалы, движения. Сомнамбулизм («лунатизм»)
3. Бессознательные явления личности	3.1. Неосознанные генетические программы (инстинкты). 3.2. Негативные явления, вытесненные из сознания. 3.3. Неосознанные «случайные» действия. 3.4. Неосознанные программы поведения, установленные другими людьми	Половое влечение — либидо. Обиды, оскорбления и пр. Описки, оговорки. Родительские программы, внушение и гипноз, идеологические установки, реклама
4. Особые психические состояния	Психические состояния, характеризующиеся ослабленным контролем сознания	Сон, гипноз, транс, аффект
5. Надсознательные процессы	Высокоэффективные неосознаваемые мыслительные процессы	Интуиция, творческое озарение

19.3. КОНЦЕПЦИЯ ТРЕХУРОВНЕВОГО СТРОЕНИЯ ПСИХИКИ ЧЕЛОВЕКА ЗИГМУНДА ФРЕЙДА

Согласно Фрейду, психика человека состоит из трех компонентов: огромного темного бессознательного, которое никогда не будет до конца познано человеком («Оно», или «Ид»), из осознаваемого, рационального компонента («Я», или «Эго») и социального цензора («Сверх Я», или «Супер Эго»).

Бессознательное («Оно») является наиболее древней основой психики, в котором господствуют первичные потребности. Здесь локализованы инстинкты (в первую очередь, по мнению Фрейда, сексуальный и агрессивный). «Оно» работает *по принципу удовольствия*. Контакт с этой частью своей психики человек может осуществлять во время сна, медитации, гипноза и при некоторых других формах измененного сознания.

Вторая часть сознания человека — «Я» в большей степени соответствует представлению человека о себе, так как именно в этой части сознания мы «находимся» большую часть времени. Наши мысли, планы, чувства, оценки — все это компоненты «Я». Данная часть психики выполняет две важные функции: во-первых, руководит контактом с реальностью (при этом может как приспосабливаться к реальности, так и менять ее), а во-вторых, осуществляет связь с бессознательным, например, вытесняя психотравмирующие ситуации в область бессознательного (защитная функция). Фрейд считал, что основная задача «Я» состоит в том, чтобы поддерживать чувство собственной безопасности и самоуважения. Для этого «Я» приходится выводить за рамки сознательного социально неприемлемые бессознательные переживания. Сознание оказывает сопротивление бессознательному, не пропуская его в высшие этажи психики. В результате этого сопротивления могут возникать различные нарушения органов чувств и нервной системы. «Эго» работает *по принципу целесообразности* (биологической реальности).

Наконец, третий компонент сознания — «Сверх Я», или, как его чаще называют, «Супер Эго» — совесть человека, его внутренний сторож, который осуществляет надзор как бы изнутри сознания. Фрейд считал, что «Супер Эго» является видоизмененным родительским авторитетом, сублимацией строгого, но справедливого отца, который в детстве следил за ребенком, контролировал его поступки и наказывал за нарушение правил. «Супер Эго» работает *по принципу социальной реальности*. Именно здесь рождается внутренняя критика.

Графически модель психики человека согласно воззрениям Зигмунда Фрейда изображена на рис. 19.2, а функции каждого компонента психики раскрыты в табл. 19.2.

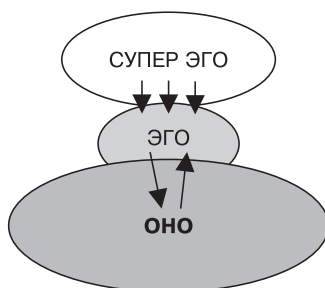


Рис. 19.2. Трехкомпонентная модель психики по З. Фрейду

Таблица 19.2. Функции компонентов психики по З. Фрейду

Компонент психики	Содержание	Функции	Основной принцип	Происхождение
Бессознательное («Оно», «Ид»)	Здесь локализованы инстинкты (в первую очередь сексуальный и агрессивный)	Контакт с этой частью своей психики человек может осуществлять во время сна, медитации, гипноза и во время некоторых других форм измененного сознания	Принцип удовольствия	Наиболее древняя основа психики, в которой господствуют первичные потребности
«Я» («Эго»)	Представление человека о себе. В этой части сознания человек «находится» большую часть времени. Здесь располагаются мысли, планы, чувства, оценки	Во-первых, руководит контактом с реальностью (при этом может как приспосабливаться к реальности, так и менять ее), а во-вторых, осуществляет связь с бессознательным, например, вытесняя психотравмирующие ситуации в область бессознательного (защитная функция). Оказание сопротивления бессознательному, чтобы не пропустить его в высшие этажи психики	Принцип целесообразности (биологической реальности)	Результат формирования психики человека в процессе деятельности, активного взаимодействия человека с окружающим миром и обществом

Компонент психики	Содержание	Функции	Основной принцип	Происхождение
«Сверх Я» («Супер Эго»)	Совость человека, его внутренний сторож	Надзор за действиями и мыслями человека изнутри сознания, формирование внутренней критики	Принцип социальной реальности	Является видоизмененным родительским авторитетом, сублимацией строгого, но справедливого отца, который в детстве следил за ребенком, контролировал его поступки и наказывал за нарушение правил

19.4. ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ ЗАЩИТА

Психологическая защита отражает способность психики человека защищать себя от угрозы разрушения целостности личности, снижения самооценки или разрушения сложившихся знаний и убеждений.

Выделяют следующие основные виды психологической защиты.

1. **Рационализация** — псевдоразумное объяснение человеком своих желаний, поступков, в действительности вызванных причинами, признание которых грозило бы потерей самоуважения. Примером может явиться басня Эзопа «Лиса и виноград», где лиса, не имея возможности достать висящий высоко виноград, утешает себя тем, что он зелен и невкусен. При этом подсознание «подбрасывает» сознанию логические аргументы в пользу «выгодного» и не травмирующего психику варианта.
2. Другой механизм психологической защиты — **отрицание**, при котором происходит избавление от всего, что не совпадает с собственным взглядом на жизнь. В этом случае информация, которая тревожит человека, не воспринимается сознанием, а «отфильтровывается» на нижних этажах психики. Социологи задавали людям вопрос, убедили ли их материалы прессы в том, что курение вызывает рак легких. Положительный ответ дали 54 % некурящих

и только 28 % курящих. Большинство курящих отрицали значение и правдивость приводимых фактов, поскольку их принятие означало бы осознание серьезной опасности для их здоровья. Понятно, что не каждый человек готов согласиться с тем, что он сам способствует возникновению у себя смертельной болезни.

3. **Вытеснение** — третий механизм психологической защиты. Для его иллюстрации можно вспомнить пушкинскую трагедию «Пир во время чумы». Вальсингам, герой этого литературного произведения, похоронивший жену и мать, устал страдать и бояться, что придет его очередь. Он решает больше не думать о смерти и веселиться вовсю, чтобы вытеснить из сознания ужас перед безжалостно разящей людей эпидемией. Собрав таких же напуганных и потерявших надежду людей, он провозглашает свое кредо:

«Как от проказницы Зимы,
Запремся также от Чумы!
Зажжем огни, нальем бокалы,
Утопим весело умы
И, заварив пиры да балы,
Восславим царствие Чумы».

Вытеснение — наиболее универсальный способ избавления от внутреннего конфликта путем активного выключения из сознания неприемлемого мотива или неприятной информации. Исследователи установили, что человек не делает вид, а действительно забывает нежелательную, травмирующую его информацию, при этом она почти полностью вытесняется из его памяти. Поэтому если человек замечает, что неоднократно забывает нечто, то может задать себе вопрос, действительно ли он хочет воспользоваться данной информацией или же она задевает какие-то воспаленные струны его души.

4. **Проекцией** называют приписывание собственных недостатков или подсознательных чувств и желаний другим лицам. Так, мы называем ханжой человека, постоянно обвиняющего других людей в стремлении нарушить моральные догмы, но в душе подсознательно мечтающего об этом. Механизм проекции состоит в подсознательном перенесении неприемлемого в самом себе на других. Например, человек, боящийся чего-то, будет уверять себя и других, что этого бояться все, и он не первый в этом списке.

Помимо вышеназванных, встречаются и другие виды психологической защиты.

Иногда в тяжелых жизненных ситуациях, в состоянии сильного страха включается механизм *регрессии* — перехода на инфантильный (детский) уровень поведения и мышления как способ защиты от жизненных невзгод. В случае, когда сознание человека не может справиться с ситуацией, не видит выхода из тяжелого или угрожающего положения, его подсознание принимает роль маленького ребенка. Для регрессии характерны примитивные, детские шаблоны поведения в ответ на ситуацию.

Существует еще *субституция* — подсознательная подмена недостижимой и неприемлемой цели другой, более достижимой и приемлемой. Например, человек, боящийся хулиганов, предложит своей девушке заменить дискотеку в сомнительном ночном клубе на поход в театр, причем придумает для этого достаточные основания.

Иногда психологическая защита принимает форму *гиперкомпенсации* — жажды успеха именно в той области, где ощущается собственная неполноценность. В этом случае человек, боящийся высоты, становится альпинистом, а напуганный в детстве собакой — укротителем тигров.

Конверсия, например, встречалась у людей, уклоняющихся от военной службы в годы войны. На фоне страха перед призывом в армию у них возникали различные заболевания вплоть до истерических параличей.

К феноменам психологической защиты относят также *замещение* — высвобождение своего недовольства не на истинном виновнике, а на более слабом человеке и *фантазию* — уход от реальной ситуации в воображение.

ГЛАВА 20. ЛИЧНОСТЬ

20.1. ОБЩЕЕ ПОНЯТИЕ О ЛИЧНОСТИ

20.1.1. Понятие о личности в психологии

Понятие «личность» относится к наиболее сложным и дискуссионным категориям психологии, поэтому в данном курсе мы не будем углубляться в детали противоречий между различными психологическими школами, а остановимся на общепризнанных концепциях.

В русском языке слово «личность» близко к понятиям «лицо» и «личина» (маска) — то есть относится скорее к внешним проявлениям психики, чем к внутренним психическим процессам. В английском языке слово *personality* происходит от лат. *persona*, обозначавшего маску, которую надевали актеры в античных представлениях. Таким образом, понятие личность отражает внешний социальный образ, который принимает человек, играющий определенные жизненные роли. Однако каждая психологическая школа по-своему трактовала это понятие. Одни психологи (Гордон Олпорт) больше подчеркивали поведенческий аспект личности, определяя личность как динамическую организацию всех психофизических систем человека, детерминирующую его поведение и мышление. Другие (Зигмунд Фрейд) определяли личность как сложную систему непрерывно взаимодействующих сознательных и бессознательных структур психики. Третьи (Карл Густав Юнг) подчеркивали связь конкретной личности с коллективным бессознательным, четвертые (Эрик Эриксон) рассматривали личность в аспекте ее поэтапного становления, включающего ряд психосоциальных кризисов и т. д.

Таким образом, можно сказать, что личность есть объединение всех характеристик индивида в единую структуру, которая, сохраняя определенное постоянство, все же изменяется в результате адаптации к меняющейся среде обитания. Человек как личность постоянно развивается и совершенствуется в процессе обучения и воспитания. При всем разнообразии трактовок в подавляющем большинстве определений личности можно выявить следующие общие положения.

Личность любого человека представляет собой совокупность индивидуальных и специфических характеристик человека, отличающих его от других людей.

В то же время в каждом конкретном обществе личности людей несут общие черты, которые определяются историческими, национальными, политическими или религиозными особенностями конкретной социальной общности.

Личность имеет относительно устойчивую структуру, в которой отдельные черты личности взаимосвязаны между собой в сложную иерархическую систему.

Личность человека не является чем-то застывшим и неизменным, а развивается и меняется в процессе индивидуального развития и воздействия на нее внешних обстоятельств.

Таким образом, мы можем дать определение личности.

Личность есть формирующаяся в течение жизни совокупность индивидуальных психологических особенностей, которые определяют своеобразное для данного человека отношение к себе, обществу и окружающему миру в целом.

20.1.2. Междисциплинарный подход к личности

Понятие личности является важным не только для общей психологии, но и для других наук. При этом конкретное содержание данного термина может отличаться в разных науках (рис. 20.1).

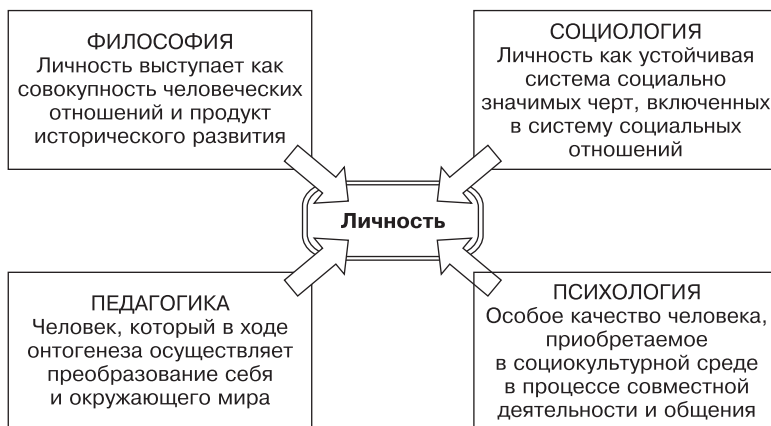


Рис. 20.1. Представление о личности в различных науках

Более того, даже в рамках одной науки — психологии понятие «личность» будет отличаться в зависимости от того, какая отрасль психологии ее изучает (рис. 20.2).

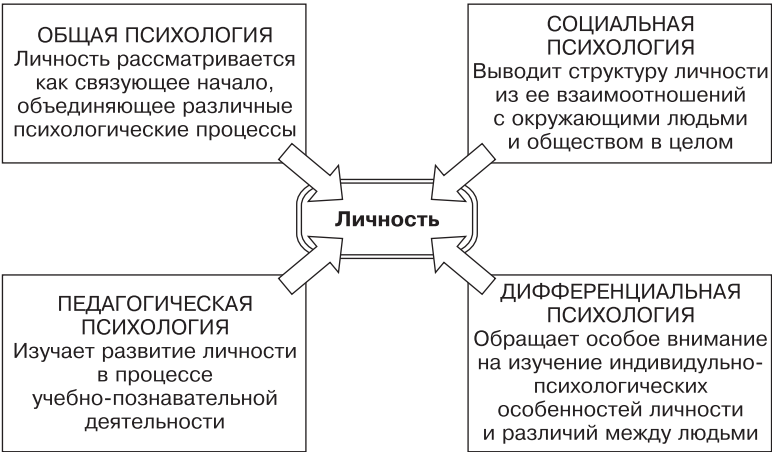


Рис. 20.2. Взгляд на личность в различных отраслях психологии

20.2. СООТНОШЕНИЕ МЕЖДУ ПОНЯТИЯМИ «ЛИЧНОСТЬ», «СУБЪЕКТ» И «ИНДИВИД»

В психологии, кроме термина «личность», имеются близкие к нему понятия «индивид» и «субъект», которые следует различать между собой (табл. 20.1).

Таблица 20.1. Соотношение понятий «индивид», «субъект», «личность» и «индивидуальность»

Понятие	Определение	Характерные признаки
Индивид	Человек как типичный представитель своего вида, носитель природно обусловленных свойств	Пол, биохимические и физиологические особенности, возраст, тип конституции, нейродинамика, биологические потребности, эмоции, задатки
Субъект	Человек как типичный носитель видов человеческой активности	Темперамент, сознание, воля, мышление, восприятие, чувства, способности, действия, речь

Понятие	Определение	Характерные признаки
Личность	Человек как типичный представитель сформировавшего его общества	Направленность, ценности, социальные потребности, социальный статус, сознательные цели
Индивидуальность	Человек, охарактеризованный в аспекте его неповторимости, непохожести на других людей	Индивидуальные особенности, характер, социально обусловленная деятельность, самооценка, жизненный опыт, «Я-концепция», потребность в самореализации

Процесс перехода (превращения) одной формы развития личности в следующую стадию закономерно происходит по мере взросления человека, но сроки этих превращений отличаются в зависимости от сопутствующих социальных условий.

Человек рождается как индивид. После формирования сознания человек становится субъектом, активно преобразующим мир. В процессе включения в систему общественных отношений формируется личность. Здесь следует отметить, что наступление последующей стадии не уничтожает предыдущую: человек, ставший субъектом в связи с формированием сознания и речи, не перестает быть индивидом, но может рассматриваться и как индивид, и как субъект. Таким образом, каждая последующая стадия включает в себя все предыдущие (рис. 20.3).

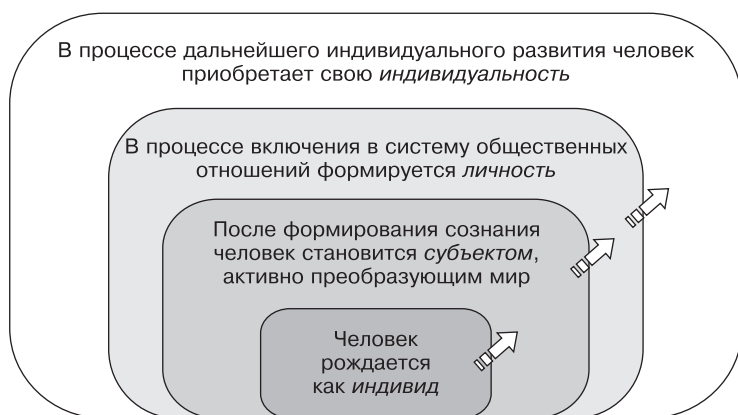


Рис. 20.3. Соотношение понятий индивид — субъект — личность — индивидуальность

20.3. СТРУКТУРА ЛИЧНОСТИ

20.3.1. Структура личности по К. К. Платонову

В качестве модели иерархической структуры личности можно взять концепцию советского психолога К. К. Платонова, который выделял в личности четыре подструктуры. Этот психолог представлял структуру личности в виде своеобразной пирамиды, фундаментом которой являлись генетические, физиологические и биохимические особенности человеческого организма, а высший уровень определялся социальными и духовными особенностями личности (рис. 20.4).

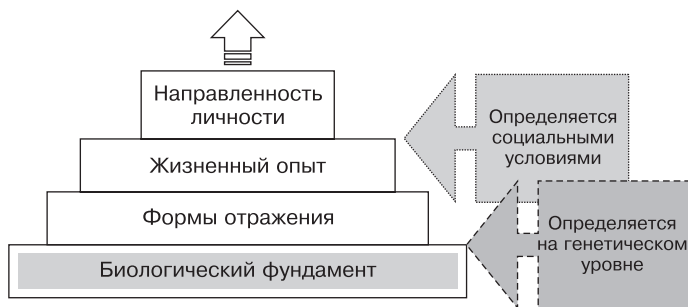


Рис. 20.4 Структура личности по К. К. Платонову

Первая подструктура — это *биологический фундамент* личности, который определяется полом, возрастом и особенностями протекания биохимических и нервных процессов.

Вторая структура — *формы отражения*, которые зависят от особенностей познавательных процессов человека — его внимания, памяти, мышления, восприятия и ощущений.

Третья подструктура — *жизненный опыт*, основу которого составляют знания, умения, навыки и привычки.

Четвертый уровень личности — ее *направленность*, которая определяется убеждениями человека, его ценностями, мировоззрением, желаниями, влечениями, стремлениями и идеалами.

Каждый следующий уровень в процессе индивидуального развития надстраивался над предыдущим. При этом высшие уровни, с одной стороны, зависели от низших, а с другой — активно влияли на них.

Например, социальная направленность предпринимателя зависит от его половой принадлежности: у мужчин-бизнесменов она ориентируется больше на внешние признаки престижа и богатства, в то время как у жен-

щин, занимающихся бизнесом, немаловажную роль играют семейные ценности и гармоничность их отношений с близкими людьми. С другой стороны, сформированные интересы в области бизнеса могут влиять на биологические программы личности, так у всех успешных предпринимателей, независимо от пола и возраста, отмечаются такие личностные качества, как трудолюбие, настойчивость, активность и т. д., позволяющие им компенсировать недостатки биологической подструктуры их личности.

20.3.2. Направленность личности

Наиболее важную роль в структуре личности играет ее направленность. Под *направленностью личности* понимают совокупность устойчивых мотивов, убеждений и устремлений, ориентирующих человека на достижение относительно его жизненных целей. Направленность всегда социально обусловлена и формируется в процессе индивидуального развития в процессе обучения и воспитания. Она проявляется в целях, которые ставит перед собой человек, в его интересах, социальных потребностях, пристрастиях и установках, а также в его влечениях, желаниях, склонностях, идеалах и т. д.

Компоненты направленности личности отражены в табл. 20.2.

Таблица 20.2. Отдельные компоненты направленности личности

Компонент направленности личности	Содержание понятия
Влечение	Не полностью осознанное стремление к достижению чего-либо, неосознаваемая потребность
Желание	Потребность, четко осознаваемая человеком
Стремление	Желание, в котором присутствует волевой компонент, то есть готовность к преодолению препятствий
Идеал	Образ, являющийся воплощением совершенства и образцом высшей цели в стремлениях индивида
Ценности	Предметы или явления окружающей действительности, особо значимые для человека (семейные, материальные, статусные и другие ценности)
Установка	Готовность индивида к определенной деятельности, актуализирующаяся в создавшейся ситуации. Она проявляется в устойчивой предрасположенности к определенному восприятию, осмыслению и поведению индивида
Цель	Желаемый и представляемый в сознании результат конкретной деятельности человека

Продолжение ⇨

Таблица 20.2 (продолжение)

Компонент направленности личности	Содержание понятия
Мировоззрение	Система взглядов и представлений о мире, обществе, природе, самом себе (различают религиозное, политическое, экономическое, этическое и другие виды мировоззрения)
Убеждение	Высшая форма направленности личности, проявляющаяся в осознанной потребности действовать в соответствии со своими ценностными ориентациями на фоне эмоциональных переживаний и волевых устремлений

Выделяют три основных вида направленности личности: общественная, деловая и личная.

Общественная направленность имеет место, если мысли и поступки человека в основном определяются потребностью в общении и для него важно поддерживать хорошие отношения с коллегами по работе или учебе. Такой человек проявляет интерес к совместной деятельности, но его больше интересует сам процесс общения, чем конечный результат работы. Нередко такие люди, несмотря на видимую повышенную активность, не только не способствуют, но даже мешают достижению цели организации, создавая ненужную суету и отвлекая других работников от их прямых обязанностей.

Деловая направленность отражает приоритет мотивов к достижению профессиональных целей, увлечение процессом деятельности, стремлением овладеть новыми навыками и умениями. Общение для него не является самоцелью, а служит лишь средством достижения профессиональных целей.

Личная направленность создается преобладанием мотивов собственного благополучия, стремлением к личному первенству, престижу. Человек с преобладанием такой направленности чаще занят самим собой, своими чувствами и переживаниями и мало реагирует на потребности окружающих его людей. В своей профессиональной деятельности он нередко игнорирует интересы сотрудников или работу, которую должен выполнять. В работе видит прежде всего возможность удовлетворить свои притязания вне связи с интересами дела или других сотрудников.

20.3.3. Биологическое и социальное в личности человека

На формирование личности влияют различные процессы как биологической, так и социальной природы. Влияния, осуществляемые на уров-

не генов, принято называть *генотипическими*, так как они в основном определяются генотипом — уникальным набором хромосом. К ним относят пол, тип нервной системы (что определяет темперамент), уровень обмена веществ (влияющий на характер активности личности) и т. д. Влияния, оказываемые внешней средой, в биологии принято называть *фенотипическими*.

По-другому эти влияния еще называют *биологическими* и *социальными*. Хотя эти термины и очень близки, они все же несколько различаются по значению.

20.4. МЕТОДЫ ОЦЕНКИ ЛИЧНОСТНЫХ КАЧЕСТВ

В литературе встречаются описания огромного числа качеств личности, отражающих ее различные грани (социальные, эмоциональные, моральные, интеллектуальные и пр.), поэтому среди всего этого множества очень трудно выбрать какие-то главные.

Понятно, что ни один существующий психологический тест не может охватить их все. Существует достаточно много психологических опросников, предназначенных для оценки личностных качеств, однако среди них нет ни одного универсального. Дело в том, что каждый тест имеет свои преимущества и недостатки, связанные с его объемом и содержанием.

Первый параметр теста — тот *набор личностных качеств*, который он определяет. Казалось бы, что чем больший круг личностных качеств охватывает тест, тем лучше, но при этом неизбежно возрастают и размер теста, и время тестирования.

Например, самый распространенный в мире тест — опросник Айзенка позволяет определить две стороны человека — его *нейротизм* (возбудимость) и *экстраверсию* (характер направленности — во внешний мир или на самого себя). Для оценки каждого аспекта личности требуется 24 вопроса, что дает высокую надежность результатов, но двух сторон личности слишком мало, чтобы делать какие-то определенные выводы. Если же мы постараемся охватить больше аспектов личности, то неизбежно сделаем тест более трудоемким в работе и длительным по времени использования. Поэтому в таких тестах уменьшается количество вопросов, отведенных на каждую черту личности, что делает результаты менее точными.

В частности, тест Кеттелла оценивает 16 личностных качеств и на определение каждого из них предназначает от 6 до 12 вопросов (в зависимости от разновидности теста). Понятно, что достаточно точно определить выраженность личностного качества, задав всего шесть вопросов, трудно,

тем не менее, этот тест может быть использован для быстрого и широкого охвата всей личности в целом. Тестирование с использованием его короткой версии (тип «с») занимает менее получаса, и в результате мы получаем полный (хотя и не очень точный) психологический портрет человека, который потом можно уточнить с помощью других тестов, оценивающих ту или иную сторону личности.

Еще один «многопрофильный» личностный тест, который часто используется при профотборе, это ММРІ — личностный тест, созданный для клинических исследований и широко применяемый в психиатрии. Он позволяет хорошо выявлять скрытые и явные психопатологические черты личности, но малоинформативен в отношении «обычных» людей с уравновешенным характером. Тем не менее его можно использовать для тестирования претендентов на определенные должности повышенного риска (где персонал связан с оружием, денежными средствами, компьютерной безопасностью и пр.).

Среди «многопрофильных» личностных тестов, применяемых при профессиональном отборе, в последнее время хорошо зарекомендовал себя опросник Олдхэма — Морриса, который специально адаптирован к российской реальности автором данной книги. Он дает описание различных сторон личности, которые описываются по 14 шкалам от минимального проявления какого-то качества до максимального (психопатологического). Авторы теста выделяют такие типы личности как «Бдительный», «Отшельник», «Идеосинкратический», «Авантюрный», «Деятельный», «Драматический», «Самоуверенный», «Чувствительный», «Преданный», «Добросовестный», «Праздный», «Агрессивный», «Альтруистический» и «Серьезный».

Тест позволяет, в частности, оценить вероятность успеха человека в определенных сферах деятельности или профессии. Например, для достижения успеха в бизнесе нужны амбициозность, высокая активность и энергия, трудолюбие, готовность пойти на риск, жесткость и властность. В то же время излишняя послушность и преданность, повышенная чувствительность и тревожность, склонность к праздности, а также высокий альтруизм и готовность служить людям — не способствуют личному успеху. Это, конечно, вовсе не означает, что люди с данной комбинацией факторов не могут заработать много денег, но им труднее это сделать.

С другой стороны, каждое из «позитивных» качеств успешного человека при достижении крайних значений начинают мешать успеху. Так, качество «добросовестность» полезно, но излишняя добросовестность превращается в пунктуальность и педантизм, которые заслоняют от человека его стратегическую цель и заставляют тратить силы на второстепенные мелочи. Люди «деятельного типа» обладают огромным запасом энергии, необходимой для преодоления препятствий, но при

избытке внутренней энергии она приводит к разбросанности и чувству опустошенности и усталости.

20.5. ТЕОРИИ ЛИЧНОСТИ

Взгляд на личность человека претерпел существенные изменения по мере развития и формирования человеческой культуры. В связи с этим выделяют несколько подходов (периодов), отличающихся концепциями личности (табл. 20.3).

Таблица 20.3. Основные исторические периоды изучения личности

Период изучения личности	Время	Представители	Особенности
Философско-литературный	От античности до XVIII века	Философы, писатели (Аристотель, Платон, Жан Жак Руссо)	В центре исследования личности стоят вопросы нравственной и социальной природы человека. Определения личности — очень широкие, а отдельные теории плохо согласуются друг с другом
Клинический период	С начала XIX века по начало XX века	Психиатры (З. Фрейд)	Представление о личности было сужено по сравнению с предыдущим периодом, а акцент делался на патологические или акцентуированные черты личности
Экспериментальный	С XX века	Психологи (А. Адлер, Р. Б. Кеттел, А. Маслоу)	Гипотезы стали подкрепляться экспериментальными исследованиями с применением тестов, количественно измеряющих отдельные черты личности

Так как теорий (а если точнее, то гипотез) личности очень много, то встает вопрос об их классификации. Для разделения их на отдельные группы можно использовать различные подходы (табл. 20.4).

Таблица 20.4. Классификация теорий личности

Главная особенность подхода	Типы теории личности		
Основная движущая причина поведения	Психодинамические	Социодинамические	Интеракционистические

Продолжение ⇨

Таблица 20.4 (продолжение)

Главная особенность подхода	Типы теории личности	
Способ получения данных о личности	Экспериментальные	Априорные
Угол зрения на личность (форма или развитие)	Структурные	Динамические
Возрастной диапазон	Детский период развития	Вся жизнь человека
Понятия, в которых описывается личность	Черты, качества и свойства личности	Типы личности и формы поведения

С точки зрения главной движущей причины поведения теории личности делят на психодинамические, социодинамические и интеракционистские.

Психодинамические теории описывают личность и объясняют поведение человека исходя из его внутренних характеристик.

Социодинамические теории описывают личность и объясняют поведение человека исходя из внешних, социальных обстоятельств его жизни.

Интеракционистские теории основаны на взаимодействии внутренних и внешних факторов.

Исходя из способа получения данных о личности, теории делятся на экспериментальные и априорные.

Экспериментальные теории личности построены на анализе и обобщении собранных опытным путем данных.

Априорные теории опираются на жизненные впечатления авторов, наблюдения и их размышления.

Теории личности можно также разделять исходя из того, что является основным предметом исследования: структурные особенности личности или особенности ее развития. Исходя из этого различают *структурные* теории, изучающие, главным образом, структуру личности, и *динамические* теории, в которых основное внимание уделяется развитию личности.

Классификацию теорий можно строить из того, через какие понятия описывается личность: через черты, качества и свойства личности или же через типы личности и формы поведения. В первом случае мы будем иметь дело с *теориями черт* (которые делают акцент на отдельные внутренние свойства и черты личности), а во втором — с *теориями типов*, которые построены на объединении людей в личностные типы с характерным для них поведением. Исходя из этой классификации, например, теория личности Кеттела относится к психодинамическим,

экспериментальным, структурным теориям личностных черт, а теория Фрейда относится к психодинамическим, априорным, динамическим теориям типов (табл. 20.5).

Таблица 20.5. Основные теории личности и их особенности

Теория личности		Теория черт Оллпорт, Кеттел	Психо- аналити- ческие теории	Бихевио- ризм (Торн- дайк, Скиннер)	Гумани- стическая теория А. Маслоу	Э. Эриксон — (теория жизненного цикла)
Движущая причина поведения	Психодина- мические	*	*			
	Социодина- мические			*		
	Интеракцио- нистические				*	*
Способ получения данных	Эксперимен- тальные	*		*		*
	Априорные		*		*	
Форма/ Развитие	Структур- ные	*			*	
	Динамиче- ские		*	*		*
Возрастной диапазон	Детский					*
	Вся жизнь	*	*	*	*	
Понятия	Черты	*	*			
	Типы и поведение			*	*	*

К наиболее известным сегодня относят теории личности следующих ученых.

- Эрик Эриксон — теория жизненного цикла.
- Вильгельм Райх — телесно-ориентированная теория психосоматических связей.
- Уильям Джеймс — теория психологии сознания.
- Беррес Фредерик Скиннер — бихевиоризм.
- Джордж Келли — теория личностных конструктов.
- Карл Роджерс — гуманистическая теория личности.
- Абрахам Маслоу — трансперсональная психология.
- Эрих Фромм — гуманистический психоанализ.
- Рэймонд Бернард Кеттел — теория черт личности.

- ❑ Курт Левин — жизненное пространство.
- ❑ Карл Юнг — теория жизненных типов и коллективного бессознательного.

В качестве примера приведем основные положения теории К. Г. Юнга (рис. 20.5).

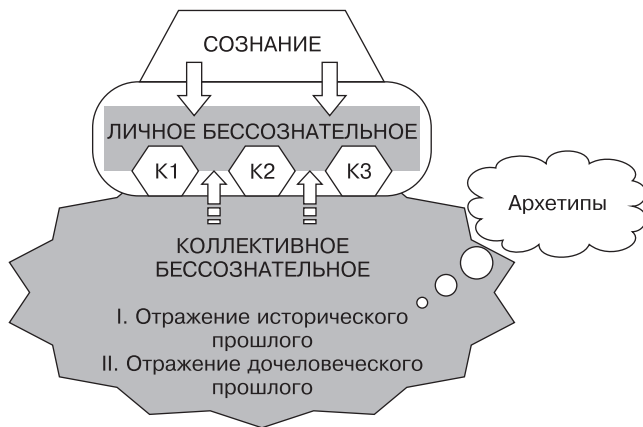


Рис. 20.5. Схематическое изображение основных положений представлений К. Юнга о структуре личности человека: K1–K3 — комплексы

20.6. НОМОТЕТИЧЕСКОЕ И ИДИОГРАФИЧЕСКОЕ ОПИСАНИЕ ЛИЧНОСТИ

Номотетический подход (греч. «*номос*» — закон, закономерность) — это исследование общих закономерностей и их индивидуальных вариаций по отношению к индивиду. Таким образом, при номотетическом подходе психолога интересуют средние показатели (нормативы) личностных черт, общие для разных людей.

Идиографический подход (греч. «*идиос*» — своеобразный, принадлежащий кому-то) — исследование своеобразия отдельных личностей, нахождение неповторимых индивидуальных черт (табл. 20.6).

Таблица 20.6. Сравнение номотетического и идиографического описание личности

Характерные особенности	Номотетический подход	Идиографический подход
Понимание объекта измерения	Понимание личности как набора свойств	Понимание личности как целостной системы

Характерные особенности	Номотетический подход	Идиографический подход
Направленность измерения	Выявление и измерение общих для всех людей свойств личности	Изучение индивидуальных особенностей личности
Методы измерения	Стандартизованные методы измерения, требующие сопоставления с нормой	Проективные методики и идиографические техники

Оба эти подхода одновременно и противоположны, и тесно связаны между собой. Дело в том, что каждый человек в чем-то:

- похож на всех других людей;
- похож на некоторых людей;
- не похож ни на кого.

Поэтому оба эти подхода, в о - п е р ы х, взаимно дополняют друг друга, а в о - в т о р ы х, служат основанием для применения альтернативного подхода, в частности, номотетический подход создает условия для идеографического описания и наоборот (рис. 20.6).

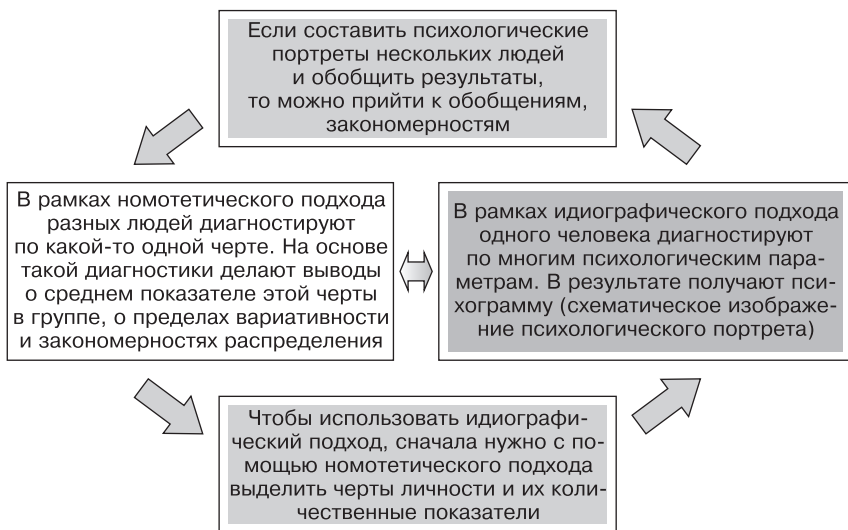


Рис. 20.6. Взаимосвязь номотетического и идиографического подходов к описанию личности

ГЛАВА 21. ТЕМПЕРАМЕНТ

Темперамент — психическое свойство личности, характеризующееся динамикой протекания психических процессов.

Выделяют следующие основные особенности темперамента человека:

- темперамент — биологический фундамент, на котором формируется личность;
- свойства личности, обусловленные темпераментом, являются наиболее устойчивыми и долговременными;
- согласно современным данным темперамент обусловлен свойствами нервной системы конкретного человека.

В истории психологии известны разные теории темперамента. В частности, одна из первых попыток объяснения этой характеристики личности принадлежит греческому врачу *Гиппократу*, который считал, что состояние организма зависит от соотношения жидкостей организма (кровь, лимфа и желчь).

Древнеримский ученый *Гален* уточнил классификацию Гиппократа и выделил четыре главных темперамента, которые представлены в табл. 21.1.

Таблица 21.1. Классификация темпераментов Галена

Название темперамента	Происхождение названия	Психологические свойства человека с данным темпераментом
<i>Сангвиник</i>	«Сангвис» — кровь	Легкая возбудимость чувств и их малая продолжительность. Склонности его непостоянны
<i>Флегматик</i>	«Флегма» — слизь	Чувства медленно овладевают таким человеком; он легко сохраняет хладнокровие в экстремальных ситуациях. Он терпеливо переносит невзгоды и редко жалуется
<i>Холерик</i>	«Холе» — желтая желчь	Такой человек находится под влиянием страстей. Он размышляет мало, но действует быстро. Холерики вспыльчивы, но отходчивы

Название темперамента	Происхождение названия	Психологические свойства человека с данным темпераментом
<i>Меланхолик</i>	«Мелайна холе» — черная желчь	Склонен к печали; преувеличивает свои страдания. Чувствителен и легко раним

Немецкий психолог *Эрнст Кречмер* попытался увязать темперамент со строением тела (конституционная теория темперамента). Его взгляды на темперамент отражены в табл. 21.2.

Таблица 21.2. Теория темперамента Кречмера

Телосложение	Название темперамента	Психологические свойства человека с данным темпераментом
<i>Пикник</i> — человек среднего роста, с мягкими чертами лица, большим животом, короткой шеей	<i>Циклотимик</i>	Легко контактирует с людьми и реалистичен во взглядах. Эмоции колеблются между радостью и печалью. Среди этого типа Кречмер выделял «веселых болтунов, спокойных юмористов и беспечных любителей жизни»
<i>Астеник</i> (лептосоматик) — высокого роста, хрупкого телосложения, с плоской грудной клеткой, узкими плечами и вытянутым лицом	<i>Шизотимик</i>	Замкнут, упрям, склонен к абстракции, с трудом приспосабливается к окружению. По мнению Кречмера среди них встречаются «тонко чувствующие джентльмены, идеалисты-мечтатели, холодные властные натуры и эгоисты»
<i>Атлетик</i> — человек с пропорционально крепким телосложением, высокого или среднего роста, с хорошо выраженной мускулатурой, широким плечевым поясом и узкими бедрами	<i>Иксотимик</i>	Спокойный, мало впечатлительный человек со сдержанными жестами и мимикой. Отличается негибкостью мышления
<i>Диспластик</i> — человек с бесформенным, неправильным строением тела	—	Смешанный тип темперамента

Американский ученый *Уильям Герберт Шелдон* ввел в психологию свое представление о темпераментах, основанное на эмбриологических предпосылках (он связал темперамент человека с особенностями его зародышевого развития). Выделял три типа телосложения, каждый со своим темпераментом (табл. 21.3).

Таблица 21.3. Теория темперамента Шелдона

Тип эмбрионального развития	Название темперамента	Психологические свойства человека с данным темпераментом
Эндоморфный тип характеризуется слабым телосложением с избытком жировой ткани	Висцеротоники	Для них характерна любовь к комфорту, замедленная реакция, пристрастие к еде, любовь к дружеским пирушкам, приветливость к людям, ориентация на общественное мнение, терпимость, хороший сон
Мезоморфный тип телосложения отличается стройным и крепким телом с развитием мышечной ткани	Соматотоники	Люди, склонные к физической деятельности, энергичные, склонные к риску, отличающиеся смелостью, шумным поведением и пониженной сензитивностью
Эктоморфный тип. Для них характерно хрупкое телосложение, плоская грудная клетка, длинные, тонкие конечности	Церебротоники	Для таких лиц характерна склонность к уединению, к рассуждениям, социофобия, тихий голос и нестандартное поведение

По мнению русского физиолога *И. П. Павлова*, темперамент человека (как, впрочем, и животных) всецело зависит от свойств нервной системы организма. Он выделил три основных свойства нервной системы: силу, уравновешенность и подвижность (рис. 21.1). В зависимости от сочетания данных свойств он выделил несколько типов высшей нервной деятельности человека.

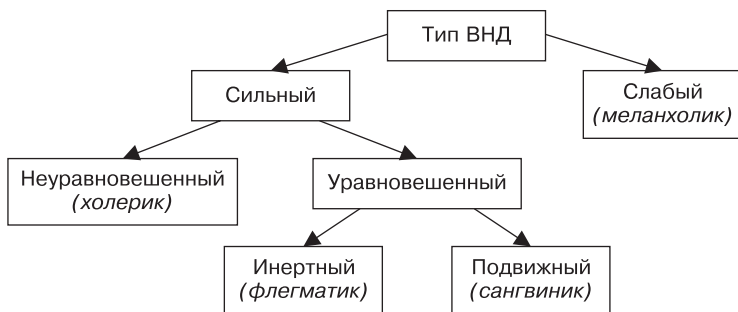


Рис. 21.1. Теория темперамента И. П. Павлова

Соотношение темпераментов по Галену и по Павлову

Меланхолик — это слабый тип нервной системы по Павлову, неспособный выдерживать сильные нагрузки. В ответ на них в центральной нервной системе развивается процесс «запредельного торможения».

Холерик — сильный и неуравновешенный тип, бурно реагирующий на воздействия, способный к активным действиям и сильным эмоциям.

Флегматик — сильный, уравновешенный, инертный тип нервной системы, способный выдерживать длительные и сильные нагрузки.

Сангвиник — сильный, уравновешенный, подвижный тип, с регулярно чередующимися процессами возбуждения и торможения.

Еще одна попытка объяснения темперамента принадлежит отечественному психологу *Б. М. Теплову*, который писал следующее:

«Темперамент — характерная для данного человека совокупность психических особенностей, связанных с эмоциональной возбудимостью, то есть быстротой возникновения чувств, с одной стороны, и силой их — с другой» (Теплов Б. М., 1985)¹.

Таким образом, согласно взглядам этого ученого главным компонентом темперамента являются *эмоции*, а точнее скорость и сила их проявления.

Выделяют следующие критерии темперамента:

- в большой степени определяется на генетическом уровне;
- рано проявляется в детстве;
- устойчив в течение длительного периода жизни человека;
- проявляется во всех сферах жизнедеятельности человека;
- коррелирует с некоторыми индивидуальными анатомическими и физиологическими параметрами организма (свойствами нервной системы, формой тела и т. д.).

¹ Цит. по: *Маклаков А. Г.* Общая психология. — СПб.: Питер. 2002. — С. 553.

ГЛАВА 22. ХАРАКТЕР

22.1. ПОНЯТИЕ О ХАРАКТЕРЕ

В переводе с греческого «характер» — это «печать, чеканка, примета». Действительно, характер — это особые приметы, которые приобретает человек, живя в обществе.

Характер — совокупность устойчивых черт личности, которая обуславливает типичные для индивида способы поведения.

Характер базируется на биологически обусловленных подструктурах личности и отражает общественные условия и направленность воспитания.

Характер проявляется в различных областях жизни человека: в трудовой деятельности, в общении, в привычках в отношении человека к другим людям и самому себе. Типичные для данного человека поступки называют характерными, а особенности таких типичных для данного человека поступков переносят на него в целом. Например, о человеке, совершившем несколько смелых поступков, говорят, что он смел, о человеке, который говорит преимущественно правду, говорят, что он честен или правдив, и т. д.¹

С другой стороны, даже смелый человек может струсить в определенных обстоятельствах, а честный человек иногда не решится сказать горькую правду, которая может ранить близкого ему человека. Поэтому характерными принято считать только наиболее устойчивые и *наиболее часто проявляющиеся особенности человека*.

Та или иная черта характера может проявиться только в определенных жизненных обстоятельствах. Например, наличие волевого или безвольного характера может проявиться только при наличии у человека сознательной цели и препятствий на пути к ней.

Характер формируется в течение жизни человека, начиная с рождения и до самой смерти. В первые годы жизни формирование характера

¹ Подробнее о взаимосвязи черт характера и поступков человека можно узнать из книги: *Щербатых Ю. В.* Психология личностных качеств. — М.: Эксмо, 2007.

идет наиболее интенсивно, а в зрелые годы он меняется весьма слабо. Тем не менее значимые события, чрезвычайные обстоятельства, резкие изменения жизни могут оказать существенное влияние на характер человека и привести к его изменению даже в зрелые годы.

При этом между условиями жизни человека и его характером существуют прямые и обратные связи. Благодаря тому или иному характеру человек начинает заниматься определенным видом деятельности, у него формируется определенный образ жизни. Но, с другой стороны, образ жизни также может влиять на характер. Например, смелый, отважный человек выбирает профессию летчика-испытателя, а особенности данной профессии усиливают черты смелости и самообладания в характере.

В разные периоды истории люди по-разному объясняли становление характера человека:

- ❑ исходя из даты рождения человека (астрология и гороскопы);
- ❑ исследуя отношения между чертами лица и характером (физиогномика);
- ❑ изучая связь между строением черепа и характером (френология) (рис. 22.1);



Рис. 22.1. Схематическое изображение зон черепа человека с «буграми» соответствующих склонностей и способностей в американском френологическом журнале XIX века

- ❑ обнаруживая связь между кожным рельефом ладоней человека и его характером (хиромантия);
- ❑ фиксируя связь между строением тела человека (его конституцией) и характером (Кречмер).

Выразительные признаки характера — это признаки, по которым можно делать выводы о наличии у человека тех или иных черт характера. К ним относятся:

- 1) речь: громкая — тихая, быстрая — медленная, эмоциональная — сухая, императивная — заискивающая;
- 2) лицо: напряженное — расслабленное; живое — застывшее, добродушное — высокомерное;
- 3) глаза: взгляд хитрый — прямой, грустный — веселый;
- 4) поза: гордая — заискивающая; уверенная — робкая.

22.2. КЛАССИФИКАЦИЯ ЧЕРТ ХАРАКТЕРА

Первая классификация — **по психическим процессам**. В этом случае черты характера делят на *эмоциональные, волевые и интеллектуальные*.

К эмоциональным относятся: эмоциональность, жизнерадостность, впечатлительность, отзывчивость, доброта, жестокость и пр.

К волевым: настойчивость, самостоятельность, неуверенность, решительность, смелость.

К интеллектуальным: любознательность, сообразительность, находчивость, легкомысленность, вдумчивость.

Однако следует отметить, что нередко проявления характера являются комплексными по своей природе и не могут быть однозначно отнесены к разряду волевых, эмоциональных или интеллектуальных процессов (подозрительность, великодушие, щедрость). Кроме того, за пределами данной классификации останется ряд черт характера, определяющие нравственные качества человека. Поэтому, возможно, имеет смысл ввести в данную типологию четвертый тип черт характера — *моральные*, к которым относятся такие свойства человека, как доброта, отзывчивость, эгоистичность и т. д. (рис. 22.2).

Вторая классификация — **по направленности личности**. В этом случае выделяют три группы черт характера, которые связаны с:

- ❑ *отношением к окружающему миру* (принципиальность, беспринципность);
- ❑ *отношением к деятельности* (добросовестность, лень, трудолюбие, амбициозность);

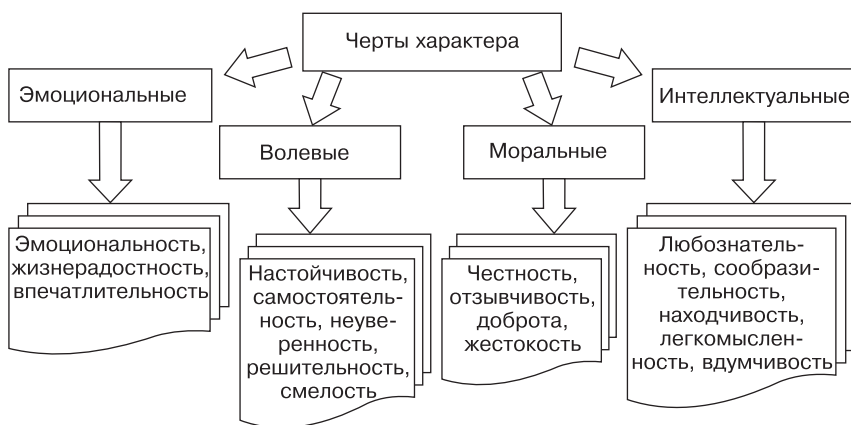


Рис. 22.2. Классификация по психическим процессам

- *отношением к людям* (общительность, чуткость, вежливость, эгоизм, альтруизм) (рис. 22.3).

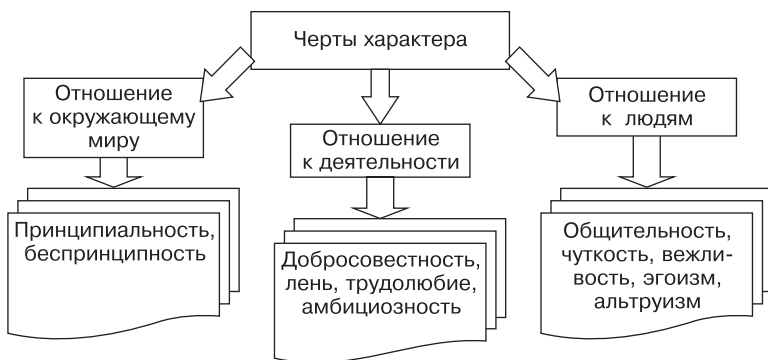


Рис. 22.3. Классификация по направленности личности

Типология характеров строится на предположении о наличии у людей определенных типических черт — общих у некоторой группы людей. В этом смысле под типом характера понимается выражение в индивидуальности человека черт, типичных для группы людей с данным характером. Имеющиеся типологии характера исходят из определенных постулатов:

- характер человека формируется рано в онтогенезе;
- на протяжении жизни характер мало изменяется;

- ❑ сочетания и комбинации черт характера, относящегося к определенному типу, являются закономерными, а не случайными;
- ❑ людей в соответствии с их характером можно разделить на несколько групп.

Структура характера во многом соответствует структуре личности. Здесь можно выделить несколько уровней, низшие из которых будут иметь больше биологического, а высшие — больше социального.

Если рассматривать характер с высшего уровня к низшему, то мы обнаружим:

- ❑ *убеждения* (принципиальность или беспринципность, оптимизм или пессимизм);
- ❑ *потребности и интересы* (если доминируют духовные потребности, то любознательность и бескорыстие, если материальные — то скупость, зависть);
- ❑ *интеллект* (гибкость или косность мышления);
- ❑ *волю* (самостоятельный или зависимый, решительный или нерешительный характер);
- ❑ *чувства* (раздражительный или спокойный характер);
- ❑ *темперамент* (общительный — необщительный, уравновешенный — неуравновешенный).

22.3. АКЦЕНТУАЦИЯ ЧЕРТ ХАРАКТЕРА

Трудность описания черт характера состоит в том, что каждая черта имеет много градаций, постепенно переходя уже в другую черту, часто противоположную:

- ❑ эгоист — альтруист;
- ❑ добрый — жадный;
- ❑ деликатный — грубый.

Иногда между ними имеется много градаций, и по мере количественного изменения черты характера она постепенно переходит в свою противоположность (рис. 22.4).

Когда количественная выраженность той или иной черты характера достигает предельных величин и оказывается у крайней границы нормы, возникает *акцентуация характера* (крайний вариант нормы как результат усиления отдельных черт). При этом у индивида появляется повышенная уязвимость к одним стрессовым факторам при устойчивости к другим. Это может приводить к психопатии.

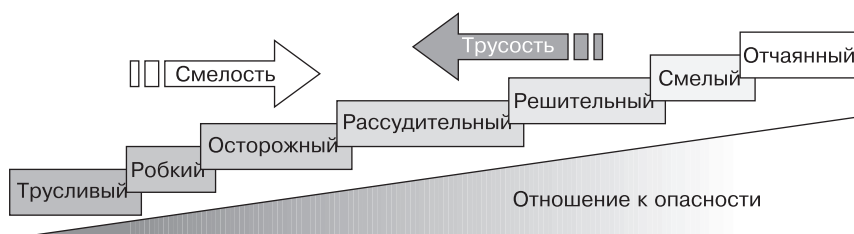


Рис. 22.4. Количественное изменение черт характера

Важнейшие типы акцентуации характера:

- 1) *интровертный* тип — замкнутость, затруднение в общении, уход в себя;
- 2) *экстравертный* тип — жажда общения, говорливость, непостоянство увлечений;
- 3) *сензитивный* тип — повышенная чувствительность, пугливость, застенчивость;
- 4) *демонстративный* тип — эгоцентризм, потребность в постоянном внимании, восхищении и сочувствии, лживость, склонность к позерству и рисовке.

Типология акцентуации характеров, предложенная немецким ученым *К. Леонгардом*, относится к наиболее известным в мировой психологии. Она основана на оценке стиля общения человека с окружающими людьми и выделяет несколько типов самостоятельных характеров (табл. 22.1).

Таблица 22.1. Акцентуации характера по Леонгарду

Тип акцентуации	Характерные признаки
Гипертимный тип	Чрезвычайная контактность, словоохотливость, выраженность жестов, мимики, пантомимики
Дистимный тип	Низкая контактность, немногословие, доминирующее пессимистическое настроение
Циклоидный тип	Частые периодические смены настроения, в результате чего так же часто меняется манера общения с окружающими людьми
Возбудимый тип	Низкая контактность в общении, замедленность вербальных и невербальных реакций
Застревающий тип	Умеренная общительность, занудливость, склонность к нравочениям, неразговорчивость

Продолжение ⇨

Таблица 22.1 (продолжение)

Тип акцентуации	Характерные признаки
Педантичный тип	Последовательный, упорный, внимательный к мелочам
Тревожный тип	Низкая контактность, робость, неуверенность в себе, минорное настроение
Эмотивный тип	Представители этого типа предпочитают общение в узком кругу избранных, с которыми устанавливают хорошие контакты, которых они понимают «с полуслова»
Демонстративный тип	Представители этого типа характеризуются легкостью установления контактов, стремлением к лидерству, жаждой власти и похвалы
Экзальтированный тип	Высокая контактность, словоохотливость, влюбчивость. Такие люди часто спорят, но не доводят дело до открытых конфликтов
Экстравертированный тип	Высокая контактность, наличие большого количества друзей, знакомых, словоохотливость до болтливости, открытость для любой информации
Интровертированный тип	Очень низкая контактность, замкнутость, оторванность от реальности, склонность к философствованию

Акцентуация характера, по *А. Е. Личко*, — это чрезмерное усиление отдельных черт характера, при котором наблюдаются не выходящие за пределы нормы отклонения в психологии и поведении человека, граничащие с патологией. Классификация акцентуаций характеров у подростков, которую предложил этот автор, выглядит следующим образом (табл. 22.2).

Таблица 22.2. Акцентуации характера по Личко

Тип акцентуации	Характерные признаки
Гипертимный тип	Подвижность, общительность, склонность к озорству
Циклоидный тип	Повышенная раздражительность и склонность к апатии. Подростки данного типа предпочитают находиться дома одни, вместо того чтобы где-то бывать со сверстниками
Лабильный тип	Представители этого типа крайне изменчивы в настроении, причем оно зачастую непредсказуемо
Астеноневротический тип	Повышенная мнительность и капризность, утомляемость и раздражительность. Особенно часто утомляемость проявляется при выполнении трудной умственной работы
Сензитивный тип	Повышенная чувствительность ко всему: к тому, что радует, и к тому, что огорчает или пугает. Эти подростки не любят больших компаний, слишком азартных, подвижных озорных игр

Тип акцентуации	Характерные признаки
Психастенический тип	Ускоренное и раннее интеллектуальное развитие, склонность к размышлениям и рассуждениям, к самоанализу и оценкам поведения других людей. Такие подростки, однако, нередко бывают больше сильны на словах, а не на деле
Шизоидный тип	Наиболее существенная черта этого типа — замкнутость. Эти подростки не очень тянутся к сверстникам, предпочитают быть одни, находиться в компании взрослых
Эпилептоидный тип	Представители этого типа часто плачут, изводят окружающих, особенно в раннем детстве. Такие дети, пишет А. Е. Личко, любят мучить животных, дразнить младших, издеваться над беспомощными. В детских компаниях они ведут себя как диктаторы
Истероидный тип	Главная черта этого типа — эгоцентризм, жажда постоянного внимания к собственной особе. У подростков данного типа нередко выражена склонность к театральности, позерству, рисовке
Неустойчивый тип	Этот тип характера подростков иногда неверно характеризуют, приписывая ему такие черты как, «слабоволие» и «склонность плыть по течению». На самом деле подростки данного типа обнаруживают повышенную склонность и тягу к развлечениям, причем без разбора, а также к безделью и праздности
Конформный тип	Данный тип демонстрирует бездумное, а часто просто конъюнктурное подчинение любым авторитетам, большинству в группе

ГЛАВА 23. «Я-КОНЦЕПЦИЯ» ЛИЧНОСТИ

23.1. ОБЩИЕ ПРЕДСТАВЛЕНИЯ О «Я-КОНЦЕПЦИИ»

«Я-концепция» — это динамическая система представлений человека о самом себе, в которую входит осознание человеком своих качеств (физических, эмоциональных и интеллектуальных), самооценка, а также субъективное восприятие влияющих на данную личность внешних факторов¹.

Одна из первых теорий, описывающих «Я-концепцию», была теория У. Джеймса, где выделено две стороны «Я» (*Self*) — субъектная и объектная. Одна сторона личности — есть «сознающая Я» (*I*), а вторая — это та часть, которая осознается — «Я как объект» (*Me*). В структуре личности этот автор выделил четыре составляющие и расположил их в порядке значимости: от низшей — к высшей, от физической — к духовной² (табл. 23.1).

Таблица 23.1. Представление о «Я-концепции» У. Джеймса

Составляющая	Описание
«Духовное Я»	Внутреннее и субъективное бытие человека. Набор его религиозных, политических, философских и нравственных установок
«Материальное Я»	То, что человек отождествляет с собой (его дом, частная собственность, семья, друзья и пр.)
«Социальное Я»	Признание и уважение, которое получает человек в обществе, его социальная роль
«Физическое Я»	Тело человека, его первичные биологические потребности

Окончательное формирование представлений о «Я-концепции» произошло в 1950-е годы в русле гуманистической психологии. В ниже

¹ Бернс Р. Развитие Я-концепции и воспитание. — М., 1986.

² Джеймс У. Психология. — М.: Педагогика, 1991.

представленном примере выделены основные положения «Я-концепции» К. Роджерса.

«Я-концепция» — это представление и внутренняя сущность индивида, которая тяготеет к ценностям, имеющим культурное происхождение.

«Я-концепция» обладает стабильностью и обеспечивает устойчивые способы поведения человека.

«Я-концепция» обладает индивидуальностью и уникальностью.

Восприятие человеком окружающего мира преломляется его сознанием, центром которого является «Я-концепция».

Расхождение между опытом индивида и его «Я-концепцией» нейтрализуется с помощью механизмов психологической защиты.

«Я-концепция» близко к понятию «самосознание», однако скорее «Я-концепция» является результатом самосознания.

«Я-концепция» возникает как результат психического развития в процессе социального взаимодействия со средой обитания. Социальная среда (в отличие от генетических факторов) играет определяющее влияние на формирование «Я-концепции», однако затем «Я-концепция» начинает определять способ взаимодействия человека с социальной средой (рис. 23.1).

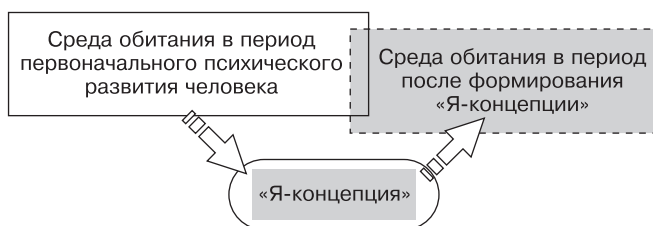


Рис. 23.1. Взаимовлияние «Я-концепции» и среды обитания человека

23.2. СТРУКТУРА «Я-КОНЦЕПЦИИ» ЛИЧНОСТИ И ЕЕ РОЛЬ В ЖИЗНИ ЛИЧНОСТИ

23.2.1. Структура «Я-концепции»

«Я-концепция» возникает в процессе развития человека как итог трех процессов: *самовосприятия* (своих эмоций, чувств, ощущений, представлений и пр.), *самонаблюдения* (своей внешности, своего поведения)

и *самоанализа* (своих мыслей, поступков, взаимоотношений с другими людьми и сравнения с ними) (рис. 23.2).

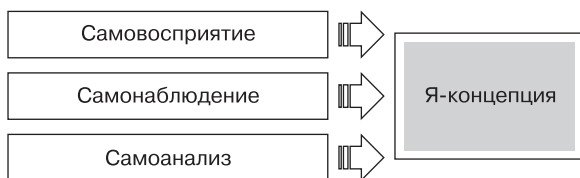


Рис. 23.2. Структура «Я-концепции»

В рамках каждой из указанных составляющих мы можем выделить три компонента (рис. 23.3).

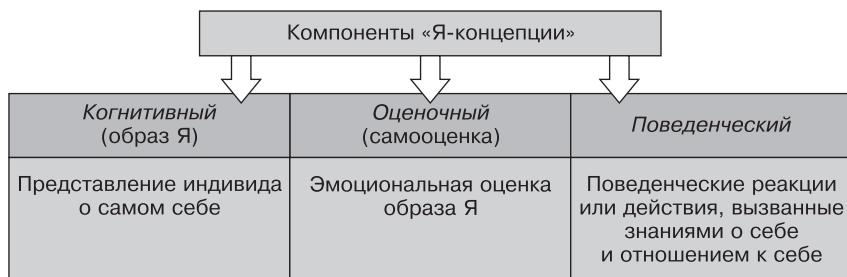


Рис. 23.3. Компоненты «Я-концепции»

23.2.2. Роль «Я-концепции» в жизни личности

«Я-концепция» играет важную роль в жизни личности (рис. 23.4). Это, прежде всего, проявляется в следующих ее функциях.

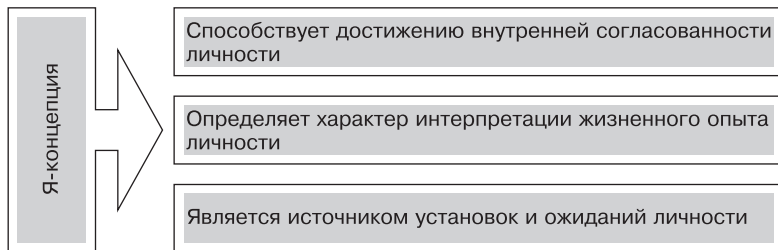


Рис. 23.4. Роль «Я-концепции» в жизни личности

1. *Обеспечение внутренней согласованности личности.* Любые воздействия среды сопоставляются с «Я-концепцией» личности, и если они не соответствуют ей, то искажаются или вытесняются при помощи механизмов психологической защиты, которые охраняют целостность и постоянство «Я-концепции».
2. *Определение характера интерпретации жизненного опыта.* «Я-концепция» действует как внутренний фильтр, пропускающий через себя информацию или задерживающий ее, если она противоречит «Я-концепции».
3. *Источник установок и ожиданий личности.* «Я-концепция» определяет прогнозы и ожидания личности (уверенное или неуверенное поведение, завышенная или заниженная самооценка). Каждая из этих установок может реализовываться в трех аспектах: физическом, эмоциональном, социальном (рис. 23.5). Например, в физическом аспекте женщину может не устраивать ее внешность («Реальное Я»), и она будет стремиться изменить ее с помощью косметических средств, приближаясь к своему идеалу красоты («Идеальное Я»), в то время как ее вполне устраивает ее социальное положение («Реальное Я»). При этом она может думать, что окружающие считают ее излишне холодной и мало эмоциональной («Зеркальное Я»).

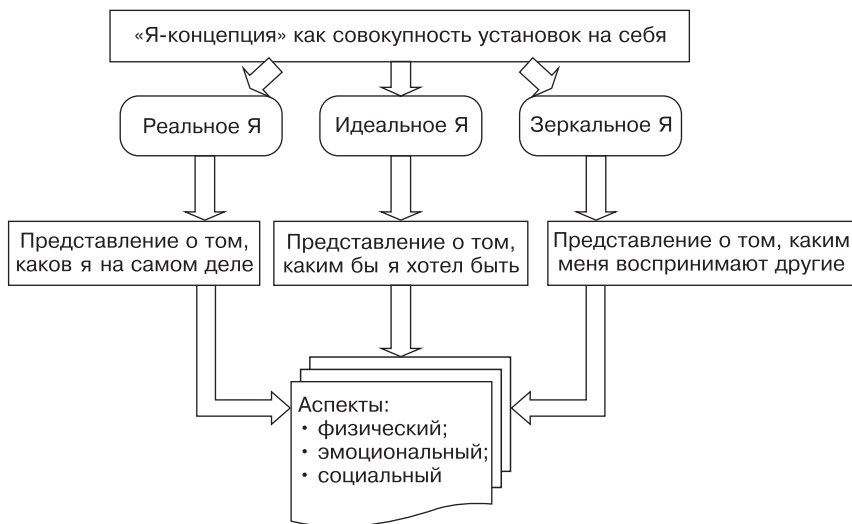


Рис. 23.5. Я-концепция как источник установок и ожиданий личности

Реальность «Я-концепции» личности определяется следующими факторами:

- ❑ ясностью индивидуального самосознания и наличием адекватных символов для его выражения;
- ❑ чувством личной адекватности индивида;
- ❑ отсутствием у индивида ощущения угрозы в ситуации самоописания.

23.3. ЗАКОНОМЕРНОСТИ ФОРМИРОВАНИЯ «Я-КОНЦЕПЦИИ» ЛИЧНОСТИ

После своего формирования «Я-концепция» имеет статический и динамический компоненты. Последний может меняться в зависимости от отдельных успехов и неудач личности, результатов его взаимодействия с другими людьми, конкретных ситуаций.

Несмотря на наличие индивидуальных различий в процессе формирования «Я-концепции», это образование закономерно проходит три стадии (табл. 23.2).

Таблица 23.2. Этапы самосознания (формирования «Я-концепции»)

Этапы развития	Содержание
До 3 лет	Осознание границ своего тела. Способность к самостоятельным действиям с предметами. Восприятие себя как активного субъекта. Формирование местоимения «Я»
Дошкольный возраст	Период развития самооценки, которая в основном основывается на чужих мнениях (родителей и воспитателей). Представления о себе неустойчивы и эмоционально окрашены
Школьный возраст	Складывается логическое мышление. На основе сопоставления мнений разных людей о себе формируется собственное мнение. Самооценка становится более стабильной, важную роль занимают моральные нормы

ГЛАВА 24. ОБЩЕНИЕ

24.1. СОДЕРЖАНИЕ, ЦЕЛИ, СРЕДСТВА И ФУНКЦИИ ОБЩЕНИЯ

Общение — это процесс взаимодействия между людьми, заключающийся в обмене информацией, а также в восприятии и понимании партнерами друг друга.

Субъектами общения могут являться не только люди, но и другие живые организмы, но лишь на уровне человека процесс общения опосредован речью и становится осознанным.

Содержанием общения может быть:

- *передача информации* (например, учитель математики объясняет ученикам теорему Пифагора);
- *передача умений и навыков* (учитель физкультуры обучает спортсменов технике прыжка в высоту);
- *групповая деятельность* (бригада каменщиков строит дом).

Цель общения определяется целью той деятельности, в рамках которой оно осуществляется (передать или получить информацию, понять другого человека, воздействовать на него).

Средства общения могут быть *вербальными* (когда в основном используется смысловое содержание слов) и *невербальными* (с применением жестов, мимики и интонации).

Функции общения. Общение выполняет разнообразные функции, наиболее важными из которых являются:

- 1) обмен информацией (пример: покупатель узнает у продавца цену товара и интересуется возможностью скидок);
- 2) воздействие на других людей (пример: налоговый инспектор призывает предпринимателя вовремя сдавать налоговую декларацию);
- 3) соблюдение социальных условностей (пример: заходя в комнату, мы говорим «Здравствуйте»);

- 4) выражение своих чувств (пример: школьный учитель выражает недовольство опозданием ученика);
- 5) получение обратной связи о себе (пример: студент спрашивает у своего товарища, насколько убедительно он выглядел во время выступления на студенческой конференции).

24.2. ВИДЫ ОБЩЕНИЯ

Всего можно выделить пять основных классификаций общения. Они представлены на рис. 24.1.

Тип классификации зависит от того, какой принцип разделения видов общения заложен в его основу: число участников, основное содержание, степень опосредованности и пр.

По степени опосредованности различают *непосредственное общение* (лицом к лицу) и *опосредованное* (через письмо, телефон, факс или электронную почту). При опосредованном общении теряется много информации, которая обычно передается по невербальным каналам, поэтому этот вид общения используется чаще в деловых ситуациях.

По соотношению «цель — средство» общение можно разделить на *деловое* (общение как средство достижения бизнес-целей) и *личностное* (само общение выступает как цель).

Личностное общение формирует человека как личность, дает ему возможность приобрести определенные черты характера, интересы, привычки, склонности, усвоить нормы и формы нравственного поведения, определить цели жизни и выбрать средства их реализации.

Деловое общение формирует и развивает деловые способности человека, служит средством приобретения знаний и навыков. В нем же человек совершенствует умение взаимодействовать с людьми, развивая у себя необходимые для этого деловые и организаторские качества. К деловому общению относятся деловые встречи, деловые переговоры и деловая переписка. Этот вид сохраняет основные функции обычного общения, но имеет некоторые специфические черты:

- определенная формализованность;
- нацеленность на результат;
- преобладание информационной составляющей над эмоциональной.

По главной цели можно выделить три формы общения: *коммуникативную* (передача информации), *интерактивную* (взаимодействие) и *перцептивную* (взаимовосприятие).

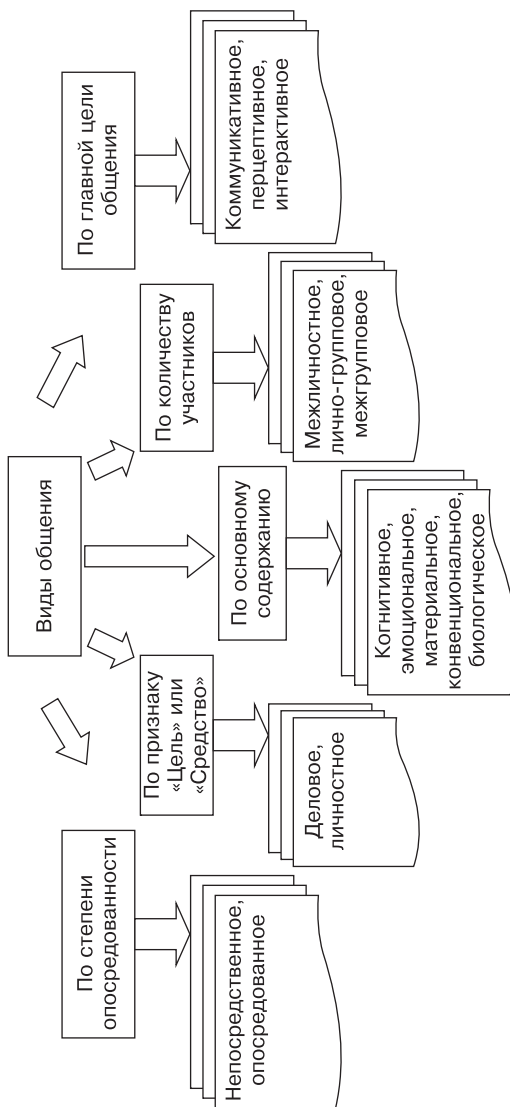


Рис. 24.1. Виды общения

По количеству участников можно выделить четыре варианта общения. Классификация по этому критерию представлена на рис. 24.2.

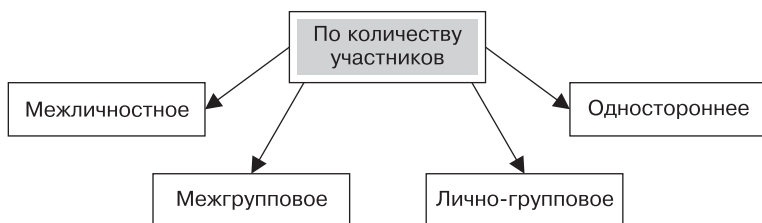


Рис. 24.2. Классификация общения по количеству участников

Для конкретизации их содержания приведем примеры.

Межличностное: два бизнесмена во время деловых переговоров, две подруги встречаются после долгой разлуки, общение психолога и его клиента на консультации.

Лично-групповое: руководитель предприятия и коллектив фирмы на трудовом собрании, преподаватель и студенты на занятиях.

Межгрупповое: две спортивные команды во время состязания.

Одностороннее: молитва, письмо, не дошедшее до адресата, обращение к потомкам и т. д.

По своему основному содержанию общение может носить биологический характер, иметь когнитивный, эмоциональный или материальный характер или же относиться к конвенциональному типу (рис. 24.3).

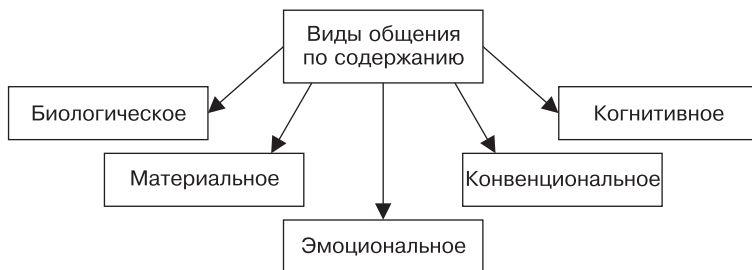


Рис. 24.3. Классификация общения по его основному содержанию

Материальное общение позволяет человеку получать необходимые для нормальной жизни предметы материальной или духовной культуры. Примером его является прямая продажа товаров или услуг.

Когнитивное общение — это обмен информацией. Оно выступает как фактор интеллектуального развития, так как общающиеся индивиды обмениваются и, следовательно, взаимно обогащаются знаниями.

Конвенциональное общение создает состояние готовности к другим видам общения, формулирует установки, необходимые для оптимизации других видов общения. Примером его являются церемонии, ритуалы, деловой этикет.

Эмоциональное общение служит источником дополнительной энергии для человека, своеобразной «подзарядкой» для его чувств.

Биологическое общение служит сохранению нормальных параметров организма и условием поддержания и развития его жизненных функций. Частными видами его являются кормление ребенка матерью или секс.

Рекомендации для поддержания психологического контакта с собеседником

1. Старайтесь сопровождать ваш диалог с человеком открытой и дружелюбной улыбкой. Ничто не располагает так к открытости и не обезоруживает, как доброжелательное лицо собеседника.
2. Стремитесь во время диалога расположиться так, чтобы между вами и партнером не было значительных препятствий и барьеров. Дистанция во время разговора должна находиться в «комфортной зоне» (примерно от 80–120 см).
3. Избегайте закрытых поз (скрещенные руки и ноги или спрятанные руки под стол), так как для подсознания они являются сигналом защиты и обороны. Люди испытывают больше доверия к собеседнику, когда видит его руки расположенными ладонями вверх.
4. Во время разговора старайтесь голову держать прямо, как можно чаще и дольше смотреть в глаза собеседника.
5. Тональность речи и ее громкость должны соответствовать тональности собеседника.

24.3. ПОНЯТИЕ КОНФЛИКТА И ЕГО СОЦИАЛЬНАЯ РОЛЬ

Конфликт — это отсутствие согласия между двумя или более сторонами, результат столкновения их интересов или потребностей.

Когда люди думают о конфликте, они чаще всего ассоциируют его с агрессией, враждебностью, спорами и т. п. И действительно, зачастую конфликты только усугубляют имеющиеся разногласия и ухудшают

отношения людей. В результате бытует мнение, что конфликт — явление всегда нежелательное, что его следует всячески избегать. Однако в некоторых случаях конфликт может выполнять и позитивную роль: помогает выявить разнообразие точек зрения, дает дополнительную информацию, помогает выявить большее число альтернатив или проблем, а также может играть роль предохранительного клапана для безопасного выхода эмоций.

Если конфликты способствуют принятию обоснованных решений и развитию взаимоотношений, то их называют *конструктивными*. Конфликты, препятствующие эффективному взаимодействию и принятию решений, называют *деструктивными*.

Возникновение конфликта зависит от трех параметров:

- сущности противоречия;
- сопутствующих обстоятельств;
- внешнего повода для конфликта (рис. 24.4).

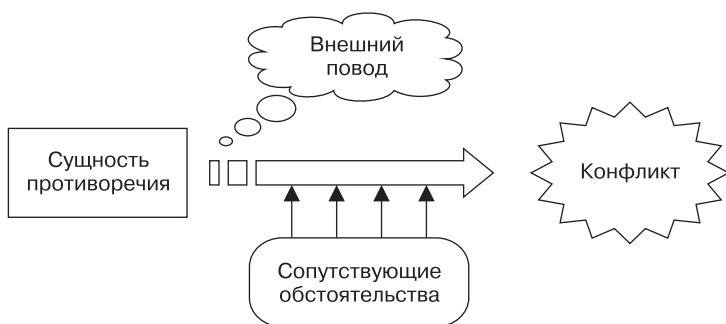


Рис. 24.4. Схема возникновения конфликта

Сущность противоречия является истинным поводом для конфликта, его глубинной причиной, причем не всегда осознанной. Такие глубинные чувства, как зависть, соперничество, личная неприязнь, жадность и другие негативные чувства могут лежать в основе столкновения людей. В то же время повод может быть и более осознанным — например, желание захватить рынок сбыта, потеснить конкурента или заработать побольше денег.

Сопутствующие обстоятельства могут видоизменять время начала и характер конфликта, не затрагивая его сущности. Например, два работника, испытывающие взаимную неприязнь друг к другу, могут сдерживать свои эмоции в присутствии начальника или третьего лица и начать конфликт, оказавшись наедине.

Внешний повод для конфликта — это то стечение обстоятельств, которое запускает механизм конфликта (чаще всего — колкая фраза, оскорбление, насмешка и т. д.). В западной психологии этот момент часто называют «триггером» (спусковым крючком).

Полностью разрешить конфликт можно только урегулировав сущность противоречий — на сознательном или бессознательном уровне. Нередко люди уклоняются от разрешения конфликта до тех пор, пока это остается возможным, пуская дело на самотек. Однако неурегулированный конфликт может перерасти в большую проблему, причем дополнительным негативным последствием столкновения интересов является воздействие эмоций на динамику конфликта. С одной стороны, эмоциональная составляющая способна значительно усилить противостояние («сделать из мухи слона»), а с другой стороны — замаскировать его сущность. Такие человеческие чувства, как гнев, зависть, обида, желание отомстить и пр. приводят к тому, что человек, в о - п е р в ы х, перестает слышать собеседника, а в о - в т о р ы х, начинает воспринимать даже мелкий конфликт как неразрешимое противоречие.

24.3.1. Классификация конфликтов

Существуют разные способы классификации конфликтов. На рис. 24.5 показаны три наиболее распространенных. Рассмотрим их поподробнее.

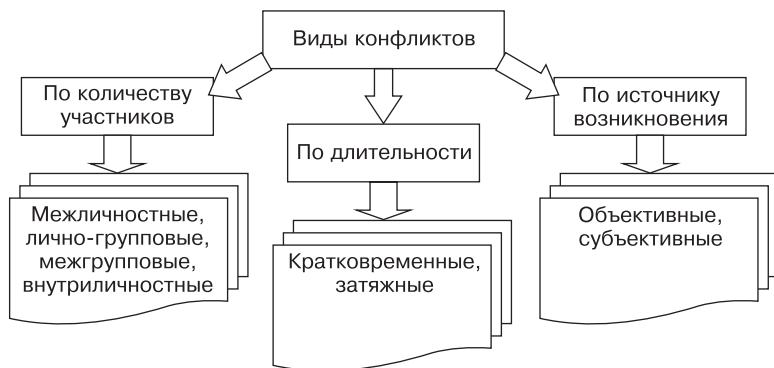


Рис. 24.5. Разновидности конфликтов

По количеству участников. По количеству участников конфликты можно разделить на *межличностные*, конфликты *между личностью и группой* и *межгрупповые*.

В принципе, можно выделить и особую форму *внутриличностных* конфликтов, но некоторые специалисты по конфликтам настаивают, что «истинный» конфликт возникает при наличии как минимум двух противоборствующих сторон. В то же время эксперты в области бессознательного полагают, что в каждом человеке есть несколько субличностей, так что конфликт вполне может разгореться внутри одной личности.

Межличностный конфликт чаще всего возникает между двумя людьми, если их цели, установки или моральные ценности вступают в противоречие. Причиной таких конфликтов может быть конкуренция за ресурсы — деньги, материальные ценности, социальный статус или время. К данному типу относятся конфликты между начальником и подчиненным, между двумя предпринимателями, между двумя сотрудниками одной организации и т. д. Первый из этих примеров является классическим, так как многие подчиненные убеждены, что руководитель предъявляет к нему непомерные требования, в то время как платит меньше положенного, а руководитель, наоборот, считает, что подчиненный не желает работать в полную силу и выставляет необоснованные требования по зарплате.

Конфликт между личностью и группой может явиться следствием противоречий между ожиданиями отдельной личности, пришедшей в организацию, и сложившимися в группе нормами поведения и особенностями корпоративной культуры труда. Другая разновидность конфликта из этой группы — противоречие между руководителем и работниками фирмы. Чаще всего он возникает из-за неадекватности стиля руководства характеру корпоративной культуры и неприятия группой нравственного облика и характера руководителя.

К *межгрупповым конфликтам* можно отнести противоречия между отдельными подразделениями внутри одной организации, конфликты между двумя коллективами конкурирующих фирм, а также между формальной и неформальной группами одной организации (например, администрацией и профсоюзом).

По длительности. По длительности протекания конфликты можно подразделить на *кратковременные* и *затяжные*. Первые чаще всего являются следствием взаимного непонимания или ошибок, которые быстро осознаются. Вторые же связаны с глубокими нравственно-психологическими травмами или с объективными трудностями. Эти конфликты представляют особую опасность, так как по мере их развития происходит трансформация деловых противоречий в межличностные, которые обладают особенностью разрастаться и затрагивать эмоциональную сферу личности.

По источнику возникновения. По источнику возникновения конфликты можно разделить на *объективные* и *субъективные*. Объективным считается возникновение конфликта в сложной противоречивой ситуации, в которой оказываются люди. Форс-мажорные обстоятельства, изменение рыночной ситуации или налогового законодательства, плохие условия труда, нечеткое разделение функций и ответственности являются причинами объективных конфликтов. Субъективным можно считать возникновение конфликта в связи с личностными особенностями конфликтующих людей, их ценностными установками или манерой общения.

Общение людей может не только выполнять позитивные функции, но и служить источником стрессов (рис. 24.6). Чаще всего к таким негативным последствиям приводят неосознанные установки личности или неразвитые коммуникативные навыки.

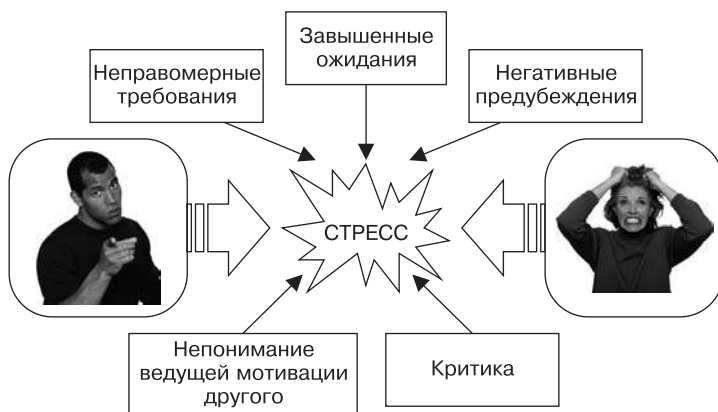


Рис. 24.6. Общение как источник стрессов

24.3.2. Подходы к разрешению конфликтных ситуаций

Способы преодоления конфликтов можно условно разделить на три категории: рациональные, эмоциональные и поведенческие (рис. 24.7).

К первой группе относятся приемы рациональной психотерапии, позитивное мышление, рефрейминг¹ и другие приемы, направленные преимущественно на разум людей, вовлеченных в конфликт.

¹ Рефрейминг (в дословном переводе — «смена рамки») — это способ изменить отношение к ситуации путем изменения контекста. Например, факт увольнения работник может воспринимать не как трагедию, а как удачный шанс найти другую, более высокооплачиваемую работу.

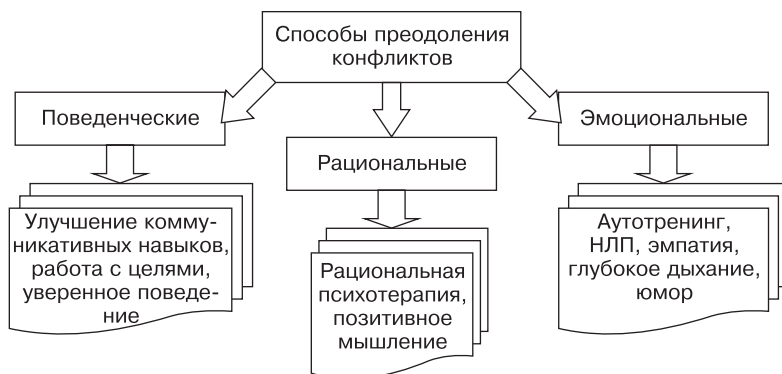


Рис. 24.7. Способы преодоления конфликтов

Однако давно известно, что по мере эскалации конфликта он все больше захватывает эмоциональную сферу людей. Поэтому прежде чем подключать методы первой группы, зачастую необходимо снизить эмоциональное напряжение. Для этого используется аутотренинг, эмпатия, нейролингвистическое программирование, юмор и глубокое дыхание. И, наконец, к поведенческим методам нейтрализации производственных стрессов относят улучшение коммуникативных навыков, приемы активного слушания, уверенного поведения, способы постановки адекватных целей, применение принципа Парето и т. д.

Рекомендации по конструктивному разрешению конфликта

В о - п е р в ы х, следует устранить из делового общения негативные суждения и оценки, которые могли бы ущемить честь и достоинство собеседника.

В о - в т о р ы х, следует больше внимания уделять обсуждению совпадающих позиций и меньше обсуждать разногласия в подходах и установках.

В - т р е т ь и х, в конфликтной ситуации следует сохранять вежливость и самообладание.

В - ч е т в е р т ы х, нужно проанализировать наиболее значимые интересы сторон и постараться найти истинную причину конфликта. Поняв истинные потребности другого, проще договориться и предложить подходящий компромиссный вариант.

В - п я т ы х, стремитесь творчески подходить к решению возникшей проблемы.

ГЛАВА 25. ПСИХОЛОГИЯ АКТИВНОСТИ

25.1. АКТИВНОСТЬ — ОБЩЕЕ СВОЙСТВО ЖИЗНИ

Активность — общее свойство жизни. Это связано с такими фундаментальными понятиями, как обмен веществ, рост и развитие, размножение, адаптация. Для всех этих процессов необходима энергия. Энергию живые существа добывают из окружающей среды, чаще всего путем активного захвата питательных веществ и кислорода, взаимодействие которых в митохондриях клеток дает АТФ — универсальный источник энергии для всех живых организмов на Земле.

Некоторые живые организмы (растения, грибы и бактерии) используют формы питательных веществ, равномерно рассеянные в пространстве. Соответственно, уровень их активности невысок (интенсивность солнечного света, воды и минеральных солей примерно одинаковы в близлежащих точках пространства).

В отличие от них животные и человек вынуждены проявлять повышенную активность в поисках пищи, которая распространена неравномерно и требует повышенных усилий по ее добычанию. Поэтому наиболее высокие показатели активности в живой природе отмечаются у хищников, которые активно разыскивают свои жертвы и нападают на них. В то же время сидящие организмы (прикрепленные моллюски, коралловые полипы и паразиты) ведут пассивный образ жизни. Чем выше активность живых существ, тем лучше развита у них нервная система и тем сложнее протекают психические процессы.

Для примера можно взять ряд животных, находящихся на одной ступени эволюционной лестницы (рис. 25.1).

Действия беззубки крайне бедны и сводятся в основном к закрыванию створок раковины в случае опасности.

Виноградная улитка может активно перемещаться и поглощать пищу.

Осьминог уже обладает сложной психической жизнью, способен охотиться и различать геометрические фигуры.

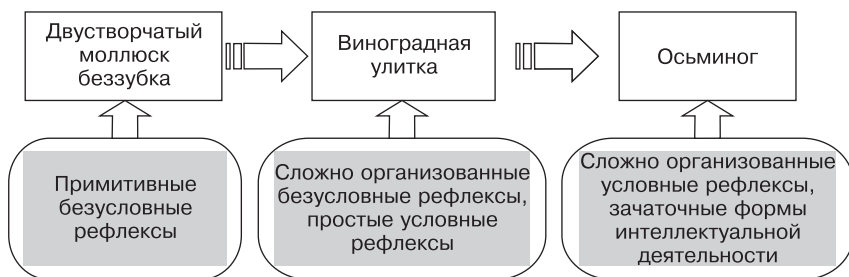


Рис. 25.1. Усложнение форм активности в процессе эволюции

25.2. ПСИХИКА КАК СПЕЦИФИЧЕСКАЯ ФОРМА АКТИВНОСТИ

Психика живых существ является дополнительным источником их активности, причем чем сложнее психика, тем выше активность. Это связано с наличием таких психических феноменов, как память (обращение к прошлому), блока программирования (обращение к будущему), представлений (наличие образов предметов и явлений при их отсутствии в реальности) и пр.

По мере усложнения нервной системы животных в процессе эволюции происходило усложнение их психики — как форм отражения, так и поведения. Вслед за безусловными рефлексами возникла их усложненная форма — инстинкт, а затем условные рефлексы первого рода («павловские»). Следующей ступенью повышения активности было формирование инструментальных рефлексов, с помощью которых животные научились активно воздействовать на окружающую среду, удовлетворяя свои потребности. Примером подобных рефлексов может служить поведение голубей в опытах *Б. Ф. Скиннера*, которые обучались открывать кормушку с пищей, нажимая на специальный рычаг.

У высших приматов активность становится более изощренной. Так, обезьяны могут составлять две палки, чтобы достать далеко расположенный банан, или строят для этой цели пирамиду из ящиков.

Качественно новую форму активность приобрела с возникновением разума. В отличие от животных, человек, прежде чем начать активное воздействие на окружающую среду, предварительно преобразует ее в своем сознании. Следует отметить, что активность человека значительно превышает активность любого живого существа на Земле. Это связано с тем, что у человека помимо биологических потребностей существует масса потребностей более высокого порядка (социальных и духовных).

25.3. ОСНОВНЫЕ ВИДЫ И НАПРАВЛЕНИЯ АКТИВНОСТИ ЧЕЛОВЕКА

В зависимости от исходной системы координат можно выделить различные типы активности человека, связанные с его трудом, учебой или саморазвитием. Всего можно насчитать десять разновидностей самостоятельной активности человека, что отражено в табл. 25.1.

Таблица 25.1. Основные типы человеческой активности

Тип активности	Содержание
Потребление	Потребление питательных веществ, кислорода, использование предметов жизнедеятельности (домашней утвари, одежды, мебели, средств передвижения, недвижимости, средств гигиены и пр.)
Познание	Познание мира. Перцептивная деятельность. Различные виды чувственного (зрительное, слуховое, обонятельное, вкусовое) и интеллектуального познания (наука)
Общение	Обмен информацией. Обмен эмоциями. Познание и источник удовольствий при взаимодействии с другими людьми
Преобразование реальности	Существует две разновидности данного типа активности. Первый — это адаптация себя под влиянием изменения внешней среды. Например, при низких температурах человек инстинктивно стремится укрыться от холода, больше питается, дрожит. Второй способ адаптации — преобразование реальности под себя. В случае низких температур человек может разжечь костер, включить электрический обогреватель или уехать в теплые края
Игра	Игра — это активность ради активности, когда человек получает удовольствие не от достижения какой-то конкретной цели, а от самого процесса деятельности. Такой вид активности особо присущ детям, но присутствует и у взрослых (спортивные, карточные игры и пр.)
Учение	Получение новых знаний, умений и навыков. Индивидуальная и социальная форма учения как специфического вида активности
Профессиональная деятельность	Профессиональная деятельность (труд) может иметь различную мотивационную основу. Этот вид активности может являться способом социальной адаптации («Кто не работает — тот не ест»), способом достижения определенного социального статуса (карьера), способом самореализации и т. д.

Продолжение ⇨

Таблица 25.1 (продолжение)

Тип активности	Содержание
Творчество	Чаще всего творческая активность является способом самореализации, однако в современном обществе нередко творческая активность есть лишь разновидность профессиональной деятельности композитора, художника, писателя. Как писал о таком варианте существования А. С. Пушкин, «не продается вдохновение, но можно рукопись продать»
Преобразование самого себя	Самопознание, саморегуляция, самоизменения

Главное направление социальной активности человека можно назвать «вектором социальной активности». Существует четыре основных, наиболее важных вектора социальной и нравственной ориентации активности человека, отображенных на рис. 25.2.

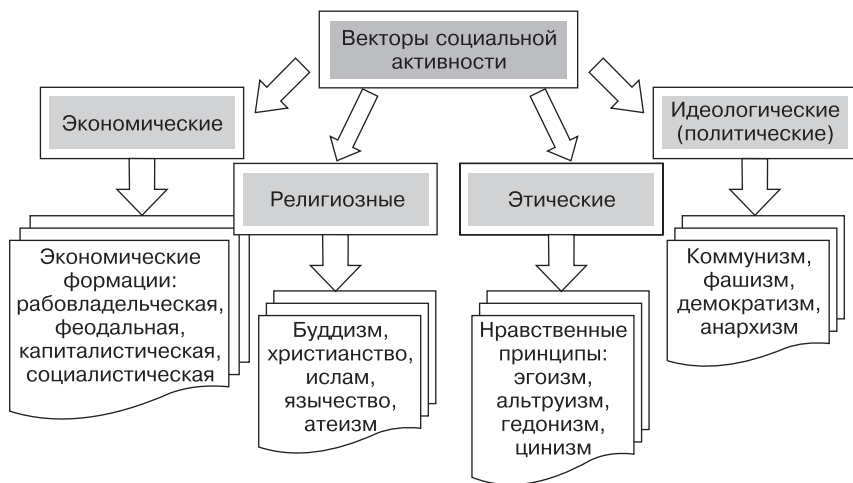


Рис. 25.2. Основные векторы социальной активности человека

Например, в рамках экономического вектора человек может жить в системе равного распределения материальных благ, при которой исчезает мотивация к труду (система «военного коммунизма»).

Он может жить в развитой капиталистической системе, где общество потребления стимулирует трудовую деятельность, или являться членом рабовладельческой формации, где труд презираем, так как является уделом рабов.

Существует ряд внешних и внутренних факторов, влияющих на уровень активности человека. Типология этих факторов показана на рис. 25.3.

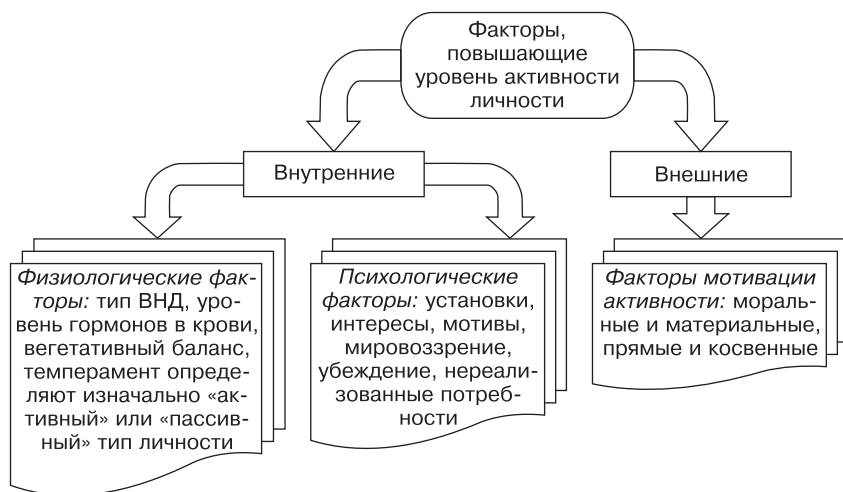


Рис. 25.3. Факторы, влияющие на уровень активности человека

25.4. ПСИХОЛОГИЯ ДУХОВНОЙ ЖИЗНИ ЧЕЛОВЕКА

Под «духовным» аспектом активности человека понимают такие формы его деятельности, которые не обусловлены напрямую его наследственными генетическими программами, не направлены на реализацию низших биологических потребностей, и не приносят человеку прямой материальной выгоды. К области духовной жизни можно отнести такие сферы, как наука, искусство, религия, этика и т. д. Эти направления деятельности связаны с высшими потребностями по *А. Маслоу*: с потребностями к самореализации, свободе, познанию и любви.

Следует отметить, что само занятие какой-то деятельностью из вышеуказанного перечня еще не позволяют отнести данную деятельность к разряду духовных. Если человек использует науку, искусство или религию только для достижения определенного социального статуса или как способ получения денег, то его нельзя назвать духовной личностью. С другой стороны, человек может заниматься обыденной работой и одновременно быть занятым духовными поисками в области науки или искусства. Например, *К. Э. Циолковский* был учителем в школе, а в свободное время занимался созданием теории космонавтики и писал фантастические романы.

Понятие духовной жизни не имеет четкого определения и сильно зависит от угла зрения. Существует религиозное представление о духовности, которое понимает под этим термином исключительно выполнение религиозных обрядов и традиций, чтение религиозной литературы и размышления на соответствующие темы. С этой точки зрения занятия наукой, особенно проводимые с материалистическими установками, не являются духовным видом деятельности. Понятно, что такая трактовка духовности обедняет данное понятие, которое включает в себя гораздо больше сфер деятельности людей (рис. 25.4).

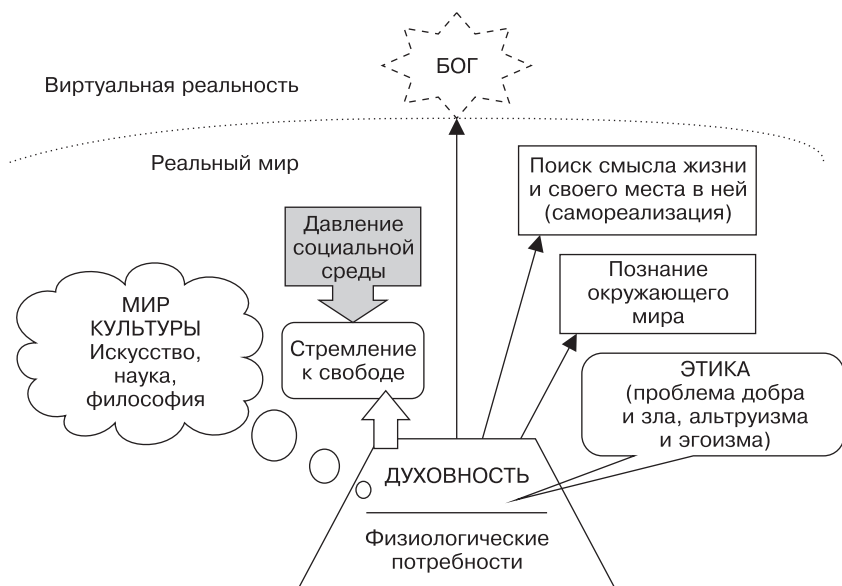


Рис. 25.4. Сферы духовной жизни человека

25.5. АКТИВНОСТЬ И ПРОБЛЕМА ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО ВЫГОРАНИЯ

К активности человека тесно примыкает явление, которое в различных источниках обозначается как «феномен профессионального выгорания», «явление психического выгорания», «синдром эмоционального выгорания» и т. д. Под этим явлением понимают «состояние физического, эмоционального и умственного истощения, проявляющееся в профессиях социальной сферы». Данное явление затрагивает определенный круг профессий (педагогов, психологов, врачей и социальных

работников) и является следствием противоречия между изначальным уровнем высокой внутренней активности, с одной стороны, и низким уровнем отдачи от профессиональной деятельности — с другой.

Помимо представителей вышеназванных профессий, этот синдром отмечается также у биржевых маклеров, продавцов, работающих в системе сетевого маркетинга, и представителей ряда других профессий, испытывающих длительные эмоциональные перегрузки. Это явление (в англоязычной литературе оно называется *burnout*) широко изучается на Западе, но в нашей стране еще не стало предметом заботы со стороны медиков и психологов. Данный феномен представляет собой многокомпонентный синдром, наиболее выраженными составляющими которого являются эмоциональная истощенность, деперсонализация и редукция профессиональных достижений.

Показано, что степень интенсивности профессионального выгорания зависит от жизненных стратегий, применяемых тем или иным работником. Высокий уровень выгорания отмечается при наличии у людей пассивных тактик сопротивления стрессу, а личности, занимающие активную жизненную позицию по отношению стресс-факторов, демонстрируют низкие показатели выгорания. Исследователями также отмечается, что профессиональному выгоранию способствует *экстернальный локус контроля* индивидуума — то есть перенесение ответственности за свою жизнь на внешние факторы.

Основные составляющие элементы (маркеры) профессионального выгорания изображены на рис. 25.5.

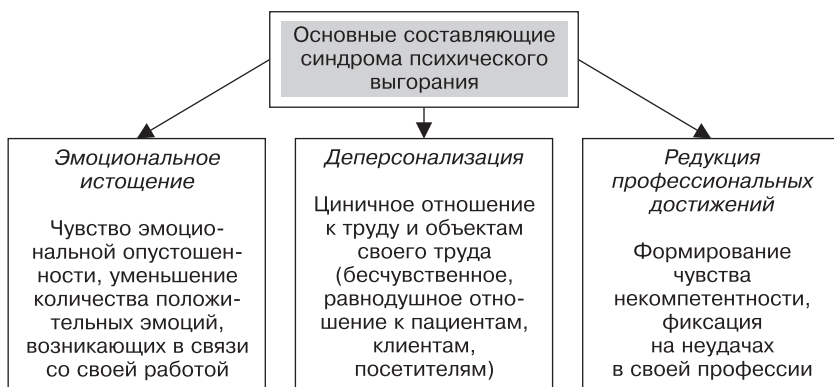


Рис. 25.5. Составляющие элементы синдрома профессионального выгорания

ГЛАВА 26. ПСИХОЛОГИЯ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

26.1. СТРУКТУРА ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

Деятельность — активное взаимодействие с окружающей действительностью, в ходе которого человек выступает как субъект, целенаправленно воздействующий на объекты внешней по отношению к нему среды и удовлетворяющий таким образом свои потребности.

Существует два основных подхода к структурированию деятельности: структурно-морфологический и функционально-динамический. Первый из этих подходов будет разобран ниже в разделе 26.2, посвященном действиям, а второй мы разберем сейчас. Согласно ему в структуре деятельности можно выделить следующие основные элементы:

- 1) *мотивы*, побуждающие субъект к деятельности;
- 2) *цели* (результаты), на которые деятельность направлена;
- 3) *представление* о будущем результате (антиципация);
- 4) *средства*, с помощью которых деятельность осуществляется (рис. 26.1).

Например, в деятельности предпринимателя, открывшего свою автомастерскую, можно различить такие мотивы, как стремление к самостоятельности и желание улучшить свое материальное благосостояние. Целью предпринимательской деятельности может быть стремление заработать определенную сумму денег, а средством — собственные знания и умения, гараж, в котором человек открыл мастерскую, и помощь наемного рабочего.

Если произвести более детальное структурирование деятельности в рамках данного подхода, делая упор в основном на психологические аспекты деятельности, то в ней можно обнаружить дополнительные важные элементы (рис. 26.2).

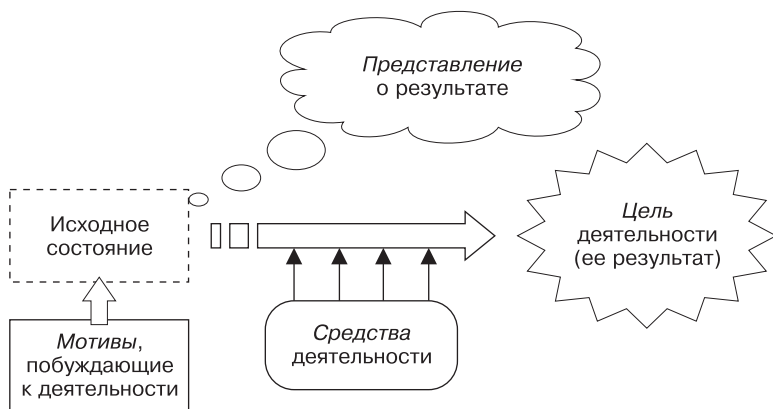


Рис. 26.1. Структура деятельности

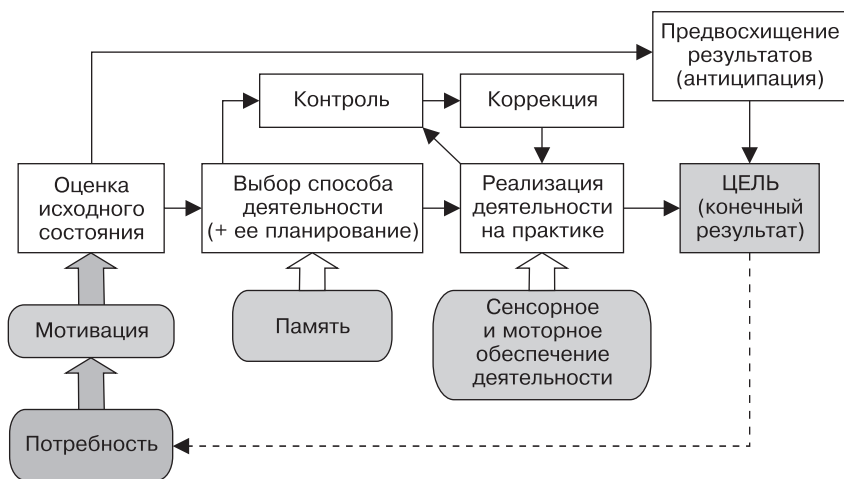


Рис. 26.2. Функционально-динамический анализ деятельности

26.2. ДЕЯТЕЛЬНОСТНЫЙ ПОДХОД В ПСИХОЛОГИИ

Деятельностный подход в психологии развивали многие известные российские психологи: Л. С. Выготский, А. Н. Леонтьев, П. Я. Гальперин и др. В результате исследования этих и других ученых в отечественной психологической науке сложились определенные принципы деятельностного подхода.

1. **Принцип единства сознания и деятельности** (сознание не может быть замкнутым в самом себе и проявляется только в деятельности).
2. **Принцип активности** (деятельность — это активный целенаправленный процесс преобразования действительности; при этом часть активности человека носит надситуативный характер — то есть не обусловлена непосредственными стимулами внешней среды).
3. **Принцип предметности** (действия человека предметны).
4. **Принцип социальной обусловленности** (цели деятельность носят социальный характер).
5. **Принцип единства построения внешней и внутренней деятельности** (прежде чем начать преобразование внешнего мира, человек сначала производит эти действия в своем сознании).
6. **Принцип развития** (любая деятельность человека складывается и развивается постепенно в процессе онтогенеза и процессов научения).
7. **Принцип историзма** (деятельность может быть адекватно объяснена только в контексте исторического развития общества).

26.3. ВИДЫ ЧЕЛОВЕЧЕСКОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

Одним из основных видов социализированной деятельности человека является труд.

Труд — это деятельность по обязательному заданию, результаты которой представляют непосредственную ценность для других людей, общества (рис. 26.3).

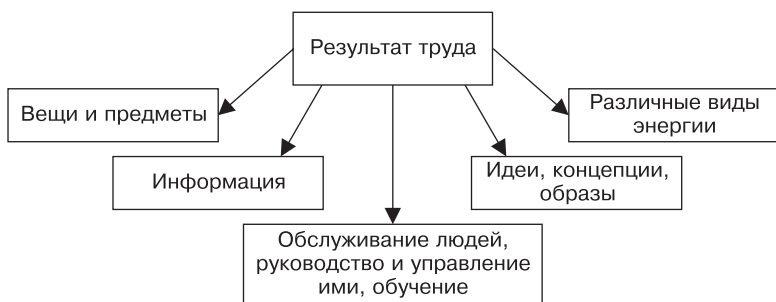


Рис. 26.3. Основные категории возможных результатов труда

Помимо труда в человеческом обществе культивируются и другие виды деятельности (рис. 26.4): учение, игра, спорт, увлечения по интересам (хобби).



Рис. 26.4. Типология видов деятельности

Учение — это деятельность по обязательному заданию, результаты которой представляют перспективную ценность для других людей, общества.

Игра — это подражательно-выразительная деятельность, не по обязательному заданию, представляющая перспективную ценность для общества как средство подготовки ребенка к учению и труду¹.

Спорт — деятельность, носящая соревновательный характер, связанная с реализацией физических и умственных способностей человека и направленная на достижение победы в соревновании или достижение максимально возможного результата.

Увлечение по интересам (хобби) — деятельность не по обязательному заданию, в котором примерно равную ценность представляют как ее результат, так и сам процесс.

¹ Следует отметить, что игрой могут заниматься и взрослые. Различают спортивные, интеллектуальные, карточные, ролевые, сюжетные и другие игры. Общим в них является ценность самого процесса игры и внутренний характер мотивации.

26.4. ДЕЙСТВИЕ КАК ЭЛЕМЕНТ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

Любая деятельность складывается из отдельных *действий*, которые могут быть системными и простыми. В свою очередь действие можно разложить на более простые элементы — *движения* (рис. 26.5).

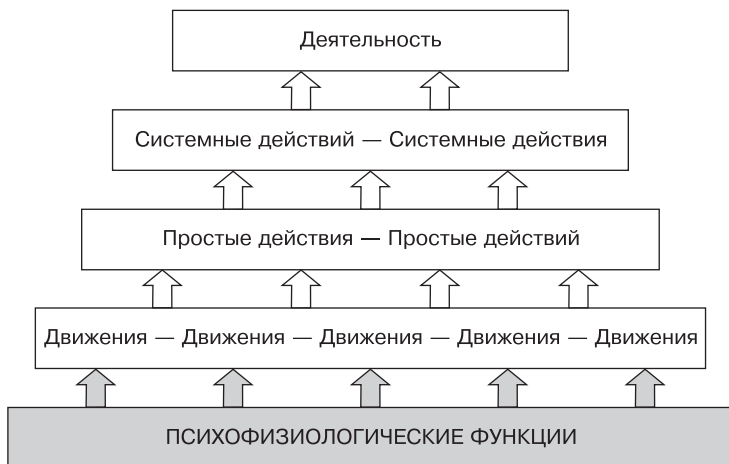


Рис. 26.5. Элементы деятельности (структурно-морфологический анализ)

Для правильного, точного и экономного выполнения действий необходимы определенные физиологические механизмы обеспечения психических процессов — так называемые *психофизиологические функции*. Это способности к ощущениям, моторные способности, память, внимание и т. д. В некоторых концепциях деятельности вводится еще одно понятие — *операция*. Под операцией понимается конкретный способ выполнения какого-то действия, который будет зависеть от внешних и внутренних условий.

Например, в деятельности хирурга можно выделить такие *системные действия*, как диагностика заболевания, проведение операции, послеоперационное лечение больного. Каждое из этих системных действий требует определенных *простых действий*. Например, операция по удалению аппендикса состоит из таких действий, как вскрытие брюшной полости, наложение лигатуры (перевязки аппендикса), его удаление, наложение швов и т. д. Каждое из этих действий состоит из ряда отдельных *движений*. Так, чтобы наложить шов, хирург должен взять иглодержатель, совершить прокол иглой, сделать стежок и петлю и т. д. Но способ наложения шва может быть разным, и конкретный

способ зашивания брюшины будет определяться понятием «трудовая операция».

Деятельность психолога состоит из таких действий, как диагностика проблемы клиента, его тестирование, проведение психотерапевтической беседы, сопровождение клиента в процессе психокоррекции и т. д. В свою очередь проведение тестирования состоит из отдельных движений: выдачи бланка теста, проведения инструктажа, обработки теста и составления резюме.

Действия — совокупность процессов познания и исполнения, направленных на достижение ближайшей цели деятельности.

Признаки понятия «действие»:

- совокупность процессов познания и исполнения;
- направленность (наличие мотивации) на достижение ближайшей осознанной цели.

Действия в зависимости от особенностей и целей делятся на следующие виды:

1) моторные;

2) гностические (познавательные):

- перцептивные (рассмотреть, расслышать, определить на ощупь);
- мыслительные (умственные, логические, интеллектуальные — вывести новое знание из известного, сделать вывод);

3) социально-коммуникативные:

- коммуникативные действия (установление или поддержание социальных контактов);
- организующие действия (приказ команда, совет);
- обслуживающие (полезные действия по удовлетворению тех или иных потребностей людей).

В действиях всегда имеются в наличии мотивы и цели. Ранее уже отмечалось, что *мотивы* — это переживания, побуждающие к той или иной форме поведения. *Цель* — представление о будущем результате деятельности или о том, что нужно делать для достижения этого результата (или то и другое вместе). Ближайшая цель может быть сама по себе не привлекательна или даже неприятна, но все же осуществляться ради другой, более отдаленной, но более привлекательной цели. Например, человек хочет быть хорошим врачом и для этого препарирует трупы. Или фермер, который выращивает поросят: грязь, неприятный запах, но у него есть цель — он хочет заработать денег и купить маслозавод. Мотив узнается по тому, ради чего человек прилагает усилия, а цели узнаются по тому, что он делает.

26.5. РЕГУЛЯЦИЯ ДЕЙСТВИЙ И САМОКОНТРОЛЬ

Внесение изменений, направленных на уменьшение рассогласования между задуманным (или требуемым) и фактически складывающимся ходом действий, называется их регулированием.

Человек, мастерски владеющий действием (трудовым, спортивным), отличается от новичка не тем, что просто затвердил это действие, а тем, что умеет тонко регулировать свое поведение. Регулирование действий обычно идет по следующей схеме (рис. 26.6).

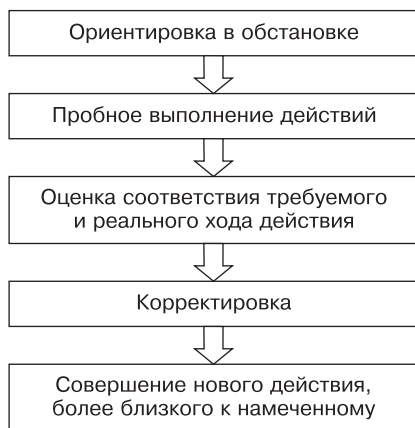


Рис. 26.6. Регулирование действий в процессе деятельности

Различают внутренние и внешние условия осуществления действий и операций.

К *внутренним условиям* относятся все особенности человека и его поведения, способствующие или противодействующие достижению цели. Это состояние здоровья человека (телесного и нервно-психического), его опыт (знания, навыки, умения, уровень образования), устойчивые личные качества (трудолюбие или лень; исполнительность или самоволие; внимательность или рассеянность); временные психические состояния (устомление, заинтересованность, скука); убеждения.

К *внешним условиям* относят все предметы и действия сторонних людей, способствующие или противодействующие достижению цели. Предметные условия: объекты действия (вещественные предметы, информация, живые существа, в том числе люди) и орудия действия (вещественные и функциональные). Социальные условия (социальные

нормы) — это требования общества к поведению человека, а также особенности *корпоративной культуры*; социально-коммуникативные — требования к социально-психологическому климату в коллективе (рис. 26.7).

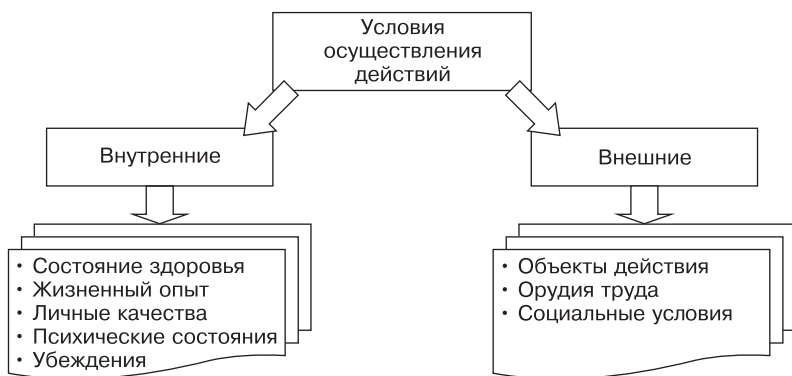


Рис. 26.7. Условия успешного выполнения действий

ГЛАВА 27. СПОСОБНОСТИ

27.1. ОБЩЕЕ ПРЕДСТАВЛЕНИЕ О СПОСОБНОСТЯХ

Способности — индивидуальные особенности и свойства личности, которые являются условиями успешного выполнения какого-то вида деятельности.

Существует два основных подхода к понятию «способности», представленные наглядно на рис. 27.1.

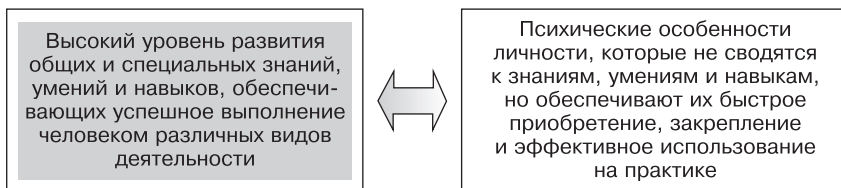


Рис. 27.1. Подходы к понятию способностей

К настоящему времени в отечественной науке сложилось следующее представление о способностях (рис. 27.2).

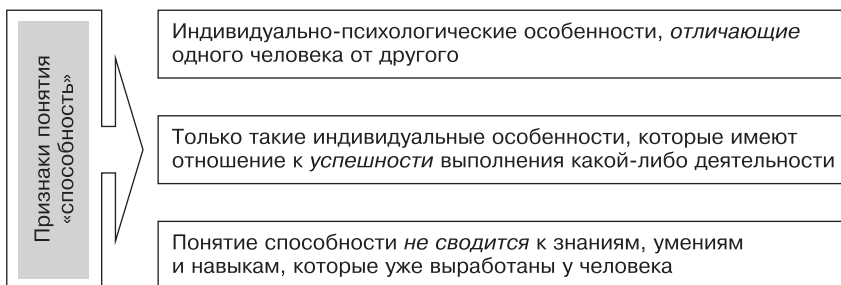


Рис. 27.2. Признаки способностей

По отношению к навыкам, умениям и знаниям способности человека выступают как некоторая возможность. Подобно тому, как брошенное в почву зерно является лишь возможностью по отношению к растению, которое вырастет из этого зерна, так и способности человека являются лишь возможностью для успешного приобретения знаний и умений. Но зерно впоследствии даст хороший урожай лишь при условии, что характер почвы, интенсивность полива и температура окажутся благоприятными для растения. Также и способности человека только тогда превратятся в знания и умения, если у человека будут все условия для развития его способностей, а сам он будет много трудиться над их развитием.

27.2. ОСОБЕННОСТИ СПОСОБНОСТЕЙ

1. Способности развиваются на основе *задатков* — психофизиологических особенностей человека.
2. Если способность не развивается, то со временем она *может быть утрачена*.
3. Отдельные способности могут частично *компенсировать* отсутствие других способностей.
4. Всякая деятельность сложна и многогранна. Соответственно, способности имеют *синтетический характер*. Например, способность к музыке нельзя свести только к музыкальному слуху. Для проявления данной способности нужны еще чувство ритма, гармонии, стремление к прекрасному, трудолюбие и т. д.

27.3. РАЗВИТИЕ СПОСОБНОСТЕЙ

Морфо-физиологической базой для развития способностей являются задатки. Так, задатками музыкальных способностей будет соответствующее строение улитки и височной коры больших полушарий, для развития актерских способностей нужно наличие достаточно развитого голосового аппарата и эмоциональных зон мозга, а также хорошая мышечная координация и т. д. Развитие способностей начинается с первых дней жизни и может продолжаться всю жизнь. В процессе развития способностей можно выделить ряд этапов (рис. 27.3).

Первичный этап в развитии любой способности связан с созреванием необходимых для нее органических структур или с формированием на их основе нужных функциональных органов. Он обычно охватывает период от рождения ребенка до 6–7 лет. Становление специальных

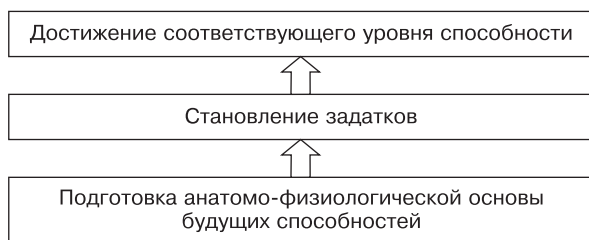


Рис. 27.3. Этапы становления способностей

способностей начинается в дошкольном детстве и продолжается в школе, особенно в младших и средних классах. Поначалу развитию этих способностей помогают различного рода игры детей, затем существенное влияние на них начинает оказывать учебная и трудовая деятельность, особенно если они имеют творческий характер. Оценить, насколько развиты способности у ребенка, мы можем по динамике их развития — то есть по скорости освоения той или иной деятельности. Для развития способностей ребенка нужны определенные условия (рис. 27.4).



Рис. 27.4. Условия плодотворного развития способностей у ребенка

Реально судить о способностях ребенка можно по совокупности следующих показателей:

- скорость продвижения учащегося в овладении соответствующей деятельностью;
- качественный и количественный уровень достижений;
- склонность к занятиям данной деятельностью;
- цена успехов (соотношение достижений и усилий, затрачиваемых для достижения этих результатов).

Условия развития у человека социальных способностей

1. Наличие общества, социально-культурной среды, которая включает предметы материальной и духовной культуры.
2. Наличие в ближайшем социальном окружении человека людей, которые уже обладают необходимыми ему способностями и могут передать ему нужные знания, умения и навыки располагая при этом соответствующими средствами обучения и воспитания.
3. Необходимость участия в тех видах человеческой деятельности, которые имеют отношение к его способностям.

27.4. КЛАССИФИКАЦИЯ СПОСОБНОСТЕЙ

Существуют различные подходы к классификации способностей. Их разделяют на общие и специальные, теоретические и практические, учебные и творческие. Попробуем свести их в одну схему, используя позитивные стороны разных взглядов на разнообразие способностей (рис. 27.5).

**Рис. 27.5.** Виды способностей

Можно построить и иную классификацию способностей, которая будет носить дихотомический характер и делить их на общие и специальные, простые и сложные (табл. 27.1).

Таблица 27.1. Классификация способностей

Общие способности		Специальные способности	
Такая система индивидуально-волевых свойств личности, которая обеспечивает относительную легкость и продуктивность в овладении знаниями и осуществлении <i>различных видов деятельности</i>		Такая система свойств личности, которая помогает достигнуть высоких результатов в <i>какой-либо специальной области деятельности</i> , например литературной, изобразительной, музыкальной и т. п.	
Элементарные	Сложные	Элементарные	Сложные
<i>Присущие всем людям</i> , хотя и в разной степени выраженные способности — <i>основные формы психического отражения</i> : способность ощущать, воспринимать, мыслить, переживать, запоминать	Способности <i>к общечеловеческим видам сложной деятельности</i> : труду, учению, игре, общению друг с другом, присущие в той или иной степени всем людям. Каждая из входящих в эту группу способностей представляет собой сложную структуру свойств личности	Способности, <i>присущие не всем людям</i> . Они предполагают определенную выраженность каких-то <i>отдельных сторон психофизических процессов</i> : глазомер, музыкальный слух, координацию движений	Способности, присущие не всем людям. Они являются способностями к определенным видам профессиональной деятельности (<i>профессиональные способности</i>). К ним относят музыкальные, художественные, литературные, инженерные и др. способности

27.5. СТРУКТУРА СПОСОБНОСТЕЙ

Способности представляют собой совокупность психических качеств, имеющих сложную структуру. Структура совокупности психических качеств, которая выступает как способность, в конечном счете, определяется требованиями конкретной деятельности и является различной для разных видов деятельности.

Так, структура *математических способностей*, по имеющимся данным, включает ряд частных способностей:

- ❑ вычислительные способности;
- ❑ логические способности;
- ❑ способность к обобщению математического материала;
- ❑ гибкость мыслительных процессов при решении математических задач;
- ❑ изобретательность;
- ❑ пространственное мышление и др.

Структура *литературных способностей* предполагает:

- богатую фантазию;
- наличие ярких наглядных образов памяти;
- чувство языка;
- глубокий интерес к психологии людей;
- потребность в самовыражении;
- высокий уровень развития эстетических чувств и др.

Среди свойств и особенностей личности, образующих структуру конкретных способностей, некоторые занимают ведущее положение, некоторые — вспомогательное. С учетом этих особенностей структура *педагогических способностей* может выглядеть так (рис. 27.6).

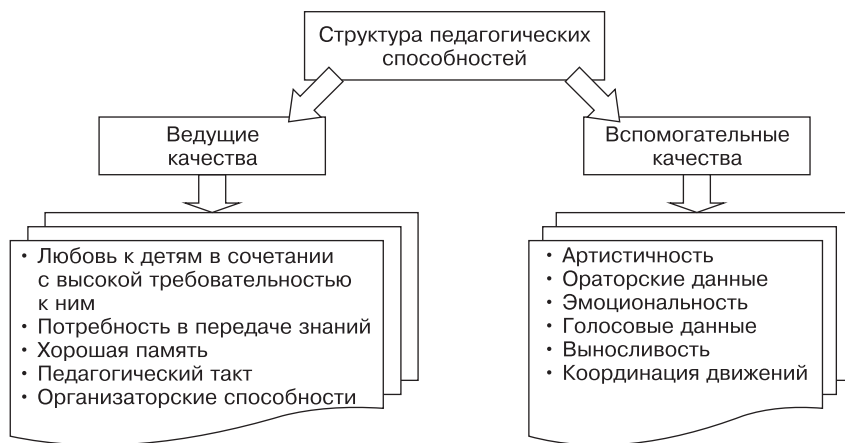


Рис. 27.6. Структура педагогических способностей

27.6. УРОВНИ РАЗВИТИЯ И ПРОЯВЛЕНИЯ СПОСОБНОСТЕЙ

При первом подходе к данному вопросу выделяют два уровня развития способностей: *репродуктивный* и *творческий*. Человек, находящийся на первом уровне развития способностей, обнаруживает высокое умение усваивать знания, овладевать деятельностью и осуществлять ее по предложенному образцу. На втором уровне развития способностей человек создает новое, оригинальное.

При другом подходе к уровню развития способностей можно выявить градацию их развития от слабо развитых или еще не развитых способностей до их высшего развития (рис. 27.7 и табл. 27.2).

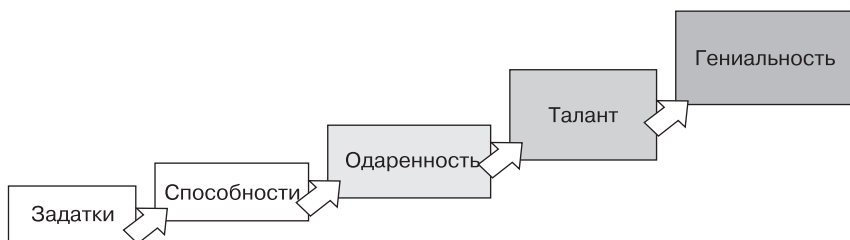


Рис. 27.7. Уровни развития способностей

Таблица 27.2. Содержание различных уровней способностей человека

Уровень развития и проявления способностей	Описание
Задатки	Врожденные анатомо-физиологические особенности строения организма в целом и его нервной системы, составляющие индивидуальные предпосылки формирования и развития способностей
Склонности	Первый и наиболее ранний признак зарождающейся способности. Склонность проявляется в стремлении человека к занятиям определенным видом деятельности
Одаренность	Сочетание различных развитых способностей, обуславливающее особенно успешную деятельность человека в определенной области или в нескольких областях деятельности
Талант	Сочетание выдающихся способностей, обуславливающих особенно успешное, самостоятельное и оригинальное выполнение какой-либо деятельности
Гениальность	Высшая ступень талантливости. Способность создавать что-то принципиально новое в общественной жизни, в науке, литературе, искусстве и т. п. Продукты творчества гениального человека являются важным этапом в развитии той или иной отрасли деятельности

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Итак, мы с вами разобрали основные понятия науки психологии. Более детальная проработка этих тем осуществляется в рамках других психологических дисциплин. Например, тема «Деятельность» подробно разбирается в курсе «Психология труда», темы «Общение» и «Конфликты» являются предметами таких дисциплин, как «Социальная психология» и «Конфликтология», темы «Личность», «Темперамент» и «Характер» подробно изучаются в дисциплине «Психология личности».

В отличие от этих специальных отраслей психологии, курс «Общая психология» закладывает теоретический фундамент психологических знаний по разным направлениям. Теперь, после изучения основ этой науки, вы сможете более четко и определенно понимать психологические понятия и использовать их в процессе обучения и практической деятельности.

ОСНОВНАЯ ЛИТЕРАТУРА

1. *Айсмонтас Б. Б.* Общая психология. Схемы. — М.: Владос-Пресс, 2004.
2. *Грановская Р. М.* Элементы практической психологии. — СПб.: Свет, 1997.
3. *Маклаков А. Г.* Общая психология. — СПб.: Питер, 2002.
4. *Немов Р. С.* Психология: В 3 т. Т. 1. — М.: Владос, 2006.
5. Общая психология / Под общ. ред. А. В. Карпова. — М.: Гардарики, 2004.
6. *Щербатых Ю. В.* Психология стресса и методы коррекции. — СПб.: Питер, 2007.

ПРИЛОЖЕНИЕ. ТРЕБОВАНИЯ ГОС К ОБЯЗАТЕЛЬНОМУ МИНИМУМУ СОДЕРЖАНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ «ОБЩАЯ ПСИХОЛОГИЯ» ПО СПЕЦИАЛЬНОСТИ «ПСИХОЛОГИЯ»

Общая характеристика психологии как науки. Основные этапы развития представлений о предмете психологии. Понятие предмета и объекта науки. Душа как предмет исследования. Переход к изучению сознания. Психология как наука о поведении. Современные представления о предмете психологии. Культурно-историческая парадигма в психологии. Высшие психические функции. Эволюционное введение в психологию. Понятие отражения и психики. Классификация психических явлений и процессов. Возникновение и развитие психики в филогенезе. Возникновение и развитие сознания.

Деятельностный подход в психологии. Строение деятельности. Механизмы регуляции действий и операций.

Общее представление о восприятии. Классификация ощущений. Феноменология восприятия. Ощущения и образы. Основные свойства перцептивных образов. Теории восприятия. Научение в восприятии, проблема врожденного и приобретенного в восприятии. Восприятие и деятельность. Психофизика ощущений. Восприятие пространства и движения. Константность и предметность восприятия.

Общее представление о памяти. Основные факты и закономерности психологии памяти. Виды памяти и процессы памяти. Аномалии памяти. Память и научение. Принципы организации памяти. Исследование памяти в когнитивной психологии. Память и деятельность. Развитие и тренировка памяти. Память как высшая психическая функция.

Общее представление о внимании. Виды и свойства внимания. Внимание и сознание. Теории внимания. Исследование внимания в когнитивной психологии. Экспериментальные исследования внимания. Внимание и деятельность. Развитие внимания.

Основные направления развития представлений об эмоциях. Назначение и виды эмоциональных процессов. Эмоциональные состояния. Экспериментальное исследование эмоций.

Потребности и мотивация. Проблема мотивации в психологии деятельности. Теории мотивации в зарубежной психологии. Мотивация отдельных видов деятельности. Эмпирические исследования мотивации.

Психические состояния. Определение состояния. Роль и место состояний среди других психических явлений. Функции состояний. Классификация состояний. Диагностика состояний. Управление состояниями.

Предмет и методы исследования в психологии мышления. Виды мышления. Основные подходы к изучению мышления. Теории мышления. Изучение мышления как познавательного процесса. Индивидуально-личностная детерминация мышления. Исследования мышления с позиций деятельностного подхода. Воображение и творческое мышление, творческая личность. Мышление и интеллект. Структура интеллекта. Фило-, социо- и онтогенез мышления. Развитие понятийного мышления. Язык, сознание и мышление. Речь и речевая деятельность.

Речь и речевая деятельность. Язык и речь. Виды речи. Механизмы порождения и понимания речи. Развитие речи в онтогенезе. Психосемантика, вербальное и невербальное общение.

Воля и волевые процессы. Понятие воли в психологии. Признаки волевых явлений. Произвольное и волевое. Воля как высший уровень регуляции. Волевые процессы и их изучение.

Сознание. Сознание и психика. Признаки и свойства сознания. Неосознаваемые явления в психике, их классификация (подсознательное, надсознательное и бессознательное) и динамические связи с осознаваемым. Различные подходы к изучению неосознаваемого. Защитные механизмы и факторы их осознания.

Сознание как психический процесс. Определение, функции, эмпирические характеристики сознания (пространственная, временная, информационная, энергетическая). Структурный анализ сознания. Статистическая и динамическая модель.

Понятие личности в системе человекознания. Личность в философии, социологии и психологии. Понятие личности в общей, дифференциальной и социальной психологии. Индивид, субъект деятельности, личность, индивидуальность. Личность как предмет психологического исследования. Психические процессы, состояния и свойства. Генотипическое и фенотипическое, биологическое и социальное в индивидуальном развитии человека. Свойства, структура и типология личности. Номотетическое и идиографическое описание личности.

ПРЕДМЕТНЫЙ УКАЗАТЕЛЬ

А

Абсолютный порог ощущений, 59
Абстрагирование, 106
Автоматизированные процессы, 192
Агглютинация, 115
Адаптация ощущений, 62
Адлер, Альфред, 207
Адреналин, 34, 149
Аксон, 33
Активность, 184, 239, 240
Акцентирование, 116
Акцентуация характера, 220
Амнезия, 93
Анализ, 106
Анализатор, 55
Аналогия, 106
Анимизм, 22
Аномалии памяти, 93
Антиципация, 246
Апатия, 155
Апперцепция, 71
Аристотель, 20, 22, 87, 207
Ассиметрия мозга, 25
Ассоциации, 86
Астеник, 213
Астрология, 217
Атлетик, 213
Аудиал, 69
Аутогенная тренировка
(аутотренинг), 157, 238
Аффект, 142

Б

Беседа (как метод
психологии), 48, 51
Бессознательное, 24, 191
коллективное, 198, 210
Биосоциальная природа
человека, 164
Бихевиоризм, 12, 24, 92, 98
Бодрствование, 156

В

Вдохновение, 155
Вегетативная нервная система, 34
Вербальные средства общения, 229
Визуал, 69
Висцеротоник, 214
Влечение, 203
Внимание, 128
Внушение, 192
Возбуждение, 35
Воздействие, 229
Волевые качества личности, 218
Воля, 168, 218
Воображение, 112
Восприятие, 64, 80
Воспроизведение, 84
Восхищение, 156
Выготский, Л. С., 17, 189, 247
Высшая нервная деятельность, 39
Вытеснение, 196

Г

- Гален, 212, 215
- Галлюцинации, 80, 114
- Гальперин, П. Я., 134, 247
- Гендерная специализация, 31
- Гениальность, 260
- Гештальтпсихология, 12, 91, 98
- Гиперболизация, 116
- Гиперкомпенсация, 197
- Гипермнезия, 93
- Гипноз, 192, 193
- Гипомнезия, 93
- Гипоталамус, 37, 149
- Гиппокамп, 89
- Гиппократ, 22, 212
- Глюкокортикоиды, 153
- Гнев, 143, 165
- Гоббс, Томас, 23, 43
- Гормоны, 32, 153
 - надпочечников, 158
- Грезы, 115
- Гуманистическая психология, 12

Д

- Дебильность, 111
- Дедукция, 106
- Дежавю, 93
- Действия, 168, 250, 252
 - моторные, 251
 - непроизвольные, 168
 - произвольные, 168
 - простые, 250
 - системные, 250
 - социально-коммуникативные, 251
- Декарт, Рене, 23, 43
- Демонстративный тип характера, 221
- Дендрит, 33

- Депрессия, 155, 165
- Деятельность, 180, 229, 246
- Деятельностный подход, 98, 247
- Джеймс, Уильям, 149, 209, 224
- Диалог, 121
- Диспластик, 213
- Дистресс, 162
- Доминанта, 131
- Дуализм, 22
- Духовность, 244

Ж

- Желание, 203
- Жизненный опыт, 202

З

- Задатки, 255, 260
- Задачи психологии, 16
- Закон
 - активного отдыха (Сеченова), 23
 - Бугера — Вебера, 60
 - Вебера — Фехнера, 60
 - восприятия, 72
 - забывания, 90
 - психический, 15
- Замещение, 197

И

- Игра, 241, 249
- Идеал, 203
- Идиографический подход, 210
- Идиотия, 111
- Избирательность внимания, 130
- Иксотимик, 213
- Иллюзии, 15, 68, 72
- Имбецильность, 111
- Импульсивность, 170

Индивид, 200
Индивидуально-личностная
детерминация мышления, 109
Индукция, 106
Инсайт, 116
Инстинкты, 26, 168, 174, 193
Интеллект, 220
Интеллектуальные действия
животных, 26
Интерес, 65, 86, 144, 220, 249
Интровертный тип
характера, 221
Интроспекция, 23
Интуиция, 59, 192
Информационная
перегрузка, 55
Испуг, 165

К

Качества личности, 205
Келли, Джордж, 127, 209
Кеттел, Рэймонд
Бернард, 100, 207, 209
Кинестетик, 69
Когнитивная психология
внимания, 134
памяти, 92
Конверсия, 197
Конкретизация, 106
Константность
восприятия, 70
сознания, 185
Конфликт, 233
Концентрация внимания, 130
Кора больших полушарий
мозга, 38, 87
Корпоративная культура, 253
Креативность, 108
Кречмер, Эрнст, 213

Л

Ламетри, Жюль, 23
Ланге, Георг, 149
Левин, Курт, 210
Леонтьев, А. Н., 17, 29, 94, 247
Либи́до, 192
Лимбическая система, 149
Личностные качества, 205
волевые, 169, 218
интеллектуальные, 218
моральные, 218
эмоциональные, 218
Личность, 198
Локк, Джон, 23
Локус контроля, 245
Любовь, 156

М

Маслоу, Абрахам, 25, 174, 209
Медиатор, 34
Медитация, 193
Меланхолик, 213, 215
Метод, 45
Методика, 45
Методы психологии, 47
Механизмы психической
деятельности, 15
Мечта, 115
Мировоззрение, 204
Мозг
продолговатый, 36
промежуточный, 37
спинной, 36
средний, 37
Мозжечок, 37
Монолог, 123
Монотония, 154, 157
Мотивация, 171

Мотивы деятельности, 171, 246
Мышление, 97

Н

Наблюдение, 48, 49
Навыки, 229
Навязчивые
 действия, 192
 привычки, 192
Надежность теста, 53
Надпочечники, 158
Направленность личности, 202, 203
Напряжение, 157
Нарушение
 внимания, 136
 мышления, 109
 памяти, 93
Настойчивость, 170, 218
Настроение, 140
Наука, 243
Невербальные средства
 общения, 229
Нейролингвистическое
 программирование
 (НЛП), 69, 160, 238
Нейротизм, 205
Непроизвольные действия, 168
Нервная система, 26, 32, 239
 вегетативная, 34
 периферическая, 34
 соматическая, 34
 центральная, 34
Неудача, 178
Номотетический подход, 210

О

Обобщение, 106
Образы, 64, 65

Общение, 229, 241
 деловое, 230
 личностное, 230
Объект, 16, 180
Одаренность, 260
Олдс, Джеймс, 25, 150
Олигофрения, 110
Олпорт, Гордон, 198
Онтогенез психики, 29
Опрос, 48
Опросник
 ММРІ, 52, 206
 Айзенка, 52, 205
 Кеттелла, 52, 205
 Олдхэма — Морриса, 206
Опыт, 202
Органы чувств, 54
Отвращение, 143
Относительный порог ощущений, 60
Отражение, 10
 психическое, 26
Отрицание, 195
Ощущения, 39, 54

П

Павлов, Иван Петрович, 24, 39, 87
Память, 84, 240
 двигательная, 86
 долговременная, 85, 88
 кратковременная, 85, 88
 образная, 86
 оперативная, 85, 88
 развитие, 93
 словесно-логическая, 86
 эмоциональная, 86
Парамнезия, 93
Переключаемость внимания, 130
Перцептивное действие, 136

Перцептивный образ, 63, 65
Печаль, 143
Пикник, 213
Платон, 22, 207
Податливость, 170
Подпороговые
 раздражители, 59, 191
Познавательные процессы, 180
Познание, 241
Полилог, 123
Понятие, 104
Пороги ощущений, 59
 абсолютный, 59, 191
 относительный, 60
Потребление, 241
Потребности, 65, 138, 171, 220
Предмет психологии, 12
Предсознание, 192
Представление, 65, 80, 246
Презрение, 143
Привычки, 192
Принцип
 активности, 248
 биологической реальности, 193
 детерминизма, 46
 единства сознания
 и деятельности, 46, 248
 историзма, 248
 личностного подхода, 47
 предметности, 248
 развития, 46, 248
 системности, 47
 социальной
 обусловленности, 248
 социальной реальности, 193
 удовольствия, 193
 целесообразности, 193
Принципы психологии, 46
Принятие решений, 169

Проблема
 психофизиологическая, 43
 психофизическая, 43
Проблемная ситуация, 98, 107
Проекция, 196
Произвольные действия, 39, 168
Профессиональное выгорание, 244
Психика, 11, 240
Психические
 законы, 15
 образования, 15
 процессы, 13
 свойства, 15
 состояния, 14, 152
Психоанализ, 24, 92
Психологическая защита, 195
Психология, 10
 возрастная, 19
 житейская, 18
 медицинская, 19
 научная, 18
 общая, 19
 педагогическая, 19
 социальная, 19
Психосемантика, 126

Р

Равнодушие, 155
Радость, 143
Развитие памяти, 93
Райх, Вильгельм, 209
Распределение внимания, 130
Рационализация, 195
Рациональная психотерапия, 160
Ревность, 165
Регрессия, 197
Результат, 246
Релаксация, 157

Ретикулярная формация, 131
Рефлекс, 23, 35
Рефлексия, 184
Рефлексы
 безусловные, 26, 41, 240
 инструментальные, 24, 26, 240
 условные, 24, 26, 41, 240
Рефлекторная дуга, 35
Рефрейминг, 237
Рецептор, 35, 36, 54, 60
Речь, 98, 118, 180
 внешняя, 123
 внутренняя, 123
Решимость, 170
Риск, 179
Роджерс, Карл, 209, 225
Родительские программы, 192
Руссо, Жан Жак, 207

С

Самоанализ, 226
Самовосприятие, 225
Самонаблюдение, 225
Самообладание, 170
Самооценка, 179, 227
Самореализация, 174
Самосознание, 184
Сангвиник, 212, 215
Свойства
 внимания, 130
 восприятия, 70
 мышления, 98
 ощущений, 62
 сознания, 184
Селекция, 134
Семантическое
 пространство, 126
Сензитивный тип характера, 221

Сенсибилизация, 62
Сенсорная изоляция, 55
Сеченов, И. М., 23, 39, 86, 114
Сигнальная система, 119
Синапс, 33
Синтез, 106
Скиннер, Беррес
 Фредерик, 24, 209, 240
Скука, 155
Смелость, 170
Сновидения, 59, 114
Сознание, 180
 общественное, 181
Соматотоник, 214
Сон, 157, 192
Состояние
 бодрствования, 156
 напряженное, 157
 оптимальное рабочее, 157
 сна, 157
Сперри, Роджер, 25
Спиноза, Бенедикт, 43
Спорт, 249
Способности, 254
Сравнение, 106
Средства деятельности, 246
Страдание, 143
Страсть, 142
Страх, 144, 165
Стремление, 203
Стресс, 158, 161, 237
 биологический, 165
 психологический, 165
 эмоциональный, 165
Структура
 личности, 202
 сознания, 180
Стыд, 144
Субституция, 197

Субъект, 17, 180, 200

«Супер Эго», 193

Суждение, 104

Схематизация, 116

Т

Таламус, 37, 57, 89, 131

Талант, 260

Творчество, 242

Темперамент, 212, 215, 220

Теории личности, 207

Теплов, Б. М., 215

Тестирование, 48, 52

Тесты

ММРІ, 52, 206

Айзенка (IQ), 100

Айзенка (личностный), 52, 205

Векслера, 100

Кеттелла, 52, 205

Люшера, 53

Олдхэма — Морриса, 206

Равена, 100

Розенцвейга, 53

Стенфорда-Бине, 100

Торможение, 35

запредельное, 215

угасательное, 84

центрального, 39

Тоска, 165

Транс, 192

Тревога, 156, 161

Тренировка памяти, 95

Труд, 189, 248

У

Убеждение, 204

Удивление, 143

Умения, 229

Умозаключение, 105

Уотсон, Джон, 23

Упрямство, 170

Успех, 178

Установка, 203

Утомление, 156, 158

Учение, 241, 249

Ф

Факты психические, 15

Фантазия, 112, 197

Физиогномика, 217

Филогенез

психики, 26

сознания, 187

Флегматик, 212, 215

Формы отражения, 202

Фрейд, Зигмунд, 24, 77, 117, 193, 207

Фрейдизм, 12

Френология, 217

Фромм, Эрих, 209

Фрустрация, 158

Функции

внимания, 128

воображения, 113

мотивов, 171

общения, 229

психики, 42

речи, 124

сознания, 180

эмоций, 139

Х

Характер, 216

Хиромантия, 218

Хобби, 249

Холерик, 212, 215

Ц

Цель, 168, 180, 203, 246

Ценности, 203

Церебротоник, 214

Циклотимик, 213

Ч

Черты характера

волевые, 169, 218

интеллектуальные, 218

моральные, 218

эмоциональные, 218

Чувства, 141, 220

Ш

Шизотимик, 213

Э

«Эго», 193

Эксперимент, 48, 50

Экстраверсия, 205

Экстравертный тип характера, 221

Эмоции, 138, 139, 140, 144, 215

Эмпиризм, 23

Эмпирические характеристики
сознания, 185

Энгельс, Фридрих, 177, 189

Эриксон, Эрик, 198, 209

Этика, 243

Эустресс, 162

Эффекты восприятия, 72

Ю

Юнг, Карл, 198, 210

Я

«Я», 193

«Я-концепция», 224

Язык, 118