

**МИНИСТЕРСТВО ВЫСШЕГО И СРЕДНЕГО СПЕЦИАЛЬНОГО
ОБРАЗОВАНИЯ РЕСПУБЛИКИ УЗБЕКИСТАН**

**Югай Анатолий Христофорович
Мираширова Наргиза Анваровна**

**ОБЩАЯ ПСИХОЛОГИЯ
(учебное пособие)**

Ташкент-2015

Учебное пособие представляет собой систематизацию основных научных знаний в области психологии. Учебник написан в соответствии с программой по учебному курсу «Общая психология» и требованиями Государственного стандарта подготовки специалистов Республики Узбекистан.

В данном учебном пособии с учетом современных достижений психолого-педагогической науки освещены общие вопросы психологии, психология личности, деятельности и общения, психические и познавательные процессы, состояния и свойства, эмоционально-волевая сфера личности, ее индивидуальные особенности.

Содержание и форма изложения учебного материала нацелены на повышение познавательной активности студентов при овладении психологическими знаниями и умениями.

Данное учебное пособие снабжен таблицами, схемами и словарем основных понятий по психологии, что делает представленный материал более наглядным и доступным для усвоения.

Учебное пособие предназначен для преподавателей, магистрантов, аспирантов и студентов высших педагогических учебных заведений.

Авторы: А.Х.Югай, кандидат психологических наук, доцент
Н.Мираширова, преподаватель

Рецензенты: М.Г.Давлетшин, доктор психологических наук, профессор
Р.И.Суннатова, доктор психологических наук, профессор

ВВЕДЕНИЕ

В Республике Узбекистан с первых шагов по пути независимости придавалось и придается огромное значение возрождению и дальнейшему развитию «нашей великой духовности», совершенствованию национального образования, укреплению его национальной основы, повышению их до уровня мировых стандартов в соответствии с требованиями времени.

В своем докладе на сессии Олий Мажлиса первого созыва в феврале 1995 г. Президент Республики Узбекистан И.А.Каримов особо подчеркнул: «Основной целью всех наших реформ в области экономики, политики является человек. Именно поэтому дело образования, дело воспитания нового поколения, способного осуществить идею национального возрождения будет оставаться делом государства, одной из самых приоритетных его задач».

В своей речи на девятой сессии Олий Мажлиса Республики Узбекистан 29 августа 1997 г. Президент И.А.Каримов высказал глубокую мысль: «Всем нам хорошо известно, что образование начинается с учебника». Далее Президент И.А.Каримов ставит важный вопрос и дает на него ответ: «Где, как не в учебниках, должны быть отображены самые передовые образцы национальной мысли, национального мышления и национальной идеологии? ...

Мы должны относиться к созданию учебников, как к выполнению святой, прогрессивной задачи, возвеличивать тех, кто написал хороший учебник»¹.

В вузовском образовании и **воспитании учебники играют** важную роль в формировании и утверждении в сознании студенческой молодежи идеологии национальной независимости. Так, Президент Республики Узбекистан И.А.Каримов акцентировал мысли о духовно-идеологическом состоянии молодежи: «Нам не должно быть безразлично, мы не можем стоять в стороне и

¹ Гармонично развитое поколение – основа прогресса Узбекистана. Ташкент, 1997г, с-8.

быть равнодушными наблюдателями, к каким ценностям стремится наша молодежь, что ее волнует, чем она живет».¹

В свете сказанного подготовленный нами учебное пособие по общей психологии для студентов вузов республики позволит не только усвоить психологические знания, выработать у них соответствующие умения и навыки, но и, самое главное, овладеть психологическими закономерностями формирования у себя идейных убеждений и механизмами духовно-нравственного развития и совершенствования. Кроме того, данное учебное пособие поможет студентам понять насколько ныне актуальна и востребована психологическая наука, насколько будет продуктивно и полезно ее практическое применение в профессиональной деятельности

В последние 15 лет резко возрос выпуск психологической литературы. Ни одна другая наука не может конкурировать с психологической, о чем свидетельствуют существующие книжные каталоги. Так, в последние годы выпущено книг по социологии – 159, философии – 414, а психологии – 1247. Поскольку издательства учитывают читательский спрос, то можно заключить, что востребованность психологии самая высокая.

Все чаще на конференциях и научных симпозиумах поднимаются такие темы, как психическое здоровье нации, массовые расстройства, общественный стресс. Все это показывает о возрастающей роли психологии в жизни современного общества.

По данным медиков, сейчас 400 млн. человек в мире страдают психическими расстройствами, на них приходится 12,3% причин преждевременных смертей. Эксперты прогнозируют, что в XXI веке все большее влияние на психическое здоровье будут оказывать общественные стрессы.

Поэтому неудивительно, что современная психология превращается в планетарную науку, а психолог – самая востребованная профессия. Уже не только психологам, но и всем здравомыслящим людям, студентам любой специальности, в каждой сфере общественной жизни необходим образова-

¹ Каримов И.А. По пути модернизации страны и устойчивого развития экономики. Ташкент, 2008. С.207.

тельный курс психологической помощи. Лучше самому знать основы общей психологии, причины возникновения стресса и приемы выхода из него, для того, чтобы справляться с недугом в момент его зарождения.

Психология – это наука о психической жизни отдельного человека и всех людей вместе, опирающаяся на строгие экспериментальные факты, измерения и теорию. Несомненно, ее можно считать самым точным барометром психического здоровья нации. Но не только барометром, но и лекарем, поскольку в психологии созданы многие тысячи эффективных методик лечения, тренингов и центров помощи, куда по всему миру обращаются каждый день сотни миллионов людей.

Сегодня назрела необходимость создания новых учебников по психологии. Принято считать, что функция учебника – обучить людей правилам пользования научными инструментами, теориями и методиками. Но еще важнее – сформировать аналитическое мышление студента, способность самостоятельно разбираться в существе вопроса, подготовиться к будущей профессиональной деятельности.

Учебное пособие по психологии – это специальный жанр литературы для студентов, на современном уровне науки и культуры излагающий систематические знания по изучаемой психологической дисциплине. Без учебников невозможно представить себе процесс институционализации знаний в сфере университетского образования.

Общая психология – раздел, интегрирующий психологические знания, обобщающий теоретические и экспериментальные психологические исследования, изучающий общие психологические закономерности, теоретические принципы и методы психологии, ее основные понятия и категориальный строй в современном состоянии и историческом развитии. Результаты исследований в области общей психологии являются фундаментальной основой всех отраслей психологической науки. Общая психология имеет важное значение для других наук: философии, социологии, политологии, юриспруден-

ции, экономики, педагогики, физиологии, кибернетики и информатики, языкознания, искусствоведения и т.д.

Предлагаемое учебное пособие написано в соответствии с учебной программой курса «Общая психология». Авторы не ставили перед собой задачи дать переоценку системы психологических взглядов, а ориентировались на наиболее объективное и максимально доступное изложение учебных вопросов с общепризнанных позиций. Представленные в этом учебнике материалы являются результатом обобщения работ известных российских, зарубежных и узбекских психологов и соответствуют требованиям Государственного стандарта подготовки специалистов Республики Узбекистан.

Основой учебного пособия являются работы классиков российской психологии: С.Л. Рубинштейна, Л.С. Выготского, Б.Г. Ананьева, Б.М. Теплова, А.Н. Леонтьева, Б.Ф. Ломова и многих других известных ученых. Однако психология пополняется все новыми и новыми знаниями, в связи с чем пересматриваются отдельные теоретические положения этой научной дисциплины. Поэтому возникает необходимость периодически обновлять классический учебный материал. При создании данного учебника нами был осуществлен анализ значительного количества учебников и учебных пособий, в том числе таких авторов, как Ю.Б. Гиппенрейтер, Р.С. Немов, М.И. Еникеев, А.Г. Маклаков, Е.И. Рогов, А.И. Кравченко, П.А. Пономарев и др.

В настоящее время для успешной работы в любой сфере специалист должен обладать серьезной психологической подготовкой. Поэтому студенты вузов должны получить глубокие и прочные знания в области психологии, владеть психологическими технологиями для эффективного решения задач в будущей профессиональной работе. Кроме того, оптимальная организация профессиональной деятельности невозможна без учета индивидуальных особенностей человека, психологии коллектива, знания и эффективного использования методов и приемов психологического воздействия. Учебный курс «Общая психология» играет важную роль в формировании у студентов необходимых профессионально-психологических качеств личности.

Авторы данного учебного пособия стремились не только изложить определенную систему психологических знаний, но и побудить студентов к активной, творческой деятельности.

В этом учебном пособии рассмотрены следующие проблемы: предмет, физиологические основы и методы психологии, психология личности, психология человеческих взаимоотношений, психология познавательных процессов, психические состояния личности, эмоционально-волевая и мотивационная сфера личности, индивидуально-психологические свойства личности.

Содержание и форма изложения учебного материала нацелены на повышение познавательной активности студентов при овладении ими психологическими знаниями и умениями.

Данный учебное пособие снабжен таблицами, схемами, в конце каждой главы имеются вопросы для самопроверки, рекомендована психологическая литература, также снабжен словарем основных понятий по психологии, что делает представленный материал более наглядным и доступным для усвоения.

Авторы надеются, что изучение учебного материала будет способствовать повышению уровня психологической культуры будущих специалистов, их личностному росту, а, следовательно, созданию эффективных предпосылок для успешной профессионально-педагогической деятельности.

Изданию данного учебного пособия содействовали коллеги по работе, студенты, магистранты, аспиранты и учителя школ. Авторы выражают искреннюю благодарность за содействие и поддержку в работе профессору М.Г. Давлетшину, докторам психологических наук Н.С. Сафаеву, Р.И. Сунатовой, З.Т. Нишановой, доцентам Н.Г. Камиловой, М. Мавлонову, преподавателям В.Н. Ким, Ш. Каримовой, Н.Г. Адыловой, Н. Халиловой и др.

Учебное пособие предназначен для студентов дневного и заочного обучения, преподавателей психологии вузов республики, аспирантов, магистрантов и всех тех, кто интересуется психологией.

Глава I

ПРЕДМЕТ И ЗАДАЧИ ПСИХОЛОГИИ

1.1. Особенности психологии как науки

Психология изучается в вузе как учебный предмет и как наука. Как учебная дисциплина, она включена в учебный план вуза и входит в систему учебных предметов, направленных на общепрофессиональную подготовку студентов, на ее изучение выделено определенное количество учебных часов и предусмотрены различные формы занятий: лекционные, семинарские и лабораторно-практические, а также контрольные зачеты и экзамены.

Как наука, изучение психологии дает знания о том, что за наука психология, ее особенности и что она изучает. Усвоение психологических знаний и умений студентами нужно для того, чтобы познать других людей в практике общения с ними, в отношениях, в совместной деятельности; узнать и использовать их мысли, намерения, переживания, интересы и способности, потребности и мотивы и т.д. Психологические знания и умения пригодятся студентам в их будущей профессиональной деятельности, в семейной жизни, в воспитании детей и т.д. И, наконец, что особенно важно, психологические знания будут весьма необходимы студентам для самопознания, самосовершенствования и самоактуализации своих познавательных и творческих возможностей, формирования полноценной и гармонично развитой личности.

В системе научных дисциплин, изучаемых студентами в вузе, психология занимает особое место, ибо она – наука особенная, необычная. Особенности психологии как науки заключаются в следующем: во-первых, это наука, о самом сложном, что пока известно человечеству – о психике, о внутреннем мире человека, во-вторых, в ней как бы сливаются объект и субъект познания. Это положение или мысль можно выразить так: вначале человек направляет свои мысли на внешний мир, затем он обращается на самого себя. Задачи психологии несоизмеримо сложнее задач любой другой науки, ибо

только в ней мысль совершает поворот на себя. И, в-третьих, особенность психологии заключается в ее уникальных практических следствиях. Ведь познать нечто – значит овладеть этим «нечто», научиться им управлять. Научиться управлять своими психическими процессами, функциями, способностями – задача более сложная и важная, чем, например, освоение космоса. При этом надо особо подчеркнуть, что, познавая себя, человек будет себя изменять и изменять других. Следовательно, психология – наука, не только познающая, но и созидаящая человека.

1.2. Что изучает психология?

Термин «психология» происходит от двух греческих слов: «психе» – душа и «логос» – учение, слово.

В течение столетий явления, изучаемые психологией, обозначались общим понятием «душа» и считались предметом одного из разделов философии. Для объяснения происхождения слова «психология, а точнее «психе» обратимся к греческой мифологии. Эрот (в латинской традиции – Амур), сын Афродиты (Венеры), влюбился в красивую девушку Психею. Однако Афродита была очень недовольна, что ее сын-небожитель хотел соединить свою судьбу с простой смертной, и прилагала все усилия, чтобы разлучить влюбленных, заставляя Психею пройти через целый ряд испытаний. Но любовь Психеи была так сильна, а ее стремление вновь встретиться с Эротом так велико, что произвело огромное впечатление на богинь и богов, и они решили помочь ей выполнить все требования Афродиты. Эроту, в свою очередь, удалось убедить Зевса превратить Психею в богиню. В результате Психея обрела бессмертие, и влюбленные навеки соединились. Для греков этот миф был классическим образцом истинной любви, высшей реализацией человеческой души. Поэтому Психея – смертная, обретшая бессмертие, стала символом души, ищущей свой идеал.

Как и любая другая наука, психология имеет свой предмет изучения. Судя по толкованию значения слова, понятия «психология», ее предметом является *психика*. Можно выделить специфические особенности данного

предмета психологии. Так, *психика – реальность не явная*, непосредственно не наблюдаемая, но обнаруживаемая по косвенным проявлениям. *Психика – объект не стандартный и не стандартизуемый*, имеющий огромное количество неповторимо своеобразных, уникальных вариантов, признаков, различных проявлений у разных людей в зависимости от возраста, пола, типа нервной системы, условий среды и воспитания, накопленного опыта, конкретной жизненной ситуации и многих других факторов.

Психика – процесс активный, целесообразный. Проявляет психическую активность не восприятие, не память, не мышление или психомоторика, а *человек*, которому свойственны подобного рода явления, процессы. По словам С.Л. Рубинштейна, *характерная особенность психического – принадлежность индивиду, субъекту*. Другая особенность – *отношение субъекта к независимому от психики, от сознания объекту*. «Всякое психическое явление дифференцируется от других и определяется как такое-то *переживание* благодаря тому, что оно является переживанием того-то, внутренняя его природа выявляется через его отношение к внешнему»¹. *Своеобразие психического* заключается в том, что оно является и реальной стороной бытия и его отражением – *единством реального и идеального*. *Психика – это субъективный образ объективного мира*. Психическое формируется, развивается и проявляется в поведении, в деятельности индивида. Таким образом, можно сказать, что психика представляет собой субъективное отражение объективной действительности в идеальных образах, на основе которых регулируется взаимодействие человека с внешней средой. Содержание психики включает в себя не только *психические образы* (чувственные и рациональные), но и *внеобразные компоненты* – общие ценностные ориентации личности, смыслы и значения явлений, умственные действия.

Согласно Л.М. Веккеру, эмпирическими признаками психического выступают: *предметность* – формулирование итоговых характеристик психического образа в терминах свойств объекта, а не носителя образа; *субъект-*

¹ Рубинштейн С.Л. Основы общей психологии. В 2-х т. М., 1989. Т.1. С.13.

ность – в психическом образе или акте не представлена динамика органа; *чувственная недоступность* – мы видим не образ, а сам объект; *спонтанная активность* одушевленных существ (животных) как частной формы живых организмов.

Итак, *психика* научно определяется как *способность мозга отражать как внешний, так и внутренний мир и на этой основе регулировать действия, поведение*. По определению М.И. Еникеева, психика человека – это отражательно-регуляционная деятельность, обеспечивающая активное его взаимодействие с окружающим миром на основе присвоения общечеловеческого опыта.

Схематически возникновение психического можно представить следующим образом: *физическая, материальная, действительность физиологические процессы* → *психическое отражение* (образы первичные и вторичные).

Таким образом, в качестве предмета психологии как самостоятельной научной дисциплины могут выступать явления. Под *психическими явлениями* понимается *внутренний, субъективный опыт человека*, включающий ощущения, мысли, желания, чувства, переживания. *Фундаментальным свойством такого опыта* является *непосредственная представленность субъекту*, что означает: психические процессы не только происходят в нас, но и непосредственно нам открываются: *мы не только видим, чувствуем, мыслим, вспоминаем, желаем*, но и *знаем*, что видим, чувствуем, мыслим и



т.п.; не только стремимся, колеблемся или принимаем решения, но и *знаем* об этих стремлениях, колебаниях, решениях.

Наш внутренний мир – это как бы большая сцена, на которой происходят различные события, а мы являемся одновременно и действующими лицами, и зрителями.

Под *психологическими фактами* понимают *более широкий круг проявлений психики*, в том числе объективные формы в виде *актов поведения, телесных процессов, психосоматических отношений, продуктов деятельности* людей, *социокультурных явлений* и др. психологических фактов, в которых психика открыто обнаруживает свои свойства, что позволяет изучать механизмы и закономерности ее функционирования.

Далее, *научное познание* требует *не только описаний*, но и *их объяснений*, что в свою очередь предполагает раскрытие законов и закономерностей, которым подчиняются факты и явления. В этой связи предметом изучения в психологии становятся не только психологические факты и явления, но также закономерности психической жизни.

1.3. Функции, уровни и структура психики

Психика, как следует из ее определения, выполняет две основные функции: *отражательную* и *регулятивную* (адаптивную). П.А. Пономарев выделяет следующие функции психики: отражения воздействий окружающего мира; регуляции поведения и деятельности людей; осознания ими своего места в окружающем мире.

Психическое отражение действительности имеет *свои особенности*: психика правильно отражает объективную реальность; правильность отражения проверяется практикой; она развивается и совершенствуется; проявляется в активной деятельности; психика преломляется через индивидуальность; она носит опережающий характер.

Психическую реальность условно можно разделить: на экзопсихику, эндопсихику и интропсихику. *Экзопсихика* – это та часть психики человека, которая отражает внешнюю по отношению к организму реальность. *Эндопсихика* – часть психической реальности, отражающая состояние нашего организма. *Интропсихика* – часть психической реальности, которая включает мысли, волевые усилия, фантазии, сны.

Различают два уровня развития психики: *низший* и *высший*. Низший уровень психики составляет *бессознательное*, а высший – *сознание*. Из это-

го следует вывод, что психика значительно шире сознания. Сознание – это лишь видимая часть айсберга, а его большая часть составляет бессознательное, которая скрыта от осознанного контроля человеком.

В структуру психики человека входят: **психические процессы**: познавательные, эмоциональные, волевые и неосознаваемые процессы; **психические состояния**: **мотивационные** – актуализированные установки, интересы, желания, стремления; **эмоциональные** – эмоциональный тон ощущений, эмоциональный отклик, настроение, стресс, аффект; **волевые** – инициативность, решительность, целеустремленность, настойчивость; выражающие **общую организованность сознания** – различные уровни внимания, фрустрация, апатия и др.; **психические свойства**: направленность, темперамент, характер, способности.

Таким образом, психика человека представляет собой целостный психический акт отражательно-регуляционной деятельности.

Существуют различные подходы к пониманию психики:

1. **Антропсихизм** (Р. Декарт) – психика присуща только человеку.
2. **Панпсихизм** (французские материалисты) – всеобщая одухотворенность природы; всей природе, всему миру присуща психика (и камню в том числе).
3. **Биопсихизм** – психика – это свойство живой природы (присущее и растениям).
4. **Нейропсихизм** (Ч. Дарвин) – психика, свойственная только организмам, которые имеют нервную систему.
5. **Мозгопсихизм** (К.К. Платонов) – психика есть только у организмов с трубчатой нервной системой, имеющих головной мозг (при таком понимании у насекомых психики нет, так как у них узелковая нервная система, без выраженного головного мозга).
6. **Критерием проявления зачатков психики у живых организмов является наличие чувствительности** (А.Н. Леонтьев) – способность реагировать на жизненно незначимые раздражители среды (звук, запах и т.п.), ко-

торые являются сигналами для жизненно важных раздражителей (пища, опасность) благодаря их объективно устойчивой связи.

1.4. Исторические этапы развития психологии как науки

Итак, подробное изложение предмета психологии приводит к рассмотрению самой науки психологии.

Слово «психология» впервые употреблено немецким теологом Р. Гокле-ниусом в 1590 году. А в XVIII веке немецкий ученый Х. Вольф впервые ввел в научный обиход термин «психология». Он издал первые крупные научно-психологические труды: «Эмпирическая психология» (1732) и «Рациональная психология» (1734).

Психология – наука и древняя, и относительно новая. Возраст ей как древней науки насчитывается более двух тысяч лет.

Первые научные представления о психике возникли в древнем мире (Индия, Китай, Египет, Вавилон, Греция) в недрах философии и были продиктованы запросами общественной практики, лечения и воспитания.

В 70-80-е гг. XIX в. психология выделилась как самостоятельная наука. Основателем научной психологии, в частности экспериментальной психологии, принято считать немецкого исследователя В. Вундта, открывшего в 1879 г. первую в мире экспериментальную психологическую лабораторию в г. Лейпциге. Соответственно этот год считается годом рождения психологии как науки. Главными темами экспериментальной психологии являлись вначале ощущения и время реакции (Ф. Дондерс), а затем – ассоциации (Г. Эббингауз), внимание (Дж. Кеттел), эмоциональные состояния (У. Джеймс, Т.А. Рибо), мышление и воля (Вюрцбургская школа, А. Бине).

В первой половине XX века возникли многочисленные специальные отрасли прикладной психологии – это психология труда, педагогическая психология, медицинская психология и др., наряду с этим выделились многие специальные области научной психологии – психофизиология, социальная, возрастная, дифференциальная психология и ряд других. Научная прикладная психология развивалась по самым различным направлениям, кризис в не-

которой степени был преодолен, хотя многие вопросы оставались не разрешенными.

Во второй половине XX века сильное воздействие на психологию оказывает научно-техническая революция. В ней все шире начинают применяться методы математики, кибернетики, теории информации, а также электронно-вычислительная техника. Психология активно вбирает новейшие данные из области медицины и биологии.

Таким образом, в своем развитии психология прошла долгий исторический путь, меняя предмет своего изучения и свое название как науки. Л.Д. Столяренко выделяет четыре этапа развития психологии как науки.

Первый этап. Психология – наука о душе (Аристотель). Такое определение психологии было дано более двух тысяч лет назад. Наличием души пытались объяснить все непонятные явления в жизни человека.

Второй этап. Психология – наука о сознании (Р. Декарт, Б. Спиноза, Д. Локк, Г. Лейбниц, Д. Гартли). Возникает в XVII веке в связи с развитием естественных наук. Способность думать, чувствовать, желать называли сознанием. Основным методом изучения считалось наблюдение человека за самим собой и описание фактов.

Третий этап. Психология как наука о поведении возникает в XX веке (Д. Уотсон, Э. Торндайк). Задачи психологии – ставить эксперименты и наблюдать за тем, что можно непосредственно увидеть, а именно: поведение, поступки, реакции человека (мотивы, вызывающие поступки, не учитывались).

Четвертый этап. Психология как наука, изучающая объективные закономерности, факты и механизмы функционирования и проявления психики.

Задачи психологии в основном сводятся к следующему:

1.5. Задачи психологии

- научиться понимать сущность психических явлений и их закономерности;
- научиться управлять ими;
- использовать полученные знания с целью повышения эффективности тех отраслей практики, на пересечении с которыми лежат ее уже сформировавшиеся науки и отрасли;
- быть теоретической основой практической службы.

Кроме названных общих задач, психология в настоящее время решает и такие частные задачи: изучает возникновение и развитие психики; нейрофизиологические основы психической деятельности; закономерности перехода внешнего во внутреннее; обусловленность психики человека социально-историческими факторами; закономерности формирования психических образов мира и воплощение этих образов во внешней, практической деятельности; единство биологических и социальных факторов в психической саморегуляции человека; структуру психики человека; отражательно-регуляционную сущность познавательных, волевых и эмоциональных процессов, индивидуально-психологическое поведение человека в социальной среде; психологию конкретных видов человеческой деятельности.

Основа любой науки – житейский опыт. Например, физика опирается на знания о движении и падении тел, о свете и звуке, теплоте и многом другом. Из повседневной жизни берут свои истоки философия, экономика, социология и, конечно же, психология, поскольку каждый из нас, как он сам считает, немного разбирается в тонкостях человеческой психологии, даже не прочитав ни одной книги и не обучаясь на психологическом факультете вуза.

Житейские знания конкретны и всегда привязаны к реальным ситуациям, а научная психология стремится к фундаментальным обобщениям, для чего использует теоретические понятия и опирается на проверенные факты. Они носят интуитивный характер, а потому практические психологи в

первую очередь женщины. Научные психологические знания обобщены, рациональны и осознанны.

Передача житейских знаний затруднена, они ограничены, а научные психологические знания накапливаются и передаются, постоянно расширяются.

В житейской психологии методом получения знаний служат наблюдение и размышление. В научной психологии к ним добавляется эксперимент.

Преимущество научной психологии – обширный, разнообразный и уникальный материал. Он накапливается и осмысливается в специальных отраслях психологической науки, скажем, в возрастной или инженерной психологии. Его обладателем не может быть отдельный человек.

Правда, представлять научную психологию полностью законченным и непротиворечивым целым нельзя, поскольку эти качества несовместимы с природой самой науки, где постоянно разгораются дискуссии по основополагающим вопросам, возникают новые школы и направления, перепроверяются полученные знания и опровергаются незыблемые истины.

Вопросы для самопроверки:

1. В чем особенности психологии как науки?
2. Каковы специфические особенности предмета психологии?
3. Какие функции выполняет психика? Назовите ее уровни и структуру.
4. Кратко охарактеризуйте основные этапы развития психологии как науки.
5. Какие общие и частные задачи решает современная психология?

Тесты для самоконтроля:

1. Психология как наука:
 - а) изучает душевные явления и состояния;
 - б) изучает наши ощущения, мысли, чувства, поступки;

в) изучает факты, механизмы и закономерности проявления и развития психики как свойства мозга;

г) изучает мозговые процессы и их закономерности.

2. Термин «психология» в научный оборот ввел:

а) Р. Декарт;

б) Г. Лейбниц;

в) Х. Вольф;

г) Аристотель.

3. Психология занимает центральное место согласно классификации наук:

а) В.И. Вернадского;

б) Б.М. Кедрова;

в) М.В. Ломоносова

г) Ф. Бэкона

4. Под психикой понимается:

а) свойство высокоорганизованной материи (мозга), заключающееся в отражении особым образом объективной реальности;

б) продукт мозга, функция нервной системы;

в) душа человека, его душевные явления и состояния;

г) наши ощущения, мысли, чувства, переживания.

5. Психология как самостоятельная наука оформилась:

а) в 40-х гг. XIX в.;

б) в 80-х гг. XIX в.;

в) в 90-х гг. XIX в.;

г) в начале XX в.

Рекомендуемая литература:

1. Гиппенрейтер Ю.Б. Введение в общую психологию: курс лекций. – М., 2005.

2. Давлетшин М.Г. Общая психология. – Ташкент, 2003.

3. Каримова В.М. Психология. – Ташкент, 2000.
4. Леонтьев А.Н. Лекции по общей психологии. – М., 2005.
5. Маклаков А.Г. Общая психология. – СПб., 2002.
6. Немов Р.С. Психология: учебник для студентов педагогических вузов. В 3-х кн. – М., 2003.
7. Рубинштейн С.Л. Основы общей психологии. – СПб., 2005.

Глава II

МОЗГ И ПСИХИКА

2.1. Нейрофизиологические основы психики

В современной науке нет области, которая бы развивалась быстрее, привлекала больший интерес и обещала более глубокое проникновение в тайны человека, чем исследование нервной системы.

Функционирование организма как единого целостного образования обеспечивается совокупностью нервных образований.

Вся нервная система делится на центральную, периферическую и вегетативную. Центральная нервная система (ЦНС) включает головной и спинной мозг. В организме мозг выполняет обязанности дирижера и обеспечивает психомоторную деятельность. Кроме этого, мозг виртуозно дирижирует нашими мыслями, а также держит под контролем основные пять чувств человеческого организма – зрение, слух, вкус, обоняние и осязание.

Периферическая нервная система – это отходящие нервы и нервные узлы. Комплекс периферических нервов обслуживает сердце, легкие, пищеварительный тракт и другие внутренние органы, сосуды и ткани, все это и есть вегетативная нервная система. Ее работа не зависит от волевых усилий человека (рис. 2.1).



Рис. 2.1.

Нервная система управляет как произвольными, так и непроизвольными функциями организма. К последним относится, к примеру, пищеварение. Миллиарды нервных клеток, из которых состоит нервная система, получают информацию как от самого организма, так и извне.

Головной и спинной мозг – два жизненно важных органа – окружены и охраняются костями черепа и позвоночника. Основными компонентами мозга являются большой мозг (два полушария), мозжечок, ствол мозга. Два мозговых полушария – это основная часть органа, воспринимающая информа-

цию и передающая ее в другие части тела. Полушария отвечают за речь, мышление и память. Мозжечок в основном помогает координировать движения тела. Ствол мозга управляет такими функциями, как ритм сердца, дыхание и артериальное давление.

В тесном содружестве с эндокринной системой нервная система управляет деятельностью всех органов человека. Мысли, воспоминания, эмоции или ощущения человека, а также каждое его сознательное действие являются отражением ее работы. Кроме того, нервная система регулирует внутренние, вегетативные, неосознаваемые функции: температуру тела, ритм сердца и другие составляющие гомеостаза (равновесие, постоянство).

Нервная система подразделяется на соматическую и вегетативную. Первая осуществляет связь организма с внешней средой, обеспечивая чувствительность и движение, вызывая сокращение скелетной мускулатуры. Вторая оказывает влияние на обмен веществ, дыхание, выделения.

Мозг состоит из серого и белого вещества. Серое вещество образуется скоплениями нервных клеток, а белое вещество образуют нервные волокна. До недавнего времени серое вещество главным образом ассоциировалось со способностью к обучению ходьбе и бегу. Сегодня ученые обнаружили еще одну закономерность – мозг более активно работает у тех, кто в состоянии разучить и исполнить новые танцевальные па.

Американские ученые (Р. Хайер и др.) установили, что мужчины и женщины мыслят по-разному. Исследование анатомии мозга показало, что мужчины больше думают серым веществом, а женщины – белым. Другими словами, в процессе мышления сильный пол задействует в 6,5 раза больше серого вещества, чем женщины, а прекрасный пол – в 10 раз больше белого вещества.

Структурной единицей нервной системы является *нейрон*. Вся нервная система представляет собой совокупность нейронов, которые контактируют друг с другом при помощи специальных аппаратов – *синапсов*. В каждом

нейроне все время происходят обменные процессы, синтезируются белки, генерируются и передаются нервные импульсы.

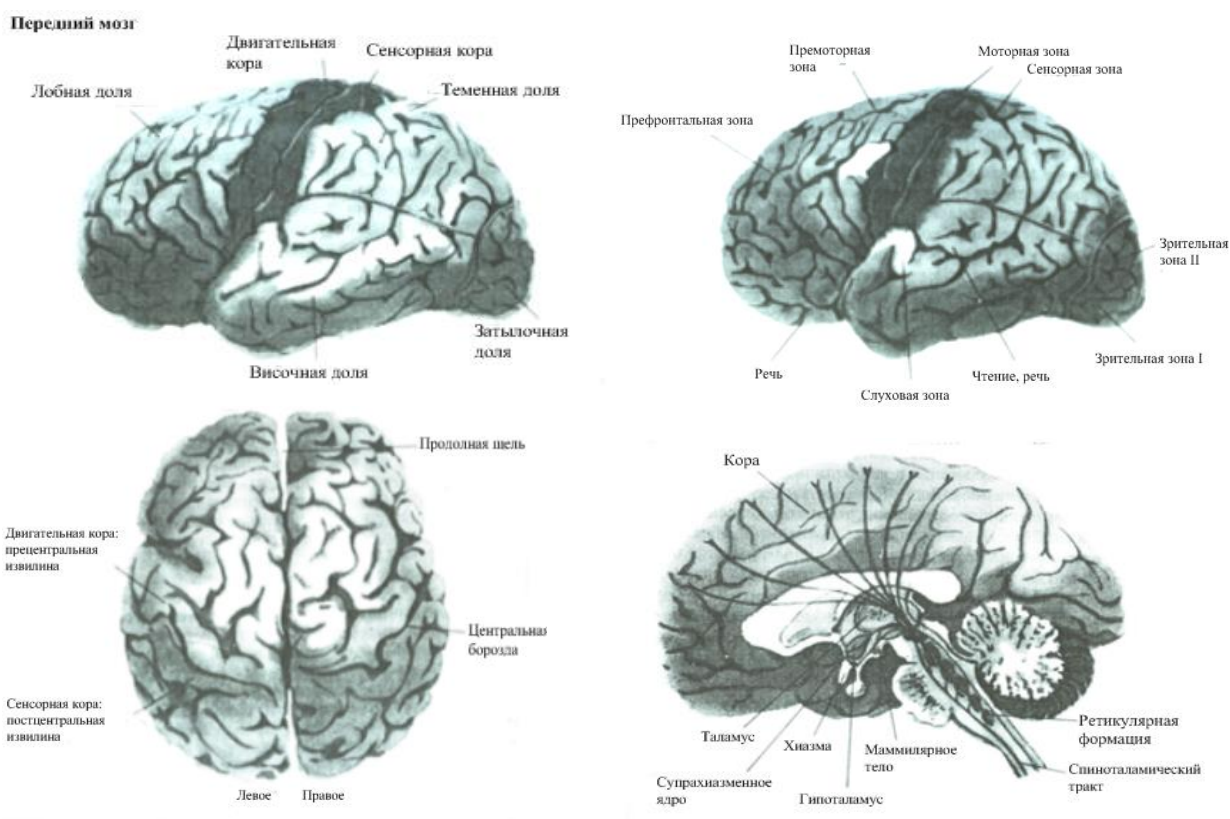


Рис. 2.2.

Нейрон – особенная клетка, у нее имеются отростки: длинные называются *аксонами*, а короткие разветвленные – *дендритами*. Средний диаметр тела нейрона составляет около 0,01 мм, а общее количество нейронов в головном мозге достигает 100 млрд.

Природа закладывает в развивающийся мозг очень высокий запас прочности, и в результате образуется большой избыток нейронов. Почти 70% из них гибнут еще до рождения ребенка и продолжают гибнуть после рождения, на протяжении всей жизни. Такая гибель клеток генетически запрограммирована. Нейроны пластичны. Смысл пластичности в том, что функции погибших нервных клеток берут на себя их оставшиеся в живых «коллеги», которые увеличиваются в размерах и формируют новые связи, компенсируя утраченные функции. Оказывается, пока в головном мозге не погибнет около 90%

нейронов, клинические симптомы заболевания не проявляются, т.е. человек выглядит практически здоровым. Значит, одна живая нервная клетка может заменить девять погибших.

Но пластичность нервной системы – не единственный механизм, позволяющий сохранить интеллект до глубокой старости. У природы имеется и запасной вариант – возникновение новых нервных клеток в головном мозге взрослых млекопитающих, или нейрогенез. Откуда берутся новые нейроны, если нервные клетки не делятся? Они появляются из стволовых клеток взрослого организма.

Основным механизмом нервной деятельности является рефлекс. Рефлекс – реакция организма на внешнее или внутреннее воздействие при посредстве ЦНС. Термин «рефлекс» был введен в физиологию французским ученым Рене Декартом в XVII веке. Но для объяснения психической деятельности он был применен лишь в 1863 г. И.М. Сеченовым. Развивая учение И.М. Сеченова, И.П. Павлов экспериментально исследовал особенности функционирования рефлекса.

Все рефлексы делятся на две группы: условные и безусловные. Последние – врожденные реакции организма на жизненно важные раздражители (пищу, опасность и т.п.). Они не требуют каких-либо условий для своей выработки, например, рефлекс мигания, выделение слюны при виде пищи и др. Безусловные рефлексы представляют собой природный запас готовых стереотипных реакций организма. Они возникли в результате длительного эволюционного развития данного вида животных. Безусловные рефлексы одинаковы у всех особей одного вида – это физиологический механизм инстинктов. Но поведение высших животных и человека характеризуется не только врожденными реакциями, но и такими реакциями, которые приобретены данным организмом в процессе его индивидуальной жизнедеятельности, т.е. условными рефлексами.

Условные рефлексы – это такие реакции организма, которые не являются врожденными, а вырабатываются в различных прижизненных условиях.

Они возникают в силу многократного повторения и формирования устойчивой привычки к чему-либо.

2.2. Рецепторы и ощущения

Человек в состоянии ощущать и воспринимать объективный мир благодаря особой деятельности мозга. Именно с мозгом связаны все органы чувств. Каждый из этих органов реагирует на определенного рода стимулы: органы зрения – на световое воздействие, органы слуха и осязания – на механическое воздействие, органы вкуса и обоняния – на химическое.

Все живые организмы обладают способностью реагировать на физические и химические изменения в окружающей среде. Воздействия среды, которые вызывают ответные реакции организма, называются **раздражителями** или **стимулами**.

Для того чтобы мозг отреагировал на раздражитель, в каждой сенсорной модальности сначала должно произойти преобразование соответствующей физической энергии в электрические сигналы, которые затем своими путями следуют в мозг. Этот процесс перевода осуществляют специальные клетки в органах чувств, называемые рецепторами.

Рецепторы – чувствительные или сенсорные клетки, т.е. специальные образования, которые принимают, преобразуют и передают информацию о раздражении – будь оно внешним или внутренним – в нервную систему.

Рецепторы делят на внешние и внутренние. Первые расположены на внешней поверхности тела животного или человека и воспринимают раздражения из внешнего мира (световые, звуковые, термические и др.), вторые находятся в различных тканях и внутренних органах (сердце, лимфатические и кровеносные сосуды, легкие и т.д.); воспринимают раздражители, сигнализирующие о состоянии внутренних органов, а также о положении тела или его частей в пространстве.

Рецепторы отличаются высокой чувствительностью к адекватным раздражителям, которая измеряется величиной абсолютного порога, или мини-

мальной интенсивностью раздражения, способного привести рецепторы в состояние возбуждения. Так, например, 5-7 квантов света, падающего на рецепторы глаза, вызывают световое ощущение. Известно, что женщины страдают от физической боли в большей степени, чем мужчины, к тому женская боль сильнее и продолжительнее. Исследователи обнаружили, что женщины имеют больше нервных рецепторов, из-за которых боль ощущается сильнее. Так, на коже лица женщины имеют в среднем 34 нервных волокна на 1 см², у мужчин волокон вдвое меньше – только 17.

Таким образом, рецептор – это анатомическое образование (чувствительное нервное окончание или специализированная клетка), преобразующее воспринимаемое раздражение в нервные импульсы. Деятельность рецепторов регулируется ЦНС, осуществляющей их настройку в зависимости от потребностей организма.

Характеризуя комплекс мозговых и других органических структур, участвующих в восприятии, переработке и хранении специфической информации, связанной с деятельностью отдельных органов чувств, И.П. Павлов ввел понятие *анализатора*. Этим словом он обозначил относительно автономную органическую систему, обеспечивающую переработку специфической сенсорной информации на всех уровнях ее прохождения через ЦНС. В соответствии с основными органами чувств выделяют зрительный, слуховой, вкусовой, обонятельный и кожный анализаторы. Каждый анализатор состоит из трех анатомически различных отделов, выполняющих специализированные функции в его работе: рецептора, нервных волокон и центрального отдела, представляющего собой ту часть ЦНС, где воспринимаются, перерабатываются соответствующие раздражители, хранятся воспоминания о них.

Раздражители среды (свет, звук, запах, прикосновение и т.п.) преобразуются органами чувств, специальными чувствительными клетками-рецепторами в нервные импульсы – серию электрических и химических изменений в нервном волокне. Нервные импульсы по приносящим (афферентным) нервным волокнам передаются в спинной и головной мозг. Здесь выра-

батываются соответствующие командные импульсы, которые передаются по выносящим (эфферентным) нервным волокнам к исполнительным органам (мышцам, железам).

Попытку первого картирования мозга

2.3. Карта головного мозга и определения функции нервов сделал Томас Уиллис (1621-1675). Немецкий врач

Франц Галль (1758-1828) создал так называемые френологические карты мозга, где разместил свойства психики, которые назвал «способностями души».

Свое полномочное представительство в коре больших полушарий имеют все органы чувств. Например, в затылочной области мозга человека находится зрительная кора, в височной доле – слуховая, обонятельное же представительство разбросано по нескольким частям мозга. В коре есть и так называемые ассоциативные поля, где происходят анализ и синтез информации, поступающей из первичных полей органов чувств. Управление простейшими двигательными реакциями осуществляется спинным мозгом, а координация более сложных движений (ходьба, бег) – стволовой частью мозга и мозжечком.

Еще в середине XIX века французский ученый Поль Брока и немецкий психиатр Карл Вернике обнаружили в левом полушарии мозга человека две области, которые имеют отношение к речи. При повреждении зоны Брока (в задней трети нижней лобной извилины) у больного нарушается речь (произношение), если же затронута зона Вернике (в задней трети верхней височной извилины), то больной может говорить, но его речь становится бессодержательной, бессмысленной.

Функциональная организация человеческого мозга по современным взглядам нейропсихологии (А.Р. Лурия) включает три основных блока: I – энергетический блок, поддерживающий тонус, необходимый для нормальной работы высших отделов коры головного мозга (расположен в верхних отделах мозгового ствола); II – блок приема, переработки и хранения

информации (включает задние отделы обоих полушарий, теменные, затылочные и височные отделы); III блок, обеспечивающий программирование, регуляцию и контроль деятельности (лобные отделы коры).

При повреждении функций первого блока внимание становится неустойчивым, появляется безразличие, сонливость. Нарушение нормальной работы второго блока приводит к потере чувствительности (кожной и проприоцептивной), теряется четкость движений и т.д. Поражение третьего блока приводит к дефектам поведения, изменениям в сфере движений.

Существует множество гипотез, концепций и эмпирических данных относительно устройства головного мозга. Академик П.К. Анохин предположил, что деятельность лобной коры не связана с отдельными функциями мозга – памятью, восприятием, мотивациями, эмоциями, а осуществляет лишь их интеграцию. Американский нейропсихолог К. Прибрам считал, что лобная кора сравнивает мотивации (голод, жажду, половую потребность) с внешними стимулами, и из этого сравнения она конструирует намерение или программу действий с учетом желаемых последствий. Польский исследователь Ю. Конорский был уверен, что разные участки фронтальной коры выполняют и разные функции, такие как пространственная или временная память, следование за живым существом или неодушевленным предметом и т.д. Сегодня можно с уверенностью, основанной на последних исследованиях по термографии мозга, утверждать, что в лобной коре происходит сравнение предполагаемого человека образа внешней среды с реальной ситуацией. Если эта часть мозга поражена (опухоль, травма, нагноение), то реальное восприятие внешней среды и самооценка нарушаются.

Известно, что функцией левого полушария является оперирование вербально-знаковой информацией: чтением, счетом. Функция правого – оперирование образами, ориентация в пространстве и т.д. Левое полушарие отвечает за «логику», а правое – за «творческий процесс»; левое полушарие руководит правой частью тела, а правое – левой.

Функции полушарий мозга можно наглядно представить следующим образом (табл. 2.1).

Таблица 2.1

Функции	
левого полушария	правого полушария
1. Хронологический порядок	1. Текущее время
2. Запоминание имен, слов, символов	2. Запоминание образов, конкретных событий, узнавание лиц людей
3. Чтение карт, схем	3. Восприятие конкретного пространства
4. Речевая активность, чувствительность к смыслу	4. Восприятие эмоционального состояния.
5. Видение мира веселым, легким	5. Видение мира мрачным
6. Детальное восприятие	6. Целостное, образное восприятие

Эмоциональные центры обнаружены также в мозге человека. При раздражении одних точек мозга у испытуемых возникало очень приятное чувство, а при раздражении других – чувство испуга, тревоги или даже ужаса. Хотя испытуемые понимают, что эти эмоции навязаны исследователем, тем не менее, они кажутся абсолютно реальными.

Мозг содержит три четверти клеток всего человеческого организма. Он состоит из скопления нейронов, через которые передается информация в другие органы.

Масса мозга взрослого человека колеблется от 1100 до 2000 граммов. На протяжении от 20 до 60 лет масса и объем остаются максимальными и постоянными для каждого индивида. Однако умственные способности не определяются величиной головного мозга. Важно соотношение его массы и общего веса тела: у кашалота головной мозг весит 9 кг, но это составляет лишь 0,02% от его веса; мозг слона весит 5 кг, но при этом составляет всего 0,1% от об-

щей массы, поэтому выдающихся способностей у слона не замечено; вес человеческого мозга – 2% от общей массы тела.

Мозг растет до 15 лет и наиболее интенсивно работает в возрасте от 15 до 25 лет. После 45 лет его работоспособность снижается из-за прогрессирующей гибели нейронов. Так, если в 20 лет темпы потерь нейронов составляют 10000 клеток в сутки, то в 40 лет – это уже 50000 клеток, а в 90 лет – 100 тыс. В связи с этим при старении уменьшается масса головного мозга (до 1,1 кг к 90 годам).

Наиболее крупные подразделения территории коры головного мозга – древняя (палеокортекс), старая (архикортекс), новая (неокортекс) и межуточная кора. Поверхность новой коры у человека занимает 95,6%, старой – 2,2%, древней – 0,6% и межуточной – 1,6%. Кора – продукт длительного эволюционного развития, в процессе которого сначала появляется древняя кора, возникающая в связи с развитием обонятельного анализатора у рыб. С выходом животных из воды на сушу начинает интенсивно развиваться часть коры, которая состоит из старой и новой. Наибольшие изменения и увеличение в процессе эволюции новой коры претерпевают ассоциативные зоны, в то время как первичные, сенсорные поля уменьшаются по относительной величине.

Мериан Даймонд, авторитетный гистолог из Калифорнийского университета в Беркли установила, что числом и размерами нервных клеток головной мозг великого физика Альберта Эйнштейна ничем не отличается от мозга обычного человека. Но в ассоциативной области коры, ответственной за высшие формы мыслительной деятельности, М. Даймонд обнаружила необычайно большое количество вспомогательных элементов нервной ткани – клеток нейроглии.

Разрастание новой коры приводит к вытеснению старой и древней на нижнюю и срединную поверхности мозга.

Кора больших полушарий головного мозга человека делится на зоны. Различают чувствительные и двигательные зоны. Чувствительные зоны делятся на зрительную, слуховую, вкусовую и обонятельную, а также кожно-

мышечную зоны. В чувствительные зоны поступают импульсы от органов чувств, кожи, внутренних органов. При возбуждении нейронов чувствительных зон возникают ощущения.

Американским врачам из медицинской школы Университета Рочестера удалось обнаружить участок головного мозга, отвечающий за чувство юмора, а кроме того, за социальную и эмоциональную оценку и за функцию планирования. Он расположен в нижних отделах лобной доли.

Недавно американские исследователи пришли к разгадке того, какие процессы в мозге влияют на уровень интеллекта человека. Ученых заинтересовало различие в строении мозга у обыкновенных детей и у детей с уровнем IQ выше среднего. Филипп Шау и его коллеги из Национального института здоровья мозга (Мэриленд) наблюдали за развитием мозга 307 детей. С помощью специальных тестов ученые измерили уровень их интеллектуального коэффициента и по результатам разделили на три группы. В течение нескольких лет, с 6 до 19 лет, ученые регулярно проводили ядерно-магнитно-резонансную томографию головного мозга. ЯМР-томография – это специальный метод исследования внутренних органов, который основан на компьютерном анализе различий магнитных свойств молекул в различных типах клеток и тканей, для чего они помещаются в сильное магнитное поле.

Обработывая результаты, исследователи заметили, что характеристики мозга детей разных групп различаются. Толщина верхнего слоя мозга, который контролирует функции высокого уровня, такие как память, начинает уменьшаться у «умных» детей немного позже, чем у всех остальных. В среднем кора мозга начинает «худеть» в 9 лет, а у детей с высоким уровнем IQ (ай-кью) – только в возрасте 11 лет. Самая большая разница наблюдается в предлобных участках коры мозга, которая ответственна за составление планов и суждения. Однако со временем разница сходит на нет и к 19 годам все люди имеют приблизительно равную толщину коры мозга.

Наиболее существенным для понимания работы мозга является факт колоссального числа контактов между нейронами. Мозг представляется систе-

мой, в которой огромное количество одномоментных взаимодействий между нейронами приводит к появлению нового качества – человеческой психики.

В мозг поступает самое большое количество крови. Вследствие нарушения мозгового кровообращения у пожилых людей развивается слабоумие, замедляется функционирование нервной системы.

Вопросы для самопроверки:

1. Что является материальным субстратом психики?
2. Из чего состоит нервная система?
3. Какие функции выполняет головной и спинной мозг?
4. Что такое рефлекс?
5. Какую роль играют рецепторы?
6. Из чего состоит анализатор? Какие бывают анализаторы?
7. Какие функциональные особенности различных отделов мозга вы знаете?

Тесты для самоконтроля:

1. Функционирование организма как единого целостного образования обеспечивается:
 - а) головным мозгом;
 - б) нервной системой;
 - в) совокупностью нервных образований;
 - г) рефлексами.
2. Структурной единицей нервной системы является:
 - а) синапс;
 - б) нейрон;
 - в) аксон;
 - г) дендрит.
3. Рефлексы:
 - а) всегда врожденные;

- б) встречаются только у низших животных;
- в) имеют мало отношения к выживанию;
- г) все ответы неверны.

4. Понятие «анализатор» ввел:

- а) Р. Декарт;
- б) И.М. Сеченов;
- в) И.П. Павлов;
- г) А.А. Ухтомский.

5. Функциональная организация человеческого мозга по современным взглядам нейропсихологии включает:

- а) три основных блока;
- б) два основных блока;
- в) четыре основных блока;
- г) более блоков.

Рекомендуемая литература:

1. Гэймон Д. Как реализовать скрытые возможности мозга. – М., 2005.
2. Газиев Э.Г. Психология. – Ташкент: Ўқитувчи, 2000.
3. Давлетшин М.Г. Общая психология. – Ташкент, 2003.
4. Кравченко А.И. Общая психология: учебное пособие. – М., 2009.
5. Мещеряков В.В. Тренинг мозга. – СПб., 2005.
6. Немов Р.С. Психология: учебник для студентов педвузов. – М., 2003.
7. Симонов П.В. Мотивированный мозг: высшая нервная деятельность и естественнонаучные основы общей психологии. – М., 1987.

Глава III

ПРИНЦИПЫ, ОТРАСЛИ И МЕТОДЫ ПСИХОЛОГИИ

3.1. Основные принципы психологии

Изучение психики опирается на ряд принципов, представляющих собой исходные руководящие положения, которые позволяют содержательно описывать исследуемый объект, планировать процедуры получения эмпирического материала, обобщать и интерпретировать его, выдвигать и проверять научные гипотезы.

В качестве основных методологических принципов психологии указывают:

1. Принцип детерминизма. Согласно этому принципу все существующее возникает, изменяется и прекращает существование закономерно, по определенной причине. В психологическом исследовании это значит, что психика обусловлена образом жизни и изменяется с изменением внешних условий существования.

Если говорить о психике животных, то ее развитие определяется естественным отбором как биологическим законом. А если говорить о психике человека, то происхождение формы и развитие человеческого сознания определяются в конечном счете законами развития способа производства материальных средств жизни. Важнейшим выводом из принципа детерминизма явилось понимание общественно-исторического характера сознания человека.

2. Принцип единства сознания и деятельности. Сознание и деятельность находятся в неразрывном единстве, но не тождественны друг другу. Сознание формируется в деятельности, образуя ее внутренний план, ее программу. Именно в сознании образуются динамические модели действительности, при помощи которых происходит ориентирование человека в окружающей среде.

Принцип единства сознания и деятельности дает возможность психологам, изучая поведение, деятельность, выяснять те внутренние психологиче-

ские механизмы, которые обеспечивают успешность достижения целей действий, т.е. открывать объективные закономерности психики.

3. *Принцип развития психики, сознания.* Данный принцип означает, что психика может быть правильно понята только в том случае, если она рассматривается в непрерывном развитии как процесс и результат деятельности.

Исследования любого психического явления должны включать в себя характеристику его особенностей в данный момент, историю возникновения и формирования, а также перспективы развития.

Изучая психологию и поведение человека, ученые ищут их объяснение, с одной стороны, в биологической организации, в устройстве и функционировании организма, а с другой – в законах общественного развития.

В первом случае выявляются и исследуются так называемые генотипические особенности психики и поведения, с которыми человек рождается и которые определяются наследственно, зависят от анатомии и физиологии. Предметом исследований психологов в этом случае становится развитие психики в зависимости от природных законов работы человеческого организма. Во втором случае исследуется зависимость психики и поведения человека от его места в обществе, социальной роли, которую он выполняет, от его разнообразных отношений с окружающими людьми. Таким образом, кроме индивидуального поведения, психологи изучают межличностные отношения людей.

Современная научная психология также исходит из принципа *психофизиологического единства*, сохраняя свое качественное своеобразие, психика имеет материальную, нейрофизиологическую основу. Но отражение мира в психике выходит за пределы сугубо мозговых явлений. Психика человека опосредствуется внешними взаимосвязями, характером деятельности человека, образом его жизнедеятельности. Психическая деятельность – это не пассивный продукт мозга, а продукт мозга, активно взаимодействующего с миром на социально-культурной основе.

С переходом от биологической к общественно-исторической форме жизнедеятельности психика человека принципиально преобразуется, приобретает черты сознания и начинает опосредствоваться общественно-историческим опытом человечества. Основным средством психической саморегуляции становится социально выработанная человеческая знаковая система – речь. Сознание человека, его психика становятся не биологическим, а историческим, социально обусловленным продуктом.

Современная психология представляет собой не единую науку, а целый комплекс научных дисциплин, многие из которых претендуют на то, чтобы считаться самостоятельными науками.

3.2. Отрасли психологической науки

Современная психология представляет собой не единую науку, а целый комплекс научных дисциплин, многие из которых претендуют на то, чтобы считаться самостоятельными науками.

В ней выделяют фундаментальные и прикладные, общие и специальные отрасли психологии, связанные с образованием. Фундаментальные или базовые отрасли психологической науки имеют общее значение для понимания и объяснения психологии поведения людей независимо от того, какой конкретной деятельностью они занимаются. Эти области науки должны давать знания, одинаково необходимые всем, кого интересуют психология и поведение человека. Их в силу такой универсальной значимости иногда объединяют в термин «общая психология». Результаты исследований в области общей психологии являются фундаментальной основой развития всех отраслей и разделов психологической науки (рис. 3.1).

В то же время выделяются специальные или прикладные отрасли наук, призванные исследовать поведение и психологию людей, занятых тем или иным видом конкретной практической или теоретической деятельности (рис.3.2.).

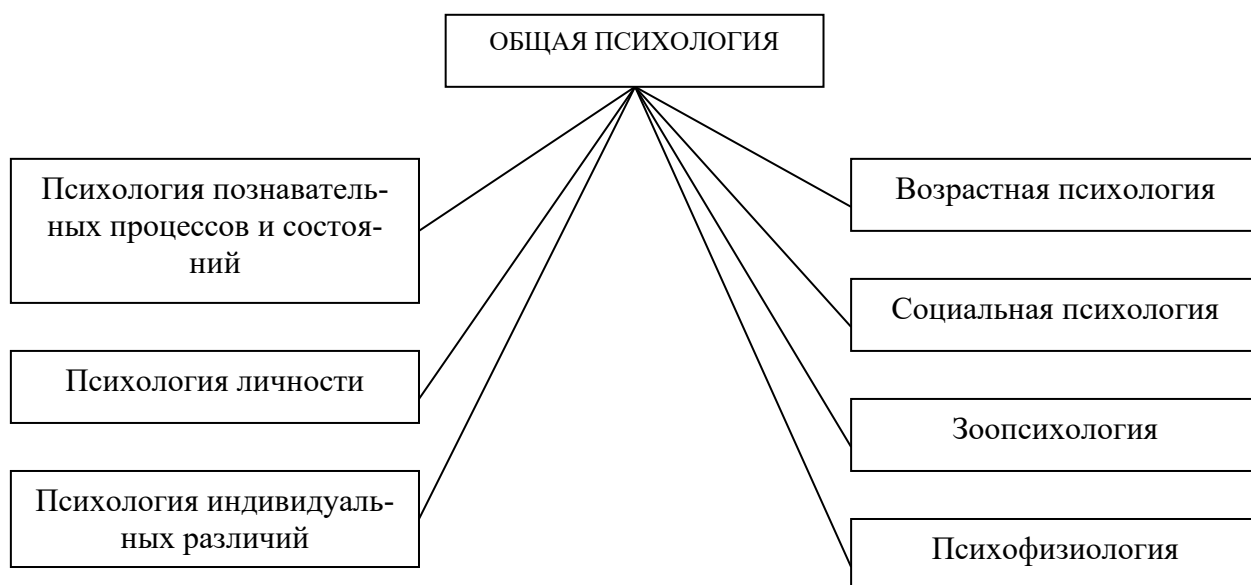


Рис. 3.1. Базовые отрасли психологической науки.

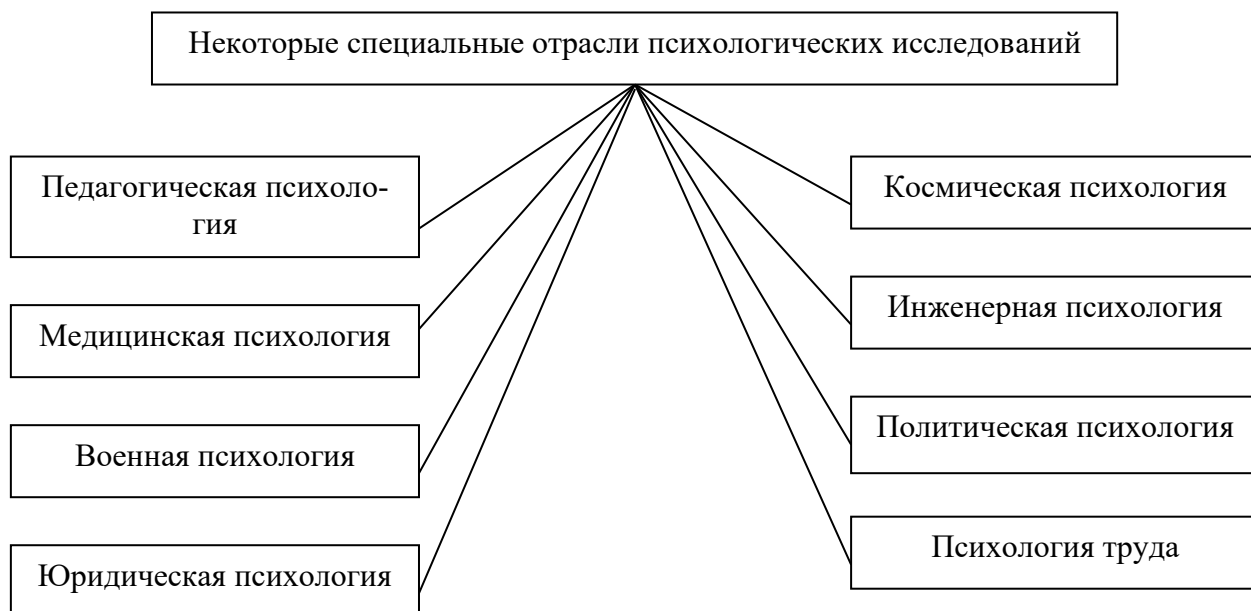


Рис. 3.1. Базовые отрасли психологической науки.

В психологической науке происходят процессы интеграции и дифференциации научных исследований. В частности, интенсивное развитие психологии привело к ее дифференциации – появлению ряда отраслей психологических наук, в том числе пограничных, связывающих ее с другими науками. Уже во второй половине XIX в. сформировалась психофизиология, которая изучает физиологические механизмы, лежащие в основе психических процессов. Исследование психической активности животных, начатое еще в

XVIII-XIX вв., привело к созданию зоопсихологии, тесно связанной с экологией, отологией и другими науками. Отдельной отраслью психологии стала медицинская психология, которая изучает вопросы психогигиены, психотерапии и деонтологии медицинской, патопсихологию (исследует закономерности нарушения психических процессов – восприятия, памяти, мышления и др.), нейропсихологию (изучает связь психических процессов с определенными структурами головного мозга) и психокоррекцию.

В самостоятельные разделы оформились тесно связанные между собой детская психология (изучает закономерности психического развития ребенка) и педагогическая психология (исследует психику в условиях целенаправленного педагогического процесса и разрабатывает психологические основы обучения и воспитания), возрастная психология (предмет изучения – возрастные особенности психики), психология труда (исследует психическую деятельность и личность в процессе труда, разрабатывает рекомендации по профессиональному отбору, организации трудовых коллективов и др.), инженерная психология (раздел психологии труда, изучающий деятельность человека в системе «человек – машина»), имеющая важное значение для рационализации автоматизированных систем управления и их проектирования; космическая психология (изучает особенности психической деятельности в условиях космического полета), социальная психология (исследует закономерности деятельности человека в коллективе и формирования межличностных отношений), сравнительная психология (предмет изучения – общность и различие в происхождении и развитии психики животных и человека).

Многочисленные отрасли психологии выделяют по различным критериям:

- конкретная деятельность (психология труда, медицинская, педагогическая психология, психология искусства, спорта и т.п.);
- развитие (психология животных, сравнительная психология, психология развития, детская психология и т.п.);

- социальная общность (социальная психология, психология личности, психология группы, класса, этнопсихология и т.д.).

Важным является различие отраслей по цели деятельности (получение и применение нового знания): фундаментальные и прикладные науки; по предмету исследования – психология развития, творчества, личности и т.д. На основе связей психологии с другими науками можно выделить психофизиологию, нейропсихологию, математическую психологию и т.д. Развитие сложных отношений психологии с различными сферами практики наблюдается в организационной, инженерной психологии, психологии спорта, педагогической психологии и т.д.

Различные авторы насчитывают не менее 100 отраслей психологии. Но на самом деле в настоящее время их гораздо больше.

Выделяют также специальные разделы и направления психологии: дифференциальную психологию (изучает индивидуальные различия между людьми), психологию восприятия, криминалистическую и судебную психологию, психологию научного, технического и художественного творчества, психологию старения (геронтопсихологию), авиационную психологию.

Современная психология становится все богаче и разнообразнее, в последние годы активно формируются новые отрасли психологии: антропологическая психология, акмеология, психология террора и терроризма, христианская психология, психология диалога, циклическая психология, биоконституционная психология, психология «гениеведения», динамическая психология, органическая психология, квантовая психология, следственная психология, психология художественного восприятия, психологическое литературоведение, психология слухов, психология слепоглухонемых, психология читателя и книги, психология соблазна, психология снов и сновидений, психология любви, психология кризисных и экстремальных ситуаций, экзотератическая психология, психология судьбы, психология фанатизма, психология способностей, психология собственности, психология учебной деятельности, психология женщин, психология зависимого поведения, психоло-

гия геноцида и массовых убийств, психология делового общения, психология учителя, психология имиджа, психология высшей школы, психология команды, психология коммерции, психология СМИ, психология электорального поведения, психология мужчин, православная психология, томалогия, психология страха, психология умирания, альтернативная психология и др.

Наряду с ними возникают совершенно неожиданные словосочетания, отражающие то ли реальные явления и типы людей, то ли область знания или спецкурсы, в частности: *психология* должника, кредитора, заемщика, ценообразования, допроса, футболистов, художника, хулигана, диктатуры, профессиональной карьеры, доверия, феномена веры, сексуальных отношений, тренерской деятельности, общения, жестов, эмоционального выгорания, психологической культуры журналиста, деятельности преподавателя, субъективности, дизайна, детской игры, горя, эмоциональных отношений, женской измены, драки, достижения успеха, путешествия, этнической идентичности, суицидного поведения, влияния, увольнения, детского творчества, трудных подростков, умственно отсталого школьника, праздника, улыбки, стервы, супругов, телефонных переговоров, психология киллера и др.

Глубоко преобразуются традиционные психологические дисциплины – общая психология, социальная психология, психология личности, психология общения, возрастная и педагогическая психология.

Ядром современной психологии служит *общая психология*, которая изучает наиболее общие законы, закономерности, механизмы психики. Она включает теоретические концепции и экспериментальные исследования, призванные совершать научные открытия. Общую психологию именуют еще академической наукой. Она развивается в университетах и академических институтах и ставит своей целью приращение фундаментальных знаний.

В отличие от нее практическая психология работает на конкретного заказчика, не проводит широкомасштабных и глубоких исследований, совершающих научный прорыв в неизвестное, а обслуживает практические нужды клиента, например, коммерческой организации, министерства или ведомства,

госпиталя или средней школы. Основным инструментом практикующих психологов – *тренинги*, в частности: психодрама, телесноориентированные тренинги, НЛП-тренинги, тренинги самосовершенствования, тренинги социальных взаимоотношений, гештальттренинги, тренинги личностного роста и бизнес-тренинги, аутотренинги и тренинги по развитию способностей, тренинги для детей и родителей.

Часть практической психологии – *психологическое консультирование*, которое решает широкий круг вопросов, в том числе: трудности по работе (неудовлетворенность работой, конфликты с коллегами и руководителями, возможности увольнения, проблемы поиска новой работы), неустроенность в личной жизни и неурядицы в семье, проблемы интернациональных семей, плохая успеваемость в школе или в вузе, проблемы родительско-детских отношений, недостаток уверенности в себе и самоуважения, трудности в завязывании и поддержании межличностных отношений.

3.3. Место психологии в системе наук и её связь с другими науками

Современная психология находится на стыке ряда наук, занимая промежуточное положение между философскими науками, с одной стороны, естественными, с другой, социальными – с третьей. Объясняется это тем, что в центре ее внимания всегда остается человек, изучением которого и занимаются названные выше науки, но в других аспектах. Так, известно, что философия и ее составная часть – теория познания решают вопрос об отношении психики к окружающему миру и трактуют психику как отражение мира. Психология же выявляет ту роль, которую играет психика в деятельности человека и его развитии.

Согласно классификации наук академика А. Кедрова, психология занимает центральное место не только как продукт всех других наук, но и как возможный источник объяснения их формирования и развития. Психология интегрирует все данные этих наук и, в свою очередь, влияет на них, становясь общей моделью человекознания. Психологию следует рассматривать как

научное исследование поведения и умственной деятельности человека, а также практическое применение приобретенных знаний (рис. 3.3).

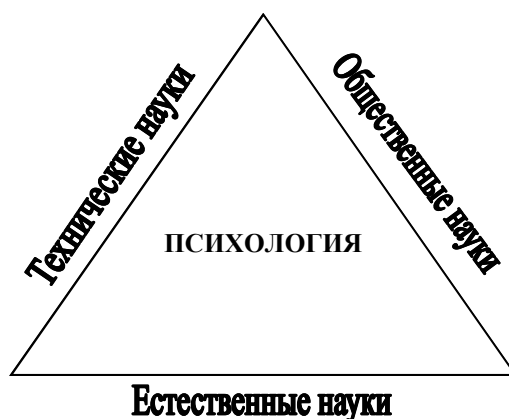


Рис. 3.3. Классификация А.Кедрова.

Несколько иной вариант связи психологии с другими науками мы находим в учебном пособии М.В. Гамезо, И.А. Домашенко «Атлас по психологии» (М., 1986) (рис. 3.4).

Человек является органической частью и природы, и общества. Поэтому психология имеет тесные связи со многими науками: социальными, биологическими, техническими – со всеми, которые в той или иной степени касаются человека. Так же, как невозможно понять психику и поведение современного человека без глубокого знания его биологических начал, устройства и законов функционирования организма, трудно рассчитывать на их понимание без знания социальных наук, в частности, истории.

Относительно человека анализ истории есть источник для понимания его современного состояния, в том числе психологии и поведения. Хотя человек как особенный биологический организм выделился среди других живых существ примерно 1,7 млн. лет назад, как субъект общественных движений и преобразований он живет примерно 50 тыс. лет. Но за это время благодаря созданному им самим миру материальной и духовной культуры он и стал Человеком с высшими психическими процессами, личностными свойствами и нравственными состояниями.

Для того чтобы понять, как появился современный человек со всеми его психологическими качествами, необходимо обратиться к истории человечества, в первую очередь к истории развития материальной и духовной культуры.

Без знаний истории общества трудно понять и психологию отношений людей в современном мире. Эти отношения также складывались веками. Передаваясь из поколения в поколение, достижения человеческой культуры формируют в процессе их усвоения психологию современных людей как личностей и субъектов познания и творческого преобразования мира.

Союз психологии и истории может быть внешним и внутренним. Внешние связи этих наук имеют место тогда, когда каждая из них для решения собственных проблем обращается к другой с целью использования ее данных. Так, историка может заинтересовать психологическая характеристика людей, живших в ту или иную эпоху, их взгляды, культура, обычаи, традиции и т.п. Психолог в свою очередь может обратиться к истории для решения своих задач, рассматривая психологию людей как исторический факт.

Более глубокий союз психологии и истории образуется в том случае, когда представителю одной области знаний необходимо воспользоваться методами или приемами, заимствованными из другой науки, для решения собственных задач. Например, историк, обращаясь к психологическим методам, может изучить личность какого-либо государственного деятеля или психологию народа для того, чтобы объяснить имевшие место исторические события (проблема роли личности в истории). Психолог в свою очередь, может применить метод исторического анализа для проникновения в психологию и поведение людей давно живших поколений.

Есть примеры еще более глубокой связи истории и психологии в создании общей научной теории. Одним из них является теория культурно-исторического развития высших психических функций человека, разработанная Л.С. Выготским.

Методологической основой психологии, как и других наук, является философия.



Рис. 3.4. Взаимосвязь психологии с другими науками.

Другим не менее известным примером такого рода связи является использование в психологии так называемого исторического метода. Суть его заключается в том, что для понимания природы, происхождения и законов какого-либо психологического явления надо проследить его фило- и онтогенетическое развитие от элементарных к более сложным формам, не ограничиваясь анализом наиболее развитых форм. Например, чтобы понять речевое мышление человека, необходимо выявить истоки мышления и речи, установить этапы их отдельного существования, соединения и совместного развития.

Главной мыслью, которая лежит в основе сближения психологии и истории, является то, что современный человек с его психологическими качествами, личностными свойствами и социальными поступками есть продукт истории развития человечества.

Связи психологии с философией являются еще более органичными, чем связи психологии с историей. Обе науки зародились и начали развиваться почти одновременно, и в течение ряда веков психология выступала как часть философии.

К необходимости обращения к философии психологов привела сложность и необычность проблем, с которыми они столкнулись. Многие вопросы психологии с большим трудом поддаются экспериментальному анализу и изучению с помощью естественнонаучных методов. Во многом они решаются философско-умозрительно.

Многие проблемы психологии современного человека, такие как личностный смысл и цель жизни, мировоззрение, политические пристрастия и моральные ценности, выступают как общие и для психологии (социальной), и для философии. В самой психологии до сих пор есть немало вопросов, решить которые невозможно лабораторно-экспериментальным путем, но которые, тем не менее, приходится решать.

При столкновении с такими проблемами психологи вынуждены обращаться к философии, вырабатывать самим или пользоваться теми умозаклю-

чениями, которые им предлагают философы. Так, к числу традиционных философско-психологических проблем можно отнести проблему о сущности и происхождении человеческого сознания, природы высших форм человеческого мышления, влияния общества на личность и личности на общество (мировоззренческий аспект), методологические проблемы психологии и др.

В последние годы все чаще стали обсуждаться в науке сложные философско-психологические проблемы человека – ответственность, совесть, смысл жизни, духовность, то есть как раз такие, которые психологи не в состоянии решать самостоятельно без помощи философов. Да и сами философы вряд ли смогут в них глубоко разобраться без сотрудничества с психологами, не принимая в расчет живую личность, достаточно изученную в психологической науке.

Есть еще и такие проблемы, при решении которых сотрудничество психологов и философов является наиболее продуктивным и уже дало ощутимые, реальные результаты. Это прежде всего проблемы эпистемологии – науки о познании человеком окружающего мира, призванной выяснить принципиальную его постижимость человеком и наметить в самом общем виде методы такого познания. Благодаря многолетним исследованиям, проводимым в созданном по инициативе известного швейцарского психолога Жана Пиаже Международном эпистемологическом центре (Швейцария, г. Женева), удалось многое узнать о природе человеческого интеллекта и его развитии у детей. В указанном центре над этой проблемой успешно трудятся философы, логики и психологи.

Социология и психология находят немало общих интересов в разработке проблем, связанных с обществом и личностью, социальными группами и межгрупповыми отношениями. Социология заимствует из социальной психологии методы изучения личности и человеческих отношений. В свою очередь психологи широко применяют традиционные социологические приемы сбора первичных научных данных: анкетирование и опрос.

Разработанная преимущественно социологами концепция социального научения принята в социальной и возрастной психологии. Напротив, предложенные психологами теории личности и малой группы находят применение в социологических исследованиях.

Есть немало проблем, над решением которых социологи и психологи трудятся вместе, и которые в принципе не могут быть решены без участия представителей обеих наук. Это проблемы отношений между людьми, национальная психология, психология экономики, политики, межгосударственных отношений и ряд других. Сюда же относятся проблемы социализации и социальных установок, их формирования и преобразования.



В.М.Каримова

Особого внимания заслуживают механизмы социализации, то есть способы, посредством которых человеческий индивид приобщается к культуре и приобретает опыт, накопленный другими людьми. В качестве основных источников социализации человека, несущих в себе необходимый опыт, выступают общественные объединения (партии, классы и т.п.), семья, школа, система образования, литература и искусство, печать, радио, телевидение.

Теория социального научения, лежащая в основе современных представлений о закономерностях и механизмах социализации, утверждает, что поведение человека есть результат его общения, взаимодействия и совместной деятельности с разными людьми в различных социальных ситуациях, есть результат подражания, наблюдения за другими людьми, обучения и воспитания на примерах.

Частный, но не менее важный механизм социализации – *идентификация*. Дети по мере своего физического и психического развития усваивают большое число разнообразных норм и форм поведения, человеческих отношений, характерных для их родителей, сверстников, окружающих людей. Ре-

бенок в процессе социализации идентифицирует себя с другими людьми, перенимая их взгляды и накопленный жизненный опыт. Посредством идентификации он приобретает различные виды социального и полоролевого поведения.

Один из важнейших идентификационных процессов, благодаря чему мы узнаем, как формируется личность человека определенного пола: мужчины или женщины, - **полоролевая типизация**. Под ней понимаются процесс и результат приобретения ребенком психологии и поведения, характерных для людей одного с ним пола.

К другим механизмам социализации относят подражание, внушение, **социальную фацилитацию**, конформность и следование нормам. **Подражание** – это сознательное или бессознательное воспроизведение индивидом опыта других людей, манер, поступков и действий. Механизм подражания в своей основе является у человека врожденным.

Внушение можно рассматривать как процесс, в результате которого происходит неосознанное воспроизводство человеком мыслей, чувств, психических свойств и состояний других людей, с которыми он общается.

Социальная фацилитация – это положительное стимулирующее влияние поведения одних людей на деятельность других, совершаемую в их присутствии или при их непосредственном участии. В результате социальной фацилитации действия человека становятся более раскованными, а мыслительные процессы протекают свободнее, активнее и интенсивнее (с английского языка слово «фацилитация» в переводе означает «облегчение»). А явление противоположного характера, выражающееся в торможении поведения и психических процессов субъекта общения. Это – **социальная ингибиция** (данное слово в переводе означает торможение).

Большое внимание в социальной психологии уделялось изучению такого механизма социализации, как **конформность**. Конформным называют поведение человека, при котором он, осознанно расходясь во мнениях с окружающими людьми, тем не менее соглашается с ними, исходя из каких-либо

конъюнктурных соображений (личной выгоды в ущерб следованию истине). Конформность – это приспособленчество, следование чужому мнению, заранее и сознательно рассчитанное на то, чтобы не создавать себе лишних трудностей в общении и взаимодействии с людьми, добиться поставленных целей, погрешив против истины.

Психология тесным образом связана с физиологией, в особенности с физиологией высшей нервной деятельности. Физиология ВНД изучает органические процессы, происходящие в головном мозге и вызывающие различные телесные реакции. В основе многих психических явлений лежат физиологические механизмы, равно как в любой поведенческий акт входят психические явления.

Большой вклад в понимание того, как связана работа мозга и организма человека с психическими явлениями и поведением, внес И.М. Сеченов. Позднее его идеи развил И.П. Павлов, открывший явление условно-рефлекторного научения. В наши дни идеи и разработки И.П. Павлова послужили основой для создания новых теорий, среди которых выделяются научные концепции Н.А. Бернштейна, К. Халла, П.К. Анохина, Е.Н. Соколова, А.Р. Лурия и др.

И.М. Сеченов полагал, что психические явления входят в любой поведенческий акт и сами представляют собой своеобразные сложные рефлексы, т.е. физиологические явления. По утверждению И.П. Павлова, поведение складывается из сложных условных рефлексов, образованных в процессе научения.

Идея условного рефлекса как одного из способов приобретения опыта получила дальнейшее развитие в работах таких психофизиологов, как Е.Н. Соколов и Ч.И. Измайлов. Ими было предложено понятие концептуальной рефлекторной дуги, состоящей из трех взаимосвязанных, но относительно самостоятельных систем нейронов: афферентной (сенсорного анализатора), эффекторной (исполнительной, отвечающей за органы движения) и модулирующей (управляющей связями между афферентной и эффекторной систе-

мами). Первая система нейронов обеспечивает получение и переработку информации, вторая система обеспечивает выработку команд и их выполнение, а третья система осуществляет обмен информацией между первыми двумя.

Н.А. Бернштейн считал, что даже самое простое приобретенное движение не может быть выполнено без участия психики. Он утверждал, что формирование любого двигательного акта есть активная психомоторная реакция.

Американский ученый К. Халл рассматривал живой организм как саморегулируемую систему со специфическими механизмами поведенческой и генетико-биологической регуляции. Эти механизмы большей частью врожденные и служат для поддержания оптимальных условий физического и биохимического равновесия в организме (гомеостаза) и включаются в действие тогда, когда это равновесие нарушено.

П.К. Анохин предложил свою концепцию регуляции поведенческого акта. Эта концепция известна как модель *функциональной системы*. Суть данной концепции состоит в том, что человек не может существовать изолированно от окружающего мира. Он постоянно испытывает воздействие определенных факторов внешней среды. Воздействие внешних факторов было названо Анохиным *обстановочной афферентацией*. Одни воздействия для человека несущественны или даже неосознаваемы, но другие, необычные, вызывают у него ответную реакцию. Эта ответная реакция носит характер *ориентировочной реакции* и является стимулом для проявления активности.

Все воздействующие на человека объекты и условия деятельности, вне зависимости от их значимости, воспринимаются человеком в виде *образа*. Этот образ соотносится с информацией, хранящейся в памяти, и мотивационными установками человека. Причем процесс сопоставления осуществляется через сознание, что приводит к возникновению решения и плана поведения.

В центральной нервной системе ожидаемый итог действий представлен в виде своеобразной нервной модели, названной *Анохиным акцептором результата действия*. Акцептор результата действия – это цель, на которую

направлено действие. При наличии акцептора действия и программы действия, сформулированной сознанием, начинается непосредственное исполнение действия. При этом включается воля, а также процесс получения информации о выполнении поставленной цели. Информация о результатах действия имеет характер обратной связи и направлена на формирование установки по отношению к выполняемому действию. Поскольку информация проходит через эмоциональную сферу, она вызывает определенные эмоции, влияющие на характер установки. Если эмоции носят положительный характер, то действие прекращается. Если эмоции негативны, то в выполнение действия вносятся коррективы.

Теория функциональных систем П.К. Анохина получила широкое распространение вследствие того, что она позволяет приблизиться к решению вопроса о взаимосвязи физиологических и психологических процессов. Эта теория говорит о том, что психические явления и физиологические процессы играют важную роль в регуляции поведения.

Вопрос об отношениях психологии и педагогики на первый взгляд кажется более простым, чем вопросы о связях, имеющихся между психологией, историей, философией и социологией. В действительности это не так. В силу ряда причин должного союза между данными дисциплинами до сих пор нет. Отчасти это происходит потому, что психология и педагогика как науки организационно оформились и существуют отдельно. Между тем практически любой из вопросов обучения и воспитания детей требует совместного участия педагогов и психологов и без их скоординированной работы не может быть успешно решен. Усилия ученых, представляющих эти области знаний, надо объединить и самый лучший способ сделать это заключается в том, чтобы специалистов в области педагогики готовить по такой программе, которая включает почти столько же педагогических знаний, сколько и психологических.

Всякая наука основана на фактах.

3.4. Методы психологического исследования

Собирая, сопоставляя, группируя и обобщая эти свидетельства объективной

реальности, она открывает самое важное, нужное, для чего собственно и создана наука, а именно существующие независимо от нашей воли и сознания объективные законы мира. Способы получения этих фактов называются методами научного исследования или познания, теория, учения. Таким образом, метод – это путь научного исследования или способ познания какой-либо реальности. По своей структуре научный метод представляет собой совокупность приемов и операций. При помощи методов научных исследований ученые получают достоверные сведения, используемые далее для построения научных теорий и выработки практических рекомендаций.

Как и любая другая наука, психология имеет свои методы исследования. Все применяемые в психологическом исследовании методы можно подразделить на четыре группы: 1) организационные методы; 2) эмпирические методы; 3) методы обработки данных; 4) интерпретационные методы. К первой группе относятся сравнительный, лонгитюдный и комплексный методы. Эмпирические методы добывания данных включают в себя наблюдение и самонаблюдение (интроспекция), экспериментальные методы (лабораторный, естественный, формирующий), психодиагностические методы (тесты, анкеты, опросники, социометрия, беседа, интервью), анализ продуктов деятельности (хронометрия, профессиографические описания, оценка изделий и выполненных работ и т.п.), биографические и близнецовые методы. Методы обработки данных включают в себя количественный (статистический) и качественный методы (дифференциация материала по группам, анализ). К интерпретационным методам относятся различные варианты генетического (анализ материала в плане развития с выделением отдельных фаз, стадий, критических моментов и т.п.) и структурного (установление структурных связей между всеми характеристиками психики) методов.

А теперь несколько подробно рассмотрим основные методы психологического исследования.

Сравнительный метод (метод «поперечного среза») заключается в сопоставлении различных групп людей по возрастам, образованию, деятельности и общению. Например, две большие группы людей, одинаковых по возрасту и полу (студенты и рабочие), исследуются одними и теми же эмпирическими способами добывания научных данных и полученные данные сопоставляются между собой.

Лонгитюдный метод (метод «продольного среза») состоит в многократных обследованиях одних и тех же испытуемых на протяжении длительного времени. К примеру, многократное обследование студентов на протяжении всего срока обучения в вузе.

И сравнительный, и лонгитюдный методы имеют свои преимущества. Метод срезов позволяет охватить исследованием больше людей и в более короткие сроки. Лонгитюдный метод дает возможность зафиксировать оттенки, варианты индивидуального развития, ускользающие от метода срезов. На практике эти два метода выступают как взаимодополняющие.

Комплексный метод – способ изучения, при котором в исследовании участвуют представители различных наук, что позволяет устанавливать связи и зависимости между явлениями разного рода, например, физиологическим, психологическим и социальным развитием личности.

Наблюдение – метод, состоящий в преднамеренном, систематическом, целенаправленном и фиксируемом восприятии внешних проявлений психики. Основным условием научности наблюдения является его объективность, т.е. возможность контроля путем либо повторного наблюдения, либо применения других методов исследования, например, эксперименты. Наблюдение бывает нескольких видов: **стандартизированное** (проведенное строго в соответствии с намеченной программой), **свободное** (не имеющее заранее установленных рамок), **включенное** (исследователь становится непосредственным участником того процесса, за которым наблюдает), **скрытое**.

По месту проведения наблюдения делятся на *полевые* и *лабораторные* наблюдения. Полевые наблюдения проводятся в естественных условиях, а лабораторные – в искусственных, т.е. заранее созданных условиях.

По регулярности проведения наблюдения бывают *систематические* (по заранее разработанному плану изучения объекта в течение определенного времени) и *несистематические* (без всякого плана в течение неопределенного времени).

По длительности проведения, задачам и масштабу изучаемого явления наблюдения делятся на *кратковременные* (проводятся на начальном этапе исследования для формулировки гипотез или контроля и пополнения данных, полученных другими методами) и *долговременные*, длящиеся многие месяцы и годы, призванные отследить протекание крупномасштабных либо сложно-организованных социальных процессов.

К применению метода наблюдения предъявляются следующие требования:

- поведение испытуемого должно оцениваться во многих его ролях и ситуациях с разных сторон;

- наблюдатель должен проводить с испытуемым очень много времени (не менее 2-3 месяцев). Желательно не менее 3-4 сеансов в неделю, их длительность зависит от цели наблюдения;

- заранее до начала процесса наблюдения должны быть определены те особенности поведения испытуемых, которые будут фиксироваться, и заранее установлена связь этих симптомов поведения с теми психологическими особенностями, которые исследователь хочет оценить, применяя этот метод;

- исследователь должен быть заранее натренирован в проведении наблюдения;

- должны быть исключены ролевые отношения между испытуемыми и исследователем для беспристрастности;

- одновременно за испытуемым должны наблюдать не менее 10 психологов и полученная оценка должна быть средней из оценок каждого психолога.

Все психологи не должны зависеть друг от друга. Это повышает эффективность результатов (метод оценок).

Метод *самонаблюдения*, или интроспекция (от лат. – смотрю внутрь) – наблюдение человека за собственными психическими явлениями. Это самый старый и самый доступный инструмент познания психики. Толчком к его изобретению послужили гениальные прозрения французского философа Рене Декарта, который выделял особую, нематериальную и непротяженную субстанцию – сознание; прямое и непосредственное знание субъекта о том, что происходит в нем самом, когда он мыслит. Вглядывание в себя и в свое сознание – суть интроспекции.

Самонаблюдению открываются интимные переживания, тайные помыслы, забытые образы, неодобряемые обществом желания и волевые процессы. При этом самонаблюдением может заниматься и сам ученый, и его пациент – испытуемый.

Испытуемым предъявляются отдельные зрительные или слуховые раздражители, изображения предметов, слова, фразы; они должны воспринимать их, сравнивать между собой, сообщать об ассоциациях, которые возникают. При этом в своих ответах они должны избегать терминов, описывающих внешние объекты, а говорить только о своих ощущениях, которые вызываются этими объектами и о качествах этих ощущений.

Создатель нового направления в современной психологии – психосинтеза – итальянский врач-философ Роберто Ассаджиоли считал, что главным режиссером нашего сознания является высшее «Я» и актеры, находящиеся у него в подчинении – это наши субличности, т.е. расщепленные части «Я». Стоит только всмотреться внутрь себя, прислушаться к своим внутренним голосам, как мы обнаружим стройный или нестройный хор вторых, третьих,

четвертых и других «Я». Методом познания и открытия новых теоретических перспектив здесь выступает именно самонаблюдение.

Основным методом психологии является *эксперимент*. Экспериментальный метод предназначен для получения информации о причинно-следственных связях между исследуемыми явлениями, их свойствами в достижении нового, более точного знания о закономерностях, тенденциях, социальных или психологических процессов. В отличие от наблюдения в эксперименте получают не только описательную информацию, но и дают объяснение связей, отношений, процессов.

Эксперимент сформировался и существует как метод проверки при доказательстве гипотезы, основанной на теоретических представлениях о связи между характеристиками изучаемого явления. В методологическом плане первым этапом считают теоретический анализ объекта исследования, вторым – формирование гипотезы о наличии, характере или направлении связей между переменными, третьим – разделение переменных на зависимые и независимые. Выделение экспериментальных переменных – это результат предварительного теоретического анализа объекта. Те из них, на которые направлено воздействие исследователя, называются контролируемыми и независимыми. После этого начинается методическая часть эксперимента. Когда поставлена цель исследования и подготовлена программа, создают две группы – экспериментальную и контрольную.

В числе важнейших нормативных требований к эксперименту психологи называют: четкую ориентацию на гипотезы исследования; высокий уровень познания и полному описания исследуемого объекта; строгий контроль за ходом процедур эксперимента, обеспечение его чистоты; воспроизводимость, возможность повторения; наличие методов, средств наблюдения и измерения, адекватных социальному объекту.

В проведении экспериментального исследования необходимо знать следующее.

Предмет эксперимента – отношения и связи между свойствами изучаемого объекта и системой факторов (переменных), детерминирующих его социальную деятельность и поведение.

Переменные в эксперименте – контролируемые и неконтролируемые факторы, оказывающие прямое или косвенное воздействие на состояние изучаемого объекта. Системой переменных задается и описывается экспериментальная ситуация. Основные переменные могут быть независимыми и зависимыми. Независимая переменная – фактор, изменяемый исследователем и вводимый им в деятельность экспериментальной группы. Зависимая переменная – фактор, изменяющийся под воздействием независимой переменной.

Экспериментальная ситуация – совокупность условий, в которых проходит эксперимент. Он может проводиться в полевых и лабораторных условиях.

Объект эксперимента – социальная группа, коллектив, личность (участники эксперимента). В эксперименте выделяют два вида объектов: контрольные и экспериментальные группы. Составление двух групп выявляет разницу и позволяет судить о том, произошли ожидаемые изменения или нет. Количество участвующих в эксперименте обычно невелико и редко превышает 10-15 человек.

Экспериментальная группа та, на которую оказывают воздействие экспериментальным фактором (независимой переменной).

Контрольная группа не испытывает воздействия экспериментальных факторов.

Если в экспериментальной группе производится изменение контролируемых (независимых) переменных, то в контрольных группах независимые переменные остаются без изменения. Контрольная группа служит эталоном сравнения.

Рассмотрим наиболее распространенные методы экспериментов.

Лабораторный эксперимент осуществляется в искусственных условиях с применением специальной аппаратуры, со строгим контролем всех вли-

яющих факторов. Например, изучение особенностей мышления человека. Испытуемый получает серию умственных заданий, которые он должен решить за отведенное время. Выполнение каждого из заданий оценивается определенным количеством баллов, а сумма баллов становится показателем уровня интеллектуального развития.

Естественный эксперимент – психологический эксперимент, включенный в деятельность или общение незаметно для испытуемого, он проводится в естественных условиях без вмешательства исследователя. Естественный эксперимент ставит сама жизнь, а ситуация его возникает без активного участия исследователя. Например, человек неожиданно заболел, причем известно, что его болезнь должна будет как-то повлиять на его психику и поведение. Как? На этот вопрос и должен ответить эксперимент, который заключается в том, что во время болезни за пациентом ведет наблюдение психолог и сравнивает, каким он был до болезни и каким стал в результате болезни.

Формирующий (обучающий) эксперимент – метод исследования и формирования психического процесса, состояния или качества личности. Например, сформировать у детей способность решать задачи определенного класса. Испытуемых знакомят с соответствующими задачами и показывают, как их нужно решать. Далее им помогают выработать необходимые умения и навыки. В заключение оценивают полученные результаты.

Полевой эксперимент чем-то похож на лабораторный с той лишь разницей, что он проводится в реальных жизненных условиях человека. Например, в вузе ставится эксперимент по введению новой программы обучения, причем она в экспериментальном порядке реально вводится в учебный процесс. Экспериментаторов интересует, улучшатся ли в результате знания студентов или останутся прежними. Для этого они оценивают знания до и после эксперимента, делая вывод о том, насколько он оказался удачным.

Констатирующий называется такой **эксперимент**, задача которого состоит в простой фиксации и описании фактов, т.е. констатации того, что в действительности происходит без активного вмешательства в процесс со

стороны экспериментатора. От естественного констатирующий эксперимент отличается тем, что при нем просто фиксируется реальное состояние дел и не сравниваются между собой результаты до и после эксперимента. Например, определение уровня развития памяти у детей. Испытуемому предлагается серия заданий на запоминание и воспроизведение материала. По результатам их выполнения определяется степень развития памяти.

Ассоциативный эксперимент – проективный метод, предложенный одновременно К.Г. Юнгом, М. Вертгеймером и Д. Кляйном и предназначенный для исследования мотивации личности. В нем испытуемому предлагается как можно быстрее отвечать на набор слов-стимулов любым словом, которое приходит ему в голову. При этом возникающие ассоциации регистрируются по типу, частоте однородных ассоциаций, времени между словом-стимулом и ответом испытуемого.

С.Л. Рубинштейн выделял четыре основные особенности эксперимента. Во-первых, в эксперименте исследователь сам вызывает изучаемое им явление в отличие от наблюдения, при котором наблюдатель не может активно вмешиваться в ситуацию. Во-вторых, экспериментатор может варьировать, изменять условия протекания и проявления изучаемого процесса. В-третьих, в эксперименте возможно переменное исключение отдельных условий (переменных), с тем чтобы установить закономерные связи, определяющие изучаемый процесс. И, наконец, в-четвертых, экспериментатор может варьировать также и количественное соотношение условий, применяя математическую обработку полученных данных.

Важным преимуществом метода эксперимента является то, что исследователь не должен здесь занимать пассивную позицию и ждать появления интересующего его психического явления. Поскольку при эксперименте исследователь сам создает условия, появляется возможность значительно более полно учитывать эти условия, а также и то влияние, которое они оказывают на испытуемого. Создание условий самим исследователем позволяет многократно их повторять. Такое многократное повторение, с одной стороны, вы-

ступает подтверждением объективности получаемых результатов, а с другой – открывает возможности для накопления фактов, а, следовательно, и возможности для их количественной оценки.

В то же время отрицательным в методе эксперимента является то, что при его использовании специально созданные условия могут нарушить естественное протекание изучаемого психического явления (экспериментальные условия могут вызвать волнение, страх, стремление показать себя с лучшей стороны и т.д.), что в свою очередь приведет к искажению получаемых фактов.

В последние годы широкое применение находят *психодиагностические методы, тестирование*.

К объективным методам психологии относится также тестирование, используемое для целей психологической диагностики, распознавания или оценки состояний, особенностей, характеристик конкретного человека, группы людей, той или иной психической функции.

Тестом называют стандартизированное, краткое, ограниченное во времени психодиагностическое испытание, предназначенное для установления индивидуальных различий, выраженных количественной величиной. С помощью тестов можно изучать и сравнивать между собой людей, давать оценку их психологии и поведения. Тест представляет собой набор заданий, которые испытуемые должны выполнять по жесткой инструкции строго указывающей, как должен вести себя испытуемый. Выполнение тестов оценивается по критерию правильности. За правильно выполненное задание начисляются баллы. Стимульный материал теста должен восприниматься всеми испытуемыми одинаково.

Смысл последующей обработки заключается в том, чтобы при помощи ключа соотнести полученные данные с определенными параметрами оценки, например, с характеристиками личности. Итоговый результат измерения выражается в тестовых показателях. Их диагностическое значение обычно

определяют через соотнесение с нормативным показателем, полученным статистически на значительном числе испытуемых.

Классифицируются тесты по нескольким критериям. По цели различают тесты для отбора, распределения, классификации. По содержанию они делятся на тесты: а) общих способностей (интеллектуальные и креативные); б) специальных способностей: тесты личности, тесты достижений, критериально-ориентированные тесты. По форме тесты бывают индивидуальными и групповыми и подразделяются на:

- вербальные и невербальные (по форме, в которой представлены задания);
- бланковые тесты («с карандашом и бумагой») – по форме представления испытуемому;
- аппаратные тесты (с помощью специальных приспособлений);
- компьютерные тесты.

С точки зрения технических приемов обычно выделяют четыре разновидности тестов: 1) так называемые *объективные*, преимущественно аппаратные, часто психофизиологические испытания, например, измерение кожного-гальванического рефлекса, служащее индикатором эмоционального состояния; 2) опросные методики или субъективные тесты, как, например, общеличные тесты Г. Айзенка и Р. Кеттела; 3) тесты «с карандашом и бумагой», например, для диагностики внимания – вычеркивание определенных букв в тексте или вычерчивание оптимального выхода из лабиринта и т.д.; 4) тесты, основанные на экспертной оценке поведенческих проявлений испытуемых, например, активно использовавшаяся советскими психологами методика групповой оценки личности (ГОЛ).

В психологии тесты применяются для исследования познавательных процессов, эмоционально-волевой сферы, психологических свойств личности, межличностных отношений. К примеру, вербальный текст Айзенка предназначен для оценки интеллектуальных способностей или тест Тейлора на определение уровня тревоги.

Тесты бывают весьма разнообразными. Вот некоторые из них:

1. **Тесты достижений** – одна из методик психодиагностики, позволяющая выявить степень владения испытуемым конкретными знаниями, умениями и навыками.

2. **Тесты интеллекта** – методика психодиагностики для выявления умственного потенциала индивида.

3. **Тесты креативности** – совокупность методик изучения и оценки творческих способностей человека.

4. **Тесты личностные** – методика психодиагностики для измерения различных сторон личности индивида.

5. **Тесты прожективные (проективные)** – совокупность методик для целостного изучения личности, основанного на психологической интерпретации, т.е. осознанном или неосознанном перенесении субъектом собственных свойств и состояний на внешние объекты под влиянием доминирующих потребностей, смыслов и ценностей.

Конкретное применение названных выше видов тестов можно найти в учебном пособии А.Х. Югай «Общая психология: лабораторно-практические занятия» (Ташкент, 2007).

6. **Метод беседы** является вспомогательным средством для дополнительного освещения изучаемой проблемы. **Беседа** – это метод, предусматривающий прямое или косвенное получение психологической информации путем речевого общения. Беседа служит основным способом получения информации об испытуемом, установках и мотивах его действий, психических состояниях и т.д.

7. **Психологическое интервью** – интервью, направленное на изучение личностных качеств человека, его представлений, мотивов и т.д. Интервью как психологический метод в силу его громоздкости и значительных временных затрат при проведении применяется в основном при индивидуальном исследовании, т.е. в клинической практике, при консультировании, в процессе индивидуальной психологической коррекции. Достоинством этого метода

является то, что при достаточной подготовке психолога с его помощью можно получить о человеке большой объем информации, источником которой являются все аспекты общения с ним – словесные высказывания, мимика, поза, тембр голоса, внешность, особенности его движений, степень его активности, эмоциональной реакции и т.д.

8. **Анкета** – методическое средство для получения первичной социально-психологической информации на основе вербальной коммуникации, представляющее опросный лист для получения ответов на заранее составленную систему вопросов.

9. **Социометрия** – метод психологического исследования межличностных отношений в группе с целью определения структуры взаимоотношений и психологической совместимости.

В заключение можно сказать, что эффективное применение метода зависит от того, насколько он валиден (соответствует тому, для получения оценки чего он изначально предназначался) и надежен (позволяет получать одни и те же результаты при повторном и многократном исследовании).

Надежность и валидность – это те критерии, по которым можно определить качество и высокую эффективность психодиагностической методики.

Вопросы для самопроверки:

1. Какие основные методологические принципы психологии вы знаете, охарактеризуйте их?
2. Какие отрасли современной психологии существуют?
3. С чем связан процесс дифференциации и интеграции в психологической науке?
4. Раскройте связь психологии с другими науками.
5. Какие методы психологического исследования вы можете назвать, для чего каждый из них предназначен?
6. На какие группы можно разделить методы психологии?

7. Чем сравнительный метод отличается от лонгитюдного и наблюдение от естественного эксперимента?

Тесты для самоконтроля:

1. В качестве основных методологических принципов психологии указывают:

- а) принципы сознательности и наглядности;
- б) принципы психофизиологического единства;
- в) принципы детерминизма, единства сознания и деятельности и развития психики;
- г) принципы социальной обусловленности сознания.

2. Многочисленные отрасли психологии выделяют по различным критериям:

- а) конкретная деятельность;
- б) развитие;
- в) социальная общность;
- г) все ответы верны.

3. Краткое стандартизированное психологическое испытание, в результате которого делается попытка оценить тот или иной психологический процесс или личность в целом – это:

- а) наблюдение;
- б) эксперимент;
- в) тестирование;
- г) самонаблюдение.

4. К методам психологии относятся:

- а) сбор данных о психике человека;
- б) наблюдение, тесты, социометрия, эксперимент, беседы, анкетирование, изучение продуктов деятельности;
- в) способы изучения психики животных и человека;

г) математическая обработка данных, интроспекция, гипотезы, объяснение фактов.

5. Длительное и систематическое наблюдение, изучение одних и тех же людей, позволяющие анализировать психическое развитие на различных этапах жизненного пути и на этой основе делать определенные выводы, принято называть исследованием:

- а) пилотажным;
- б) лонгитюдным;
- в) сравнительным;
- г) комплексным.

Рекомендуемая литература:

1. Адизова Т.М. Психологические методы изучения личности учащихся в процессе общения. – Ташкент, 2000.
2. Бурлачук Л.Ф. Психодиагностика. – СПб., 2005.
3. Венгер А. Психологическое консультирование и диагностика. – М., 2005. Ч.1-2.
4. Вахидов М.В. Психология. – Ташкент, 1981.
5. Готтсданкер Ю.Б. Основы психологического эксперимента: учебное пособие для вузов. – М., 2005.
6. Давлетшин М.Г. Общая психология. – Ташкент, 2003.
7. Газиев Э.Р. Психология. – Ташкент, 1994.
8. Корнилова Т. Экспериментальная психология: теория и методы. – М., 2005.
9. Фрейд З. Введение в психоанализ: лекции. – СПб., 2005.
10. Эденбюро Р. Практическая психометрия: эффективное интервьюирование. – СПб., 2003.
11. Ярошевский М.Г. История психологии. – М., 1995.

Глава IV

РАЗВИТИЕ ПСИХИКИ ЖИВОТНЫХ И ЧЕЛОВЕКА

4.1. Понятие о развитии и развитии психики

В предыдущей главе нами была рассмотрена психология как современная и многогранная наука. У нее очень сложный предмет изучения – психика. Есть две различных философских точек зрения на понимание природы и проявления психики: материалистическая и идеалистическая. В соответствии с первой точки зрения психические явления представляют собой свойство высокоорганизованной живой материи самоуправления развитием и самопознания. Согласно с идеалистической точки зрения на психику в мире существует не одно, а два начала: материальное и идеальное. Они независимы, вечны, не сводимы и не выводимы друг из друга. Взаимодействуя в развитии они, тем не менее, развиваются по своим законам. На всех ступенях своего развития идеальное отождествляется с психическим.

Что же представляют собой «развитие» и «развитие психики»? Развитие – необратимое, направленное, закономерное изменение материи и сознания, их универсальное свойство; в результате развития возникает новое качественное состояние объекта – его состава или структуры. В словаре С.И. Ожегова дается такое определение: «Развитие – процесс перехода от одного состояния в другое, более совершенное. Переход от старого качественного состояния к новому качественному состоянию, от простого к сложному, от низшего к высшему»¹.

Различают две формы развития, между которыми существует диалектическая связь: *эволюционную*, связанную с постепенными количественными изменениями объекта, и *революционную*, характеризующуюся качественными изменениями в структуре объекта. Также выделяют *прогрессивную*, восходящую линию развития и *регрессивную*, нисходящую линию развития.

¹ Ожегов С.И. Словарь русского языка. М., 1986. С.558.

В рассмотрении проблемы развития существует две философские концепции: *метафизическая* и *диалектическая*. Первая трактует развитие как уменьшение и увеличение, как повторение; вторая – развитие как единство и борьбу противоположностей.

Под *развитием психики* понимают последовательные, прогрессирующие (хотя и включающие в себя отдельные моменты регресса) и в целом необратимые количественные и качественные изменения психики живых существ.

Для понимания психики как отражательно-регуляционного феномена следует иметь в виду, что отражение – всеобщее свойство материи.

Первые признаки жизни на Земле появились 2-3 миллиарда лет назад, сначала в виде постепенно усложняющихся химических, органических соединений, а затем и простейших живых клеток. Они положили начало биологической эволюции, связанной со свойственной живому способностью к развитию, воспроизводству и передаче приобретенных, генетически закрепленных свойств по наследству.

Существует весьма значительное количество форм живой материи, обладающих определенными психическими способностями.

Элементарная способность реагировать избирательно на воздействие внешней среды наблюдается уже у простейших форм живой материи. Так, амеба одноклеточная удаляется от одних раздражителей и приближается к другим. По своей сути движения амебы являются начальной формой приспособления простейших организмов к внешней среде.

Возникновение живого связано с появлением особого типа отражения – *раздражимости*. Раздражимость – это свойство живых организмов (растений и животных) реагировать изменениями своего состояния на биологически полезные или вредные воздействия. Внешне раздражимость выражается в проявлении вынужденной активности живого организма. Чем выше уровень развития организма, тем более сложную форму имеет проявление его активности в случае изменения условий среды обитания.

Дальнейшее развитие раздражимости у живых существ в значительной степени связано с усложнением условий жизни более развитых организмов, которые соответственно имеют и более сложное анатомическое строение.

По мере эволюционного самосовершенствования живых существ в их организмах выделился специальный орган, взявший на себя функцию управления развитием, поведением и воспроизводством. Это – *нервная система*. В процессе ее усложнения и совершенствования (обособление от других тканей и органов, выделение и дифференциация ганглиозных структур, оформление головного и спинного мозга, появление и развитие коры головного мозга, сначала древней, затем старой и новой, усложнение связей между ЦНС и другими органами тела) шло развитие форм поведения и наслоение уровней психической регуляции жизнедеятельности: ощущения, восприятие, память, представления, мышление, сознание, рефлексия.

Улучшение структуры и функций нервной системы послужило основным источником развития психики.

Таким образом, по мере эволюционного развития животные организмы стали реагировать не только на биологически значимые раздражители, но и на те раздражители, которые сами по себе индифферентны, биологически не значимы, но приобрели сигнальное значение. Такая форма отражения действительности, при которой биологически индифферентные раздражители начинают отражаться, если они сигнализируют о жизненно важных явлениях, называется *чувствительностью*. Это и есть психическое. Чувствительность характеризует общую способность к ощущениям. По утверждению А.Н. Леонтьева, появление чувствительности у животных может служить объективным биологическим признаком возникновения психики.

В дальнейшем в процессе развития органической материи у живых существ постепенно формируется одно из главных свойств психики – способность опережающего и целостного отражения реального мира. Это означает, что в процессе эволюции животные, обладающие более высокоразвитой психикой, способны получать информацию об окружающем мире, анализиро-

вать ее и реагировать на возможное воздействие со стороны любых окружающих объектов как биологически значимых, так и биологически нейтральных.

Само по себе появление у определенного класса животных чувствительности может рассматриваться не только как зарождение психики, но и как появление принципиально нового типа приспособления к внешней среде. Основное отличие данного типа приспособления заключается в возникновении особых процессов, связывающих животных со средой – процессов поведения.

Поведение – это сложный комплекс реакций живого организма на воздействия внешней среды. Следует подчеркнуть, что живые существа, в зависимости от уровня психического развития, обладают поведением различной сложности. Простейшие поведенческие реакции мы можем увидеть, наблюдая, например, за тем, как червь изменяет направление своего движения, столкнувшись с преградой. При этом, чем выше уровень развития живого существа, тем более сложное у него поведение. Так, у собак мы уже наблюдаем проявления опережающего отражения. Например, собака избегает встречи с объектом, который заключает в себе определенную угрозу. Однако самое сложное поведение наблюдается у человека, который в отличие от животных обладает не только способностью реагировать на внезапные изменения условий внешней среды, но и способностью формировать мотивированное (осознанное) и целенаправленное поведение. Возможность осуществления столь сложного поведения обусловлена наличием у человека сознания.

Таким образом, на основе изложенного выше можно выделить четыре основных уровня развития психики живых организмов: раздражительность, чувствительность (ощущения), поведение высших животных (внешне обусловленное поведение), сознание человека (самодетерминированное поведение). Следует отметить, что каждый из данных уровней имеет свои стадии развития. Высшим уровнем развития психики обладает только человек.

4.2. Развитие психики животных

В психологии давно утвердилось мнение о том, что поведение животных по своей сути является инстинктивным поведением.

Инстинктивное поведение – это видовое поведение, одинаково направленное у всех представителей одного и того же вида животных. Как правило, инстинктивное поведение определяется биологической целесообразностью и заключается в обеспечении возможности существования (выживания) конкретного представителя или вида в целом. Однако было бы не совсем верно утверждать, что поведение животного является только генетически обусловленным и не изменяется в течение его жизни.

Условия, в которых находится животное, постоянно изменяется, поэтому индивидуальное приспособление, как указывал И.П. Павлов, существует у всех животных. Например, кольчатые черви обычно реагируют на прикосновение к ним палочкой защитными движениями, но если это движение связано с кормлением, то оно вызывает у них поведенческие реакции, связанные с поиском пищи.

Особенностью поведения животных на ранних этапах развития является то, что оно всегда побуждается и управляется отдельными свойствами предметов, воздействующих на животное. Например, как только насекомое попадает в паутину, паук бежит к нему и опутывает его своей нитью. Что вызывает такое поведение паука? В специальных опытах было установлено, что подобное поведение паука обусловлено вибрацией паутины, передающей вибрацию крыльев насекомого. То, что именно вибрация паутины обуславливает поведение паука доказывает следующий опыт: вибрирующий камертон, поднесенный к паутине, вызывает движение паука, в то же время вибрация крыльев мухи, схваченной пинцетом и поднесенной непосредственно к пауку, заставляет его обратиться в бегство. Следовательно, подобное поведение животных имеет биологический смысл, поскольку связано с удовлетворением биологических потребностей, в данном случае с поглощением пищи.

Следует отметить, что биологический смысл воздействия предметов, возбуждающих и направляющих поведение животного, не является постоянным, а меняется и развивается в зависимости от конкретных условий жизни животного и особенностей среды. Так, например, если проголодавшуюся жабу начать кормить червяками, а потом положить перед ней спичку и комочек мха, то она схватит спичку, имеющую, подобно червям, удлиненную форму. Но если предварительно кормить жабу пауками, то она не обратит внимания на спичку и схватит мох. Округлые формы теперь приобрели для нее смысл пищи.

Эта стадия развития, характеризующаяся тем, что поведение животного побуждается отдельными свойствами предмета в силу того, что они связаны с осуществлением основных жизненных функций животных, называется *стадией элементарного поведения*. Соответственно данный уровень развития психики называется *стадией элементарной сенсорной психики*.

У животных, достигших в своем развитии стадии элементарного поведения, более развиты органы движения, что связано с необходимостью преследования добычи, и специальный орган связи и координации процессов поведения – *нервная система*. Первоначально она представляет собой сеть волокон, идущих в различных направлениях и непосредственно соединяющих чувствительные клетки, заложенные на поверхности тела, с сократительной тканью животного. Это *сетевидная* нервная система. Особенностью такой нервной системы является отсутствие процессов торможения, а нервные волокна не дифференцированы на чувствительные и двигательные и обладают двусторонней проводимостью.

В процессе дальнейшего развития нервной системы наблюдается выделение центральных нервных узлов, или ганглиев. Этот уровень развития нервной системы получил название *узловой нервной системы*. Возникновение узлов в нервной системе связано с образованием сегментов тела животного. При этом наблюдается усложнение поведения животного. Во-первых, характерно появление *цепного поведения*, представляющего собой цепь ре-

акций на отдельные, последовательно действующие раздражители. Описывая данный тип поведения, А.Н. Леонтьев приводит в качестве примера поведение некоторых насекомых, откладывающих яйца в коконы других видов. Вначале насекомое направляется к кокону под влиянием *обоняния*. Затем при приближении к кокону насекомое действует *зрительно*. Наконец, само откладывание совершается уже в зависимости от того, подвижна ли личинка в коконе или нет, что обнаруживается при прямом контакте с коконом, т.е. на основе *осязания*.

Цепное поведение характерно для червей, насекомых и паукообразных, у которых оно достигает высшей ступени развития.

Особенностью другой формы поведения в отличие от цепного является то, что оно осуществляется под одновременным воздействием все большего количества раздражителей. Такое поведение характерно для хордовых и позвоночных. Например, поведение рыб направляется одновременным воздействием обонятельных, осязательных, зрительных и других раздражителей.

Если в узловой нервной системе беспозвоночных отдельные нервные узлы – ганглии связаны лишь тонкими перемычками, то у хордовых и позвоночных нервная система выглядит как сплошной тяж, или трубка, с утолщением головного конца – простейшим головным мозгом, который позволяет совершать животному более сложные поведенческие акты на основе одновременного действия разных раздражителей. Эта нервная система получила название *трубчатой нервной системы*.

Перемены в поведении животных объясняются развитием нервной системы и головного мозга. Увеличивается объем головного мозга, усложняется его структура. Среди органов чувств начинает преобладать *зрение*. Одновременно развиваются и органы движения. Главной физиологической основой поведения животных на этой стадии развития являются процессы образования нервных связей в коре полушарий головного мозга – *условных рефлексов*.

Нервная деятельность коры головного мозга впервые была изучена И.П. Павловым. К числу важнейших законов и принципов, открытых Павловым, прежде всего следует отнести **принцип замыкания условных (временных) нервных связей**. Он заключается в следующем. Если при достаточно сильном возбуждении участка коры под влиянием раздражителя, вызывающего врожденную реакцию (безусловный рефлекс), в другом участке коры создается возбуждение действием раздражителя, которым сам по себе не вызывает определенного безусловного рефлекса, т.е. является нейтральным, то это второе возбуждение вступает в связь с первым. В результате при многократном повторении такой связи нейтральный раздражитель (например, звуки или свет) будет самостоятельно вызывать ту же реакцию (например, слюноотделение), которую до этого вызывал безусловный раздражитель (например, пища). Раздражитель, бывший до этого нейтральным, превращается теперь в **условный раздражитель**, а вызванный им рефлекс становится **условным рефлексом**.

Далее, в своих исследованиях Павлов открыл принцип торможения этих связей. При этом он выделял два типа торможения: **внешнее** и **внутреннее**. Если во время действия условного раздражителя начнет действовать какой-либо новый, посторонний раздражитель, то условный рефлекс не проявится, он затормозится. В этом случае проявляется внешнее торможение. Примером внутреннего торможения является угасание условного рефлекса. Если условный раздражитель (звук, свет) несколько раз подряд не подкрепляется безусловным раздражителем (пищей), то этот условный раздражитель перестает вызывать условный рефлекс – наступает его временное торможение.

Следующим принципом, установленным в исследованиях Павлова, был принцип генерализации и концентрации возбуждения в коре полушарий. Он выражается в том, что всякий условный раздражитель дает сначала генерализованное («разлитое») возбуждение, которое затем при определенных условиях начинает концентрироваться в определенных участках коры. Если, например, условный рефлекс вырабатывается в ответ на какой-либо раздра-

житель, то первоначально его будут вызывать и многие другие сходные раздражители (например, другие звуки). Но если безусловным раздражителем (пищей) будет подкрепляться только один строго определенный звуковой раздражитель, то рефлексы в ответ на другие звуки затормозятся, - произойдет *дифференцировка условного рефлекса*.

Павлов также открыл *закон взаимной индукции* процессов возбуждения и торможения. Суть данного закона заключается в следующем. Если один участок коры находится в состоянии возбуждения, то в других участках коры, функционально с ним связанных, возникает торможение, и наоборот.

Наличие описанных выше механизмов, а также возможность предметного восприятия окружающего мира позволяют формировать у животных определенные поведенческие *навыки*. Поэтому развитие животных, обладающих подобными механизмами и способностями, находится на *стадии навыков и предметного восприятия*.

Ощущения на этой стадии объединяются в образы, а внешняя среда начинает восприниматься в виде вещнооформленных, расчлененных на детали в восприятии, но образно целостных предметов, а не отдельных ощущений.

Весьма развитой оказывается двигательная активность, включающая движения, связанные с изменением направления и скорости. Деятельность животных приобретает более гибкий, целенаправленный характер.

Следующий, высший уровень перцептивной психики включает высших позвоночных: птиц и некоторых млекопитающих. У них уже можно обнаружить элементарные формы мышления, проявляемого в способности к решению задач в практическом, наглядно-действенном плане. Здесь мы обнаруживаем готовность к научению, к усвоению способов решения таких задач, их запоминанию и переносу в новые условия, правда, в ограниченных пределах.

Наивысшего уровня развития перцептивной психики достигают обезьяны. Их восприятие внешнего мира носит, по-видимому, уже образный харак-

тер, а научение происходит через механизмы подражания и переноса. В такой психике особо выделяется способность к практическому решению широкого класса задач, требующих исследования и манипулирования с предметами. В деятельности животных выделяется особая, ориентировочно-исследовательская, или подготовительная, фаза. Она заключается в изучении ситуации прежде, чем приступить в ней к практическим действиям.

Наблюдается определенная гибкость в способах решения, широкий перенос однажды найденных решений в новые условия и ситуации. Животные оказываются способными к исследованию и познанию действительности независимо от наличных потребностей и к изготовлению элементарных орудий.

Указанную стадию можно назвать еще *стадией интеллектуального поведения* животных (обезьяны, собаки, дельфины и др.). Но следует сразу оговориться: интеллект животного и интеллект человека – не одно и то же.

Благодаря экспериментам, проведенным сотрудниками Павлова и его последователями, сегодня мы четко представляем о данном уровне развития животных на этой стадии и об особенностях развития их интеллекта. Например, обезьяну шимпанзе помещают в большой вольер, за пределами которого на значительном расстоянии кладется приманка. Животное не может ее достать непосредственно лапами. Но в клетке, где оно находится, имеется две палки небольшой длины, каждой из которых недостаточно для того, чтобы достать приманку. Обезьяна пытается несколько раз поочередно добыть корм с помощью каждой из этих палок, но терпит неудачу. Тогда она садится и некоторое время «размышляет». Внезапно находится решение: обезьяна берет в руки обе палки и пытается их соединить друг с другом, явно стараясь изготовить длинное орудие, с помощью которого можно было бы добыть приманку. Или же другой пример: в том же вольере к потолку подвешивают банан. Он находится на такой высоте, что с прыжка обезьяна не может его достать. Никаких других подручных средств, на которые можно было бы залезть и с них с прыжка достать банан в наличии не имеется. В вольере вместе с обезьяной

находится только человек. Тогда, совершив несколько безуспешных попыток добраться до банана, обезьяна внезапно подходит к человеку и тащит его за руку к тому месту, где наверху подвешен банан. Когда человек подчиняется, обезьяна прыгает ему на плечи и уже с помощью прыжка, совершаемого с плеч человека, достает желанный банан.

Обобщив результаты наблюдений за интеллектуальным поведением животных, Р. Йеркс выделил следующие особенности, которые характеризуют такое поведение:

- детальное изучение животным ситуации прежде чем оно начнет действовать;

- наличие колебаний, перерывов между действиями, напоминающих «размышление»;

- попытки разумного, целенаправленного реагирования на ситуацию, выражающиеся в том, что животное сразу пытается решить возникшую проблему, не делая случайных движений, бессмысленных проб и ошибок;

- в случае, если первоначальный способ решения оказался неудачным, вслед за ним применяется новый, причем переход от одного способа решения к другому кажется быстрым и внезапным;

- удерживание в процессе выполнения действия конечной его цели в сфере внимания. Разумность и целенаправленность всех совершаемых действий, их подчиненность достижению цели;

- наличие в деятельности особого критического момента, когда животное как бы внезапно и быстро совершает необходимую серию действий, прямо ведущих к цели. Эта часть деятельности для наблюдателя очевидным образом определяется от всех предыдущих попыток;

- легкость повторения в новых условиях однажды найденного решения проблемы;

- способность обнаруживать, усматривать существенное в ситуации, обращать на него внимание, отвлекаясь от всего остального.

Таким образом, мы рассмотрели основные стадии развития поведения у различных животных. Эти стадии описаны А.Н. Леонтьевым. Позднее на основе новейших зоопсихологических данных К.Э. Фабри развил взгляды Леонтьева и разработал концепцию развития психики Леонтьева-Фабри (табл. 4.1).

Таблица 4.1

Стадии и уровни развития психики и поведения животных
(по А.Н. Леонтьеву и К.Э. Фабри)

Стадии и уровень психического отражения, его характеристика	Особенности поведения, связанные с данной стадией и уровнем	Виды живых существ, достигших этого уровня развития
<i>I. Стадия элементарной сенсорной психики</i>		
<p><i>А. Низший уровень.</i> Примитивные элементы чувствительности. Развитая раздражимость.</p>	<p>А. Четкие реакции на биологически значимые свойства среды через изменение скорости и направления движения. Элементарные формы движений. Слабая пластичность поведения. Несформированная способность реагирования на биологически нейтральные, лишённые жизненного значения свойства среды. Слабая, нецеленаправленная двигательная активность.</p>	<p>А. Простейшие. Многие низшие многоклеточные организмы, живущие в водной среде.</p>
<p><i>Б. Высший уровень.</i> Наличие ощущений. Появление важнейшего ор-</p>	<p>Б. Четкие реакции на биологически нейтральные раздражители. Развитая двига-</p>	<p>Б. Высшие (кольчатые) черви, брюхоногие моллюски</p>

<p>гана манипулирования – челюстей. Способность к формированию элементарных уловных рефлексов.</p>	<p>тельная активность (ползание, рытье в грунте, плавание с выходом из воды на сушу). Способность избегать неблагоприятных условий среды, уходить от них, вести активный поиск положительных раздражителей. Индивидуальный опыт и научение играют небольшую роль. Главное значение в поведении имеют жесткие врожденные программы.</p>	<p>(улитки), некоторые другие беспозвоночные.</p>
--	--	---

II. Стадия перцептивной психики

<p><i>А. Низкий уровень.</i> Отражение внешней действительности в форме образов предметов. Интеграция, объединение воздействующих свойств в целостный образ вещи. Главный орган манипулирования – челюсти.</p>	<p>А. Формирование двигательных навыков. Преобладают ригидные, генетически запрограммированные компоненты. Двигательные способности весьма сложны и разнообразны (ныряние, ползание, ходьба, бег, прыжки, лазанье, полет и др.). Активный поиск положительных раздражителей, избегание отрицательных (вредных), развитое защитное поведение.</p>	<p>А. Рыбы и другие низшие позвоночные, а также (отчасти) некоторые высшие беспозвоночные (членистоногие и головоногие моллюски). Насекомые.</p>
<p><i>Б. Высший уровень.</i> Элементарные формы</p>	<p>Б. Высокоразвитые инстинктивные формы поведения.</p>	<p>Б. Высшие позвоночные (птицы и</p>

<p>мышления (решение задач). Складывание определенной «картины мира».</p>	<p>Способность к научению.</p>	<p>некоторые млекопитающие).</p>
<p>В. <i>Наивысший уровень.</i> Выделение в практической деятельности особей, ориентировочно-исследовательской, подготавливающей фазы. Способность решать одну и ту же задачу разными методами. Перенос однажды найденного принципа решения задачи в новые условия. Создание и использование в деятельности примитивных орудий. Способность к познанию окружающей действительности независимо от наличных биологических потребностей. Непосредственное усмотрение и учет причинно-следственных связей между явлениями в практических действиях (<i>инсайт</i>).</p>	<p>В. Выделение специализированных органов манипулирования: лап и рук. Развитие исследовательских форм поведения с широким использованием ранее приобретенных знаний, умений и навыков.</p>	<p>В. Обезьяны, некоторые другие высшие позвоночные (собаки, дельфины).</p>

Вся история развития психики и поведения животных, согласно данной концепции, делится на ряд стадий и уровней. Выделяются две стадии элементарной *сенсорной* психики и *перцептивной* психики. Первая включает в себя два уровня: низший и высший, а вторая – три – низший, высший и наивысший.

Помимо данного подхода к изучению развития психики животных, существуют и другие. Например, французский биолог, антрополог и гуманист Пьер Тейяр де Шарден, один из первых исследователей, обнаруживших останки синантропа, подходит к рассмотрению данной проблемы с идеалистической точки зрения.

Тейяр де Шарден исходит из постулатов вечности существования в мире идеального начала, его параллельного развития вместе с материальным началом.

Истоки психического он усматривает в понятии «духовная энергия», отождествляя ее с «внутренней стороной» материи, и ведет предысторию психического с незапамятных времен, именуемых «преджизнью». Психическая энергия противостоит физической, сочетаясь с ней. В отличие от физической энергии, которая в развитии порождает многообразие материального мира, психическая энергия в своем прогрессивном преобразовании порождает многообразие психологических явлений, которыми наделены живые существа от простейших до человека. Тейяр де Шарден пишет: «Обе энергии – физическая и психическая, находящиеся соответственно на внешней и внутренней сторонах мира ... постоянно соединены и некоторым образом переходят друг в друга»¹.

В заключение можно сказать, что, во-первых, способ и уровень адаптации же к условиям существования определяется степенью развития психики животных. Во-вторых, наивысший уровень развития психики животных, находящихся на стадии предметного восприятия, позволяет говорить о про-

¹ Пьер Тейяр де Шарден. Феномен человека. Преджизнь. Жизнь. Мысль. Сверхжизнь. М., 1987. С.60.

стейшем интеллектуальном поведении животных. Однако особенностью поведения животных в основном является удовлетворение своих основных биологических потребностей.

И последнее, развитие психики в животном мире заканчивается на уровне интеллектуального поведения, не переходя в сознание как у человека.

Дальнейшее развитие психики на уровне человека идет в основном за счет памяти, речи, мышления и сознания благодаря усложнению деятельности и совершенствованию орудий труда, выступающих как средства исследования окружающего мира, изобретению и широкому использованию знаковых систем. У человека наряду с низшими уровнями организации психических процессов, которые ему даны от природы, возникают и высшие.

Ускоренному психическому развитию людей способствовали три основных достижения человечества: изобретение орудий труда, производство предметов материальной и духовной культуры и возникновение языка и речи. С помощью орудий труда человек получил возможность воздействовать на природу и глубже ее познавать.

Совершенствование орудий и выполняемых с их помощью трудовых операций вело в свою очередь к преобразованию и улучшению функций руки, благодаря чему она превратилась со временем в самое тонкое и точное из всех орудий трудовой деятельности. На примере руки учился познавать действительность глаз человека, она же способствовала развитию мышления и создавала основные творения человеческого духа. С расширением знаний о мире возрастали возможности человека, он приобретал способность быть независимым от природы и разумно изменять свою собственную природу (психику и поведение).

Создаваемые людьми многих поколений предметы материальной и духовной культуры не пропадали бесследно, а передавались и воспроизводились из поколения в поколение, совершенствуясь. Новому поколению людей не было необходимости изобретать их заново, достаточно было обучиться пользоваться ими с помощью других людей, уже умеющих это делать.

Изменился механизм передачи способностей, знаний, умений и навыков по наследству. Теперь не нужно было менять генетический аппарат, анато-

4.3. Развитие высших психических функций у человека

мию и физиологию организма для того, чтобы подняться на новую ступень психологического и поведенческого

развития.

Понятие «высшие психические функции» ввел в психологию Л.С. Выготский. К высшим психическим функциям Л.С. Выготский относил понятие мышление, логическую память, произвольное внимание и т.д. Так, Л.С. Выготский писал: «Понятие «развитие высших психических функций» и предмет нашего исследования охватывают две группы явлений... Это, во-первых, процессы овладения внешними средствами культурного развития и мышления – языком, письмом, счетом, рисованием; во-вторых, процессы развития специальных высших психических функций, не отграниченных и не определенных сколько-нибудь точно и называемых в традиционной психологии произвольным вниманием, логической памятью, образованием понятий и т.д. Те и другие, взятые вместе и образуют то, что мы условно называем процессом развития высших форм поведения ребенка»¹.

Благодаря изобретению, совершенствованию и широкому использованию орудий, знаковых систем человечество получило уникальную возмож-



ность сохранять и накапливать опыт в виде различных текстов, продуктов творческого труда, передавать его из поколения в поколение при помощи продуманной системы обучения и воспитания. Следующие поколения усваивали знания, умения и навыки, выработанные предыдущими, и тем самым также становились цивилизованными людьми.

Так, постепенно из века в век совершенствовались творческие способности людей, расширялись и углублялись их знания о мире, все выше поднимая человека над всем остальным живот-

¹ Выготский Л.С. Собрание сочинений. В 6-ти т. – М., 1983. Т.3.- С.24.

ным миром. Со временем человек придумал и усовершенствовал множество вещей, не имеющих аналогов в природе. Они стали ему служить для удовлетворения собственных материальных и духовных потребностей и одновременно выступали в качестве источника для развития человеческих способностей.

Но самым значительным изобретением человечества, оказавшим ни с чем не сравнимое влияние на развитие людей, стали знаковые системы. Они дали толчок для развития математики, инженерии, науки, искусства, других областей человеческой деятельности. Появление буквенной символики привело к возможности записи, хранения и воспроизведения информации.

Особо значительные достижения в совершенствовании способов записи, хранения и воспроизведения информации, которые пришлось на последние десятилетия текущего столетия, привели к новой научно-технической революции, которая активно продолжается в наше время. Это – изобретение магнитной, лазерной и других форм записи информации.

Знаковые системы, особенно речь, с самого начала их использования людьми стали действенным средством влияния человека на самого себя, управления своим восприятием, вниманием, памятью, другими познавательными процессами. Наряду с первой, данной человеку от природы сигнальной системой (И.П. Павлов), которая представляла собой органы чувств, человек получил вторую сигнальную систему, выраженную в слове. Обладая известными людям значениями, слова стали оказывать на их психологию и поведение такое же воздействие, как и замещаемые ими предметы, а иногда даже большее, если они обозначали явления и предметы, которые трудно представить (абстрактные понятия). Вторая сигнальная система стала мощным средством самоуправления и саморегуляции человека. Восприятие приобрело такие качества, как предметность, константность, осмысленность, структурность; внимание стало произвольным, память – логической; мышление – словесным и абстрактным.

Слово стало основным регулятором человеческих поступков, носителем нравственных и культурных ценностей, средством и источником цивилизации человека, его интеллектуального и морального совершенствования. Оно же выступило как главный фактор воспитания и обучения. Благодаря слову человек – индивид стал человеком – личностью. Особую роль в развитии людей сыграла речь как средство общения. Ее развитие способствовало взаимному интеллектуальному и культурному обогащению людей, живущих в разных концах мира и говорящих на разных языках.

4.4. Различие между психикой человека и животных

Примерно до середины XVII века многие думали, что между человеком и животными нет ничего общего ни в анатомо-физиологическом устройстве, ни в поведении, ни тем более в происхождении. Затем была признана общность механики тела, но оставалось различие между психикой и поведением человека и животных (XVII-XVIII вв.).

В 1872 г. Ч. Дарвин опубликовал книгу «Выражение эмоций у человека и животных», которая явилась поворотным пунктом в понимании связи биологических и психологических явлений. В этой работе Дарвин доказывал, что эволюционный принцип применим не только к биологическому, но также и к психологическому и поведенческому развитию животных. Так, по его мнению, между поведением животного и человека много общего. Свою позицию он обосновал, исходя из наблюдений за внешним выражением разных эмоциональных состояний у животных и людей. С тех пор начались интенсивные исследования психики человека и животных. Поначалу под влиянием Дарвина они касались эмоций и внешних реакций, затем перекинулись на практическое мышление.

В XX в. исследователей заинтересовали индивидуальные различия в темпераменте среди животных (И.П. Павлов), затем начались поиски идентичности в коммуникации, групповых формах поведения и механизмах научения у человека и животных.

Прежде чем выяснить существующие между человеком и животными принципиальные различия, необходимо ответить на вопрос о том, для чего педагогу надо знать результаты подобного рода исследований.

Почти все, что имеется в психологии и поведении животного, приобретается им одним из двух возможных путей: передается по наследству или усваивается в стихийном процессе научения. То, что передается по наследству, обучению и воспитанию не подлежит; то, что появляется у животного спонтанно, может возникнуть и у человека без специального обучения и воспитания. Если, изучая человека и сравнивая его с животными, мы обнаруживаем, что при наличии одинаковых анатомо-физиологических задатков, человек в своей психологии и поведении достигает большего, чем животное, уровня развития, значит, это является результатом научения, которым можно сознательно управлять через обучение и воспитание. Таким образом, сравнительное психолого-поведенческое исследование человека и животных позволяет более правильно, научно обоснованно определять содержание и методы обучения и воспитания детей.

Как человек, так и животные обладают врожденными элементарными способностями познавательного характера, которые дают возможность им воспринимать мир в виде элементарных ощущений, запоминать информацию. Все основные виды ощущений: зрение, слух, осязание, обоняние, вкус, кожная чувствительность и др. с рождения присутствуют у человека и животных.

Но восприятие и память развитого человека отличаются от аналогичных функций у животных и новорожденных младенцев. Эти различия проходят сразу по нескольким линиям:

1. У человека по сравнению с животными соответствующие познавательные процессы обладают особыми качествами: **восприятие** – предметностью, константностью, осмысленностью; **память** – произвольностью и опосредствованностью (применение человеком специальных, культурно выработанных средств запоминания, хранения и воспроизведения информации).

Именно эти качества приобретаются человеком при жизни и развиваются далее благодаря обучению.

2. **Память** животных по сравнению с человеком ограничена. Они могут пользоваться в своей жизни только той информацией, которую приобретают сами. Следующим поколениям себе подобных существ они передают лишь то, что как-то закрепилось наследственно и отразилось в генотипе. Остальная часть опыта при уходе животного из жизни оказывается безвозвратно утраченной для будущих поколений.

Иначе обстоит дело у человека. Его **память** практически безгранична. Он может запоминать, хранить и воспроизводить теоретически бесконечное количество информации, хотя в этом нет у него необходимости. Для этого люди изобрели знаковую систему и средства для записи информации. Они могут не только записывать и хранить ее, но также и передавать из поколения в поколение через предметы материальной и духовной культуры, обучение пользованию соответствующими знаковыми системами и средствами.

3. Различия также обнаруживаются в **мышлении** человека и животных. Оба названных вида живых существ чуть ли не с рождения обладают потенциальной способностью к решению элементарных практических задач в наглядно-действенном плане. Однако уже на следующих двух ступенях развития интеллекта – в **наглядно-образном** и **словесно-логическом** мышлении – между ними обнаруживаются резкие отличия.

Только высшие животные, вероятно, могут оперировать образами, причем это до сих пор в науке остается спорным. У человека данная способность проявляется с двух-трехлетнего возраста. Что же касается словесно-логического мышления, то у животных нет и малейших признаков этого типа интеллекта, потому что им не доступны ни логика, ни значения слов.

4. Более сложным является вопрос о сравнении проявления эмоций у животных и человека. Трудность его решения заключается в том, что первичные эмоции, имеющиеся у человека и животных, носят врожденный характер.

Вместе с тем у человека есть *высшие нравственные чувства*, чего нет у животных.

5. Ученые затратили немало усилий и времени, чтобы разобраться в вопросе об общности и различиях в *мотивации* поведения людей и животных. У тех и других есть немало общих, чисто органических потребностей. Есть также ряд потребностей, в отношении которых вопрос о принципиальных различиях между человеком и животными, остается до сих пор спорным. Это – потребности в *общении, альтруизме, доминировании, агрессивности*. Их элементарные признаки можно наблюдать у животных, и окончательно до сих пор неизвестно, передаются они человеку по наследству или приобретаются им в результате социализации.

У человека имеются и специфические *социальные потребности*, близкие аналоги которых нельзя обнаружить ни у одного из животных. Имеются в виду: духовные потребности, потребности, имеющие нравственно-ценностную основу, творческие потребности, потребность в самосовершенствовании, эстетические и ряд других потребностей.

Итак, человек в своих психологических качествах и формах поведения представляется *социально-природным* существом, частично похожим и частично отличным от животных. В жизни его природное и социальное начала сосуществуют, сочетаются, иногда конкурируют друг с другом.

Вопросы для самопроверки:

1. Что такое «развитие» и «развитие психики»?
2. Какие вы знаете основные этапы развития психики?
3. Что такое «раздражимость», «чувствительность», «ощущение»?
4. Расскажите о поведении как форме приспособления к условиям внешней среды.
5. Какие основные стадии и уровни развития психики и поведения животных вы знаете?
6. Расскажите о развитии высших психических функций у человека.

7. Какие вы знаете различия между психикой человека и животных?

Тесты для самоконтроля:

1. С переходом организма из гомогенной среды в материально оформленную среду дискретных предметов связано с возникновением:

- а) раздражимости;
- б) чувствительности;
- в) чувственности;
- г) чувств.

2. Совокупность нервных образований, участвующих в осуществлении рефлекса – это:

- а) рефлекторная дуга;
- б) рефлекторное кольцо;
- в) безусловный рефлекс;
- г) условный рефлекс.

3. Теория эволюции в широком смысле:

- а) принимается в настоящее время подавляющим большинством ученых;
- б) представляет собой не просто гипотезу, а установленный факт;
- в) обогатилась данными генетики и открытием законов наследственности;
- г) все ответы верны.

4. Инстинктивное поведение преобладает главным образом у:

- а) насекомых;
- б) рыб;
- в) рептилий;
- г) млекопитающих.

5. К высшим психическим функциям человека относятся:

- а) логическая память;
- б) словесно-логическое мышление;
- в) воображение;

г) все ответы верны.

Рекомендуемая литература:

1. Вагнер В.А. Сравнительная психология. – Воронеж, 2003.
2. Давлетшин М.Г. Общая психология. – Ташкент, 2003.
3. Леонтьев А.Н. Избранные психологические произведения. – М., 1983.

Т.2.

4. Линден Ю. Обезьяны, человек и язык. – М., 1981.
5. Лурия А.Р. Эволюционное введение в психологию. – М., 1975.
6. Немов Р.С. Психология. В 3-х кн. – М., 2003.
7. Фабри К.Э. Основы зоопсихологии. – М., 1976.

Глава V

СОЗНАНИЕ И БЕССОЗНАТЕЛЬНОЕ

5.1. Психологическая характеристика сознания

Сознание является высшим уровнем отражения человеком действительности.

Первая психологическая характеристика сознания человека включает ощущения себя познающим субъектом, способность мысленно представлять существующую и воображаемую действительность, контролировать собственные психические и поведенческие состояния, управлять ими, способность видеть и воспринимать в форме образов окружающую реальность. Ощущение себя познающим субъектом означает, что человек осознает себя как отделенное от остального мира существо, готовое и способное к изучению и познанию этого мира, т.е. к получению более или менее достоверных знаний о нем. При утрате сознания (сон, гипноз, болезнь и т.п.) такая способность теряется.

Мысленное представление и воображение действительности – вторая важная психологическая характеристика сознания. Она, как и сознание в целом, тесно связана с волей. О сознательном управлении представлениями и

воображением говорят обычно тогда, когда они порождаются и изменяются усилием воли человека. В данном случае человек произвольно, т.е. сознательно, отвлекается от восприятия окружающего, от посторонних мыслей, и сосредоточивает все свое внимание на какой-либо идее, образе, воспоминании и т.п., рисуя и развивая в своем воображении то, что в данный момент он непосредственно не видит.

Сознание тесным образом связано с речью и без нее в высших своих формах не существует. В отличие от ощущений и восприятия, представлений и памяти сознательное отражение характеризуется рядом специфических свойств. Одно из них – осмысленность представляемого, т.е. его словесно-понятийная означенность, наделенность определенным смыслом, связанным с человеческой культурой.

Другое свойство сознания заключается в том, что в сознании отражаются не все и не случайные, а только основные, сущностные характеристики предметов, событий и явлений.

Третья характеристика человеческого сознания – это его способность к коммуникации, т.е. передаче другим людям того, что осознает данный человек, с помощью языка и других знаковых систем. Обмениваясь друг с другом разнообразной информацией, люди выделяют главное в сообщаемом. Так происходит абстрагирование, т.е. отвлечение от всего второстепенного и сосредоточение сознания на самом существенном.

Человек не просто приспосабливается к природной среде, а стремится сознательно подчинить ее себе, создавая для этого орудия труда. С их созданием изменяется образ жизни человека. Способность создавать орудия труда для преобразования окружающей природы показывает о способности сознательно трудиться. *Труд* – это специфический, присущий только человеку вид деятельности, заключающийся в осуществлении воздействий на природу с целью обеспечения условий своего существования и создания материальных и духовных благ. Таким образом, трудовая деятельность является существенной характеристикой человеческого сознания.

Сознание человека имеет следующие существенные и важные отличительные особенности:

1. Наряду с наследственно и эмпирически приобретенными формами поведения человек владеет принципиально новым средством ориентировки в окружающем мире – **знаниями**, которые представляют собой концентрированный опыт человечества, передаваемый посредством слова.

2. **Сознание** человека отражает **существенные стороны, закономерные связи действительности**. Сознание – это отношение человека к миру со знанием его объективных закономерностей. Оно позволяет решать жизненные проблемы не с помощью метода проб и ошибок, а на основе установления устойчивых, закономерных связей и отношений между различными сторонами окружающей среды.

3. **Сознание** характеризуется **осознанностью целей деятельности**, понятийным моделированием будущих событий, предвосхищением результатов своих действий в системе общечеловеческих понятий, знаний. Человек заранее предвидит, планирует ожидаемый результат своих действий, выбирает адекватные средства и способы их достижения.

4. **Индивидуальное сознание** обусловлено **общественным сознанием**. Различаются четыре формы общественного сознания: **наука** – система научных знаний, представлений, концепций и мировоззренческих ориентаций; **соционормативная сфера** общественного сознания – система нравственных, идеологических, политических и правовых ценностей и норм данного общества; **искусство** – специфический вид духовно-практического освоения действительности образными средствами, образное моделирование различных сторон человеческого бытия; религия, вера – культ сверхъестественной силы, воплощающей в себе идеальные качества, духовная опора верующих людей.



Н.С.Сафаев

Все формы общественного сознания вместе формируют идеологию – систему базовых ценностей, основополагающих идей, которая регулирует отношение людей к действительности и друг к другу, жизнедеятельность общества.

5. *Сознание* связано с *самосознанием*, с *саморефлексией*. Осознавая мир вокруг себя, человек соотносит себя с ним. *Самосознание* – это система ценностно-смысловых, личностных отношений человека к миру.

Сознание как характерная особенность человеческой психики реализуется через механизм *бидоминанты* – внутриличностной коммуникации, общения человека с самим собой. И этот внутриличностный диалог опосредуется социальными критериями.

Явления действительности отражаются сознанием *интенционально* (от лат. *intentio* – стремление) – пристрастно-избирательно в зависимости от их значимости в практике человека. Сознание шире, чем мышление. Оно является целостным, интегрированным отражением внешнего мира, включающим в себя все формы психической деятельности: и формы чувственного отражения мира, и рациональное познание, и эмоционально-волевою сферу психической саморегуляции.

Таким образом, *сознание* – высший уровень развития психики, свойственный только человеку способ отношения к объективной реальности, опосредствованный всеобщими формами общественно-исторической деятельности людей.

С практической точки зрения сознание выступает как непрерывно меняющаяся совокупность чувственных и умственных образов, непосредственно предстающих перед субъектом в его внутреннем мире. Сознание обладает рядом процессуальных и содержательных особенностей. Оно характеризуется *активностью*, т.е. динамикой, обеспечивающей жизненно значимые связи индивида с действительностью; *интенциональностью* – предметной направленностью; *полинезависимостью* – преимущественной ориентацией человека на внутренние эталоны и модели; *рефлексивностью* – способно-

стью к самооценке, предохранению от неадекватного отражения; различными уровнями *ясности* и *организованности*.

Сознание имеет определенную *структуру*, куда входят: во-первых, *совокупность знаний* об окружающем мире; *отчетливое различение субъекта* и *объекта*, т.е. того, что принадлежит «Я» человека и его «не Я»; *целеполагающая деятельность* человека; состав определенного *отношения* – «мое отношение к моей среде есть мое сознание».

По содержанию сознание людей находится под воздействием социально-исторических условий. Формируясь в процессе антропогенеза, все структуры сознания имеют социокультурный характер.

5.2. Возникновение и развитие сознания

Главным условием возникновения и развития человеческого сознания является *совместная продуктивная опосредованная речью орудийная деятельность людей*. Это такая деятельность, которая требует кооперации, общения и взаимодействия людей друг с другом. Она предполагает создание такого продукта, который всеми участниками совместной деятельности признается как цель их сотрудничества. Индивидуальное сознание на заре истории человечества возникло, вероятно, в процессе коллективной деятельности как необходимое условие ее организации: ведь для того чтобы вместе людям заниматься каким-либо делом, каждый из них должен ясно представлять себе цель их совместной работы. Эта цель должна быть определена и выражена в слове. Следовательно, вначале появляется коллективное, а затем индивидуальное сознание, причем такая последовательность развития характерна не только для филогенеза, но и для онтогенеза сознания. Индивидуальное сознание ребенка формируется на базе и при условии существования коллективного сознания путем его присвоения (интериоризации, социализации).

Особо важное значение для развития человеческого сознания имеет *творческий характер* человеческой деятельности. Сознание предполагает осознание человеком не только внешнего мира, но и самого себя, своих

ощущений, образов, представлений и чувств. Образы, мысли, представления и чувства людей материально воплощаются в предметах их творческого труда и при последующем восприятии этих предметов именно как воплотивших в себе психологию их творцов становятся осознанными. Поэтому творчество есть путь и средство самопознания и развития сознания человека через восприятие им своих собственных творений.

Человек осознает, что находится вне его благодаря тому, что с помощью данных ему от природы органов чувств видит, воспринимает этот мир как отделенный от него и существующий независимо от него. Позднее появляется рефлексивная способность, т.е. осознание того, что сам человек для себя может и должен стать объектом познания. Такова последовательность стадий развития сознания в фило- и онтогенезе. Данное первое направление в развитии сознания можно обозначать как *рефлексивное*. Второе направление связано с развитием мышления и постепенным соединением мысли со *словом*. Мышление человека, развиваясь, все больше проникает в суть вещей. Параллельно с этим развивается язык, используемый для обозначения добываемых знаний. Слова языка наполняются все более глубоким смыслом и, наконец, когда развитие получают науки, превращаются в понятия. Слово-понятие и есть единица сознания, а направление, в русле которого оно возникает, можно обозначить как *понятийное*.

Каждая новая историческая эпоха своеобразно отражается в сознании ее современников, и с изменением исторических условий существования людей меняется их сознание. Филогенез его развития можно представить в историческом ракурсе. Но то же самое справедливо и в отношении сознания человека в ходе его онтогенетического развития, если благодаря произведениям искусства, культуры, созданным людьми, индивид все глубже проникает в психологию живших до него народов. Это направление в развитии сознания есть смысл обозначить как *историческое*.

В данный момент истории сознание людей продолжает развиваться, причем это развитие идет с известным ускорением, вызванным быстрыми темпами научного, культурного и технического прогресса.

Магистральным направлением дальнейшего развития человеческого сознания становится расширение сферы осознаваемого человеком в себе и окружающем мире. Это в свою очередь связано с совершенствованием средств материального и духовного производства, с начавшейся в мире социально-экономической революцией, которая со временем должна перерасти в революцию культурно-нравственную.

Первые признаки такого перехода мы начинаем замечать уже сейчас. Это – рост экономического благосостояния разных народов и стран, изменение их идеологии и политики как на международной, так и на внутренней арене, снижение межгосударственного военного противоборства, повышение значимости религиозных, культурных и нравственных ценностей в общении людей друг с другом. Параллельным курсом идет проникновение человека в тайны жизни, макро- и микромира. Благодаря успехам науки расширяется сфера познания и управления человеком, власти над собой и миром, значительно повышаются человеческие творческие возможности и, соответственно, сознание людей.

5.3. Понятие о бессознательном

Низший уровень психики образует бессознательное. *Бессознательное* – это совокупность психических процессов, актов и состояний, обусловленных воздействиями, во влиянии которых человек не дает себе отчета. В бессознательном, в отличие от сознания, невозможен целенаправленный контроль за совершаемыми действиями, невозможна и оценка их результата.

Понятие бессознательного трактуется по-разному представителями разных направлений психологической и философской мысли:

- как мозговая деятельность, осуществляющая переработку информации без отражения этого процесса на уровне переживаний субъекта;

- как переживания, не осознаваемые субъектом.

В бессознательном действительность переживается субъектом через такие формы уподобления, отождествления себя с другими людьми и явлениями, как непосредственное эмоциональное вчувствование, идентификация, эмоциональное заражение, объединение различных явлений в один ряд через сопричастие, а не через выявление логических противоречий и различий между объектами по тем или иным существенным признакам. В бессознательном зачастую прошлое, настоящее и будущее сосуществуют, объединяясь в каком-либо одном психическом акте, например, в сновидении.

В область бессознательного входят: биологические потребности (сексуальные желания, отправления естественных надобностей, потребность в пище и т.д.); вытесненные желания (безуспешные попытки добиться чьей-то любви, нереализовавшиеся мечты, затаенная обида и т.п.); психические явления, возникающие во сне (сновидения); ответные реакции, которые вызываются неощущаемыми, но реально воздействующими раздражителями («субсенсорные» реакции); движения, бывшие в прошлом сознательными, но благодаря повторению автоматизировавшиеся и поэтому ставшие неосознаваемыми; некоторые побуждения к деятельности, в которых отсутствует сознание цели и др. К бессознательным явлениям относятся и некоторые патологические явления, возникающие в психике больного человека: бред, галлюцинации и т.д.

Выделяются четыре класса проявлений бессознательного:

- надсознательные явления;

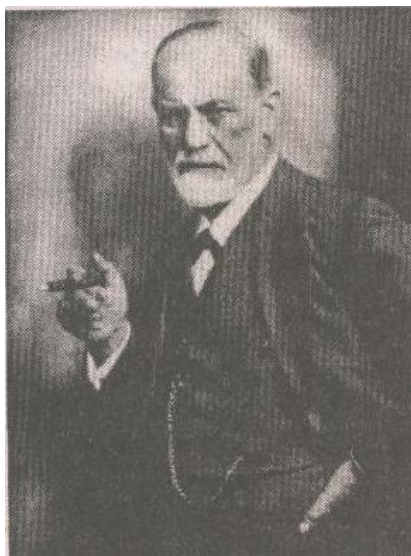
- неосознаваемые побудители деятельности (неосознаваемые мотивы и смысловые установки), обуславливаемые имеющим личностный смысл желаемым будущим. Этот класс явлений был обнаружен при исследовании поведения субъекта после выхода его из гипнотического состояния;

- неосознаваемые регуляторы способов выполнения деятельности (операциональные установки и стереотипы автоматизированного поведения), обеспечивающие направленный и устойчивый характер ее протекания. Они

лежат в основе регуляции автоматизированных и произвольных действий, например, процесса решения задач и обуславливаются образами неосознанно предвосхищаемых событий и способов действия, опирающимися на прошлый опыт поведения в подобных ситуациях;

- проявления субсенсорного восприятия.

Представление о бессознательном как совокупности психических процессов, операций и состояний, не представленных в сознании субъекта, в философии было впервые сформулировано в XVIII в. Г.В. Лейбницем. В XIX в. бессознательное становится предметом психологических исследований (И.Ф. Герберт, Г.Т. Фехнер, В. Вундт). Новый стимул для его изучения дали работы З. Фрейда в области психопатологии в конце XIX в. С его точки зрения бессознательное как психическое содержание, не присутствующее в сознании, оказывает на последнее значительное влияние.



**З.Фрейд
(1856-1939)**

Согласно теории З. Фрейда в психике человека существует три сферы: сознание, предсознание и бессознательное. К категории сознания он относил все, что осознается и контролируется человеком. К области предсознания Фрейд относил скрытые или латентные знания. Это те знания, которыми человек располагает, но которые в данный момент отсутствуют в сознании. Знания актуализируются при возникновении соответствующего стимула, например, Земля – планета. Таким образом, сознание – это лишь видимая часть айсберга,

а его большая часть скрыта от осознанного контроля человеком.

Сфера бессознательного, по Фрейду, обладает совершенно другими свойствами. Одно из них заключается в том, что содержание этой области не осознается, но оказывает чрезвычайно существенное влияние на наше поведение. Область бессознательного действенна. Другое свойство состоит в том, что информация, находящаяся в сфере бессознательного, с трудом переходит

в сознание. Объясняется это работой двух механизмов: вытеснения и сопротивления.

Сферу бессознательного З. Фрейд считал источником мотивационной энергии, находящейся в конфликте с сознанием. Запреты социальной сферы создают, по Фрейду, «цензуру» сознания, подавляют энергию подсознательных влечений, которые проявляются в невротических срывах. Стремясь избавиться от конфликтных состояний, индивид прибегает к защитным механизмам – вытеснению, сублимации (замещению), рационализации и регрессии.

Итак, психическая деятельность человека, его психика функционируют одновременно в трех взаимосвязанных уровнях: бессознательном, подсознательном и сознательном. Бессознательный уровень психической деятельности представляет собой врожденную инстинктивно-рефлекторную деятельность; подсознательный уровень – обобщенные, автоматизированные в опыте данного индивида стереотипы его поведения – умения, навыки, привычки, интуиция.

Сновидения, аффект, паника, гипноз, вера, надежда, любовь, различные парапсихические явления (ясновидение, телепатия, экстрасенсорные феномены), фобии, страхи, истерические фантазии, спонтанная тревожность и радостное предчувствие – таков неполный перечень бессознательных и подсознательных явлений.

Критерием бессознательного является его безотчетность, произвольность, невербализованность (словесная неоформленность).

Вопросы для самопроверки:

1. Что такое сознание?
2. Что вы можете сказать об особенностях сознания?
3. Расскажите о возникновении и развитии сознания.
4. Что такое бессознательное?

5. Как проявляется бессознательное? Какие три взаимосвязанных уровня психической деятельности вы знаете?

Тесты для самоконтроля:

1. Высшая форма психического отражения, свойственная только человеку, интегрирующая все другие формы отражения, - это:

- а) воля;
- б) эмоция;
- в) рефлекс;
- г) сознание.

2. Психологическая характеристика сознания – есть:

- а) активность;
- б) интенциональность;
- в) рефлексивность;
- г) все ответы верны.

3. Нормальным уровнем функционирования сознания является:

- а) состояние измененного сознания;
- б) состояние повышенной психической активности;
- в) уровень средне-психической активности;
- г) все ответы верны.

4. Представление о бессознательном как совокупности психических процессов, операций и состояний, не представленных в сознании субъекта, в философии было впервые сформулировано:

- а) И.Ф. Гербертом;
- б) Г.Т. Фехнером;
- в) В. Вундтом;
- г) Г.В. Лейбницем.

5. В область бессознательного входят:

- а) биологические потребности;
- б) вытесненные желания;

- в) психические явления, возникающие во сне;
- г) ответные реакции, вызываемые неоощаемыми, но реально воздействующими раздражителями;
- д) все ответы верны.

Рекомендуемая литература:

1. Брунер Д.С. Психология познания: за пределами непосредственной информации. – М., 1977.
2. Журавлев В.Н. Развитие сознания, подсознания и психики человека. – СПб., 2001.
3. Каримова В.М. Психология. – Ташкент, 2000.
4. Кехо Д. Подсознание может все! – Минск, 2005.
5. Леонтьев А.Н. Деятельность. Сознание. Личность. – М., 1982.
6. Моллон Ф. Бессознательное. – М., 2002.
7. Фрейд З. Психология бессознательного. – М., 1989.
8. Сафаев Н.С. Духовность и национальное самосознание личности. – Ташкент, 2004.

Глава VI

НЕОСОЗНАВАЕМЫЕ ПСИХИЧЕСКИЕ ПРОЦЕССЫ

6.1. Проблемы неосознаваемых психических процессов

В предыдущей главе мы рассмотрели проблему возникновения и развития сознания как высшей формы психического отражения объективной реальности. Человек, наделенный сознанием, в состоянии совершать мотивированные действия, добиваться поставленной цели или выполнять определенную работу, потому что он осознает и контролирует свое поведение или состояние. Однако для психики человека характерно наличие двух больших групп психических процессов и явлений, которые различаются степенью их осознания самим субъектом. Часть психических процессов и явлений, течение

или проявление которых не отражается в сознании человека. Эти процессы относятся к группе так называемых неосознанных процессов.

На наш взгляд, наиболее удачно необходимый учебный материал по проблеме неосознаваемых процессов изложен в лекциях Ю.Б. Гиппенрейтер в книге «Введение в общую психологию». Именно они послужили основой для подготовки данной главы и рассмотрения изучаемой нами проблемы.

Все неосознаваемые психические процессы принято разделять на три класса: неосознаваемые механизмы сознательных действий, неосознаваемые побудители сознательных действий и «надсознательные» процессы.

В свою очередь, в первый класс – неосознаваемые механизмы сознательных действий – входят три подкласса: неосознаваемые автоматизмы; явления неосознаваемой установки; неосознаваемые сопровождения сознательных действий.

Под *неосознаваемыми автоматизмами* понимают обычно действия или акты, которые совершаются без участия сознания, как бы «сами собой». Процессы, входящие в подкласс неосознаваемых автоматизмов, имеют двойную природу. Одни процессы никогда не осознавались, а другие сначала были осознаваемыми, но затем перестали фиксироваться в сознании. Первые процессы составляют группу *первичных автоматизмов* или еще иногда называют автоматическими действиями. В данную группу входят действия, которые являются врожденными или были сформированы в первый год жизни ребенка. К их числу относятся: сосательные движения, мигание и конвергенция глаз, схватывание предметов, ходьба и др.

Вторая группа явлений, входящих в подкласс неосознаваемых автоматизмов, называется *автоматизированными действиями* или навыками. К этой группе действий относятся те, которые вначале были осознаваемыми, но затем в результате многократного повторения и совершенствования их выполнения перестало требовать участия сознания, они стали исполняться автоматически. Процесс формирования навыков имеет фундаментальное значение для каждого индивида, поскольку он лежит в основе развития всех

наших умений, знаний и способностей. Например, обучение игре на фортепиано. Все начинается с освоения элементарных актов. Сначала нужно научиться правильно сидеть, ставить в правильное положение ноги, руки, пальцы на клавиатуре. Затем отрабатываются отдельные удары каждым пальцем, подъемы и опускания кисти и т.д. На этой самой элементарной основе строятся элементы собственно фортепианной техники: начинающий пианист учится «вести» мелодию, брать аккорды, играть стаккато и легато ... Таким образом, путем продвижения от простых действий к сложным, благодаря передаче на неосознаваемые уровни действий уже освоенных, человек приобретает мастерство исполнения.

Говоря об освобождении действий от сознательного контроля, не надо думать, что это освобождение абсолютно, т.е. что человек совсем не знает, что он делает, – контроль за деятельностью остается. Дело в том, что поле сознания (поле – эта та область информации, которая осознается в определенный момент времени) неоднородно. Можно выделить фокус сознания, периферию, а также границу, за которой начинается область бессознательного. При выполнении какой-либо деятельности часть действий, являющихся наиболее сложными и требующих постоянного контроля, находится в фокусе нашего сознания. Отработанные или простые действия оттесняются на периферию нашего сознания, а наиболее освоенные или наиболее простые действия уходят за границу нашего сознания в область бессознательного. Таким образом, контроль сознания за деятельностью человека в целом сохраняется.

Соотношение отдельных компонентов деятельности и сознания нестабильно, непостоянно. Это происходит потому, что действия, находящиеся в центре нашего сознания, постоянно меняются. При достижении уровня навыков отдельные, выполняемые человеком действия, оттесняются на периферию, а затем и в область бессознательного, но когда человек начинает совершать много ошибок, например, при усталости или плохом самочувствии, то вновь начинает контролировать свои простейшие действия. Подоб-

ное явление можно наблюдать и после длительного перерыва в выполнении какой-либо деятельности.

Рассматривая проблему автоматизмов, нам следует ответить на такой вопрос: существуют ли автоматизмы в других сферах психической жизни и деятельности человека, не связанных с движением тела? Да, существуют, и со многими из них вы хорошо знакомы. Например, бегло читая какой-либо текст, мы, не задумываясь над значением отдельных букв, сразу воспринимаем смысл прочитанного. Это автоматизмы восприятия. Существуют автоматические процессы и в умственной сфере, например, решение алгебраических, математических примеров и задач.

А теперь рассмотрим второй подкласс неосознаваемых механизмов сознательных действий – явления *неосознаваемой установки*. Понятие «установка» занимает в психологии очень важное место, потому что стоящие за ним явления пронизывают практически все сферы психологической жизни человека. В российской психологии существовало целое направление, разрабатывающее проблему установки в очень широких масштабах. Данное направление было создано основателем грузинской школы психологов Д.Н. Узнадзе (1886-1950), который многие годы разрабатывал его со своими учениками.

По мнению Д.Н. Узнадзе, *установка* – это готовность организма или субъекта к совершению определенного действия или реагирования в определенном направлении. В данном определении делается упор на *готовность* к предстоящему действию. Можно предположить, что скорость и точность реагирования человека на какой-то раздражитель зависит от навыка совершать определенные действия, поэтому навык и установка – это одно и то же. Однако следует подчеркнуть, что понятия «навык» и «установка» абсолютно не тождественны. Если навык относится к периоду осуществления действия, то установка – к периоду, который ему предшествует.

Существуют различные виды установки: спринтер на старте находится в состоянии готовности к рывку – это *моторная установка*. Если вы сидите в

темной комнате и со страхом ждете чего-то угрожающего, то иногда и в самом деле начинаете слышать шаги или подозрительные шорохи. Это *перцептивная установка*.

Когда вам дается какой-нибудь математический пример, выраженный в тригонометрических символах, то у вас создается установка решать его с помощью формул тригонометрии, хотя иногда это решение сводится к простым алгебраическим преобразованиям. Это пример *умственной установки*.

Установка имеет очень важное функциональное значение. Субъект, подготовленный к определенному действию, позволяет осуществлять его быстро и точно, т.е. более эффективно.

Но иногда механизмы установки вводят человека в заблуждение. Можно привести пример из древнекитайского литературного памятника: «Пропал у одного человека топор. Подумал он на сына соседа и стал к нему приглядываться: ходит, как укравший топор, глядит, как укравший топор, говорит, как укравший топор. Словом, каждый жест, каждое движение выдают в нем вора.

Но вскоре тот человек стал вскапывать землю в долине и нашел свой топор. На другой же день посмотрел на сына соседа: ни жестом, ни движением не похож он на вора».

Именно «ошибки установки», которые проявляются в ошибочных действиях, восприятиях или оценках, относятся к наиболее выразительным ее проявлениям и раньше всего привлекли внимание психологов.

Следует отметить, что не всякая установка неосознаваема. Можно сознательно ждать страшного – и действительно видеть страшное, можно осознанно подозревать человека в краже топора – и в самом деле видеть, что он ходит «как укравший топор».

Но наибольший интерес представляют проявления именно неосознаваемой установки. Именно с них и начались экспериментальные и теоретические исследования в школе Д.Н. Узнадзе. опыты, которые явились отправной точкой для дальнейшего развития концепции Д.Н. Узнадзе, проходили следующим образом. Испытуемому давали в руки два шара разного объема и

просили оценить, в какой руке шар больше. Предположим, что больший шар давался в левую руку, меньший – в правую. Испытуемый правильно оценивал объемы шаров, и проба повторялась: снова в левую руку давали большой шар, а в правую – меньший, и испытуемый снова правильно оценивал объемы. Снова повторялась проба, и так раз пятнадцать подряд. Наконец, в очередной, шестнадцатый пробе неожиданно для испытуемого давались два одинаковых шара с той же самой инструкцией: «сравнить их объемы». И вот оказалось, что испытуемый в этой последней, контрольной пробе оценивал шары ошибочно: он воспринимал их снова как разные по объему. Зафиксировавшаяся установка на то, что в левую руку будет дан больший шар, *определяла* или *направляла* перцептивный процесс: испытуемые, как правило, говорили, что в левой руке шар меньше. Правда, иногда ответы были такие, как и в установочных пробах, т.е. что в левой руке шар больше. Ошибки первого типа были названы *контрастными иллюзиями установки*, а ошибки второго типа – *ассимилятивными иллюзиями установки*.

Д.Н. Узнадзе и его сотрудники подробно изучили условия возникновения иллюзий каждого типа. Главное, то, что установка в данном случае была действительно неосознаваемой, подтверждением этого является один из вариантов эксперимента по оцениванию объемов шаров. Этот эксперимент проводился с использованием гипноза. Предварительно испытуемого вводили в гипнотическое состояние и в этом состоянии ему предлагали проделать первые пятнадцать установочных проб. Затем ему внушалось, что необходимо забыть все, что он делал. После выхода из гипнотического состояния испытуемый не помнил, что он делал, но когда ему предложили оценить объем шаров уже в состоянии бодрствования, он совершал ошибку, утверждая, что шары разные по объему, хотя на самом деле их объем был одинаковым.

Таким образом, неосознаваемые установки действительно существуют и имеют огромное значение для формирования осознаваемых действий.

Теперь рассмотрим третий класс неосознаваемых механизмов – *неосознаваемым сопровождениям* сознательных действий. Существует большое

количество неосознаваемых процессов, которые просто сопровождают действие. Например, вы могли видеть, как человек, слушающий музыку, в такт покачивает ногой, или человек, орудующий ножницами, одновременно с этим двигает челюстями; лицо человека, который смотрит на другого, порезавшего руку, часто приобретает сочувствующее выражение, при этом сам человек этого не замечает. И таких примеров очень много. Все эти явления и есть неосознаваемое сопровождение сознательных действий. Следовательно, к неосознаваемым сопровождениям сознательных действий можно отнести произвольные движения, тоническое напряжение, мимику и пантомимику, а также большой класс вегетативных движений, сопровождающих действия и состояния человека.

Многие из этих процессов, особенно вегетативные компоненты, являются классическим объектом изучения физиологии. Однако все они чрезвычайно важны и для психологии. Во-первых, эти неосознаваемые процессы могут рассматриваться как дополнительные средства коммуникации между людьми. В некоторых случаях такие средства не только придают речи эмоциональную окраску, но и заменяют саму речь. Во-вторых, они могут быть использованы как объективные показатели различных психологических характеристик человека.

В качестве примера, изложенного выше, можно использовать одну из иллюстраций из книги Ю.Б. Гиппенрейтер «Введение в общую психологию». А.Р. Лурия в 1920 г. проводил опыты, в которых изучались феномены, сходные с теми, которые проявляются при использовании современных «детекторов лжи». Для этого он использовал применявшийся для выявления скрытых аффективных комплексов ассоциативный эксперимент К. Юнге, который заключался в том, что испытуемому предъявлялся перечень слов, на каждое из которых он должен был ответить первым пришедшим в голову словом. А.Р. Лурия внес изменения в данную методику, предложив испытуемому вместе с названием ответного слова нажимать на очень чувствительный датчик — мембрану пневматического барабанчика. В результате словесный ответ соче-

тался или сопрягался с моторной ручной реакцией, что позволяло учитывать не только произнесенное слово, но и то, как оно было произнесено. Этот эксперимент показал, что человеку легче контролировать внешние действия (слова, движения) и гораздо труднее мышечный тонус (позу, мимику, интонацию). Так, на различные по значимости для испытуемого слова, произносимые исследователем в качестве стимула, фиксировалась разная моторная реакция при сохранении нейтральной внешней реакции. Подобную методику А.Р. Лурия назвал *сопряженной моторной методикой*. Ее валидность и надежность была успешно подтверждена и подозреваемыми в совершении преступлений.

Современная техника позволяет проводить подобные эксперименты на еще более высоком уровне, с учетом объективных индикаторов, практически не поддающихся контролю со стороны сознания. К таким индикаторам относятся пульс, частота дыхания, артериальное давление, электрическая активность мозга, микродвижения глаз, зрачковая реакция и др. Таким образом, малоосознаваемые реакции могут быть весьма информативными и наиболее действенными как при общении и передаче информации, так и при изучении человека.

Рассмотрим следующий большой класс неосознаваемых процессов – *неосознаваемые побудители сознательных действий*. Исследования процессов, входящих в этот класс, прежде всего, связаны с именем одного из самых известных психологов XX века Зигмундом Фрейдом.

После окончания медицинского факультета Венского университета Фрейд некоторое время работал в клинике парижского психиатра Ж. Шарко, а затем вернулся в Вену и стал работать в качестве практикующего врача. Специализируясь на лечении неврозов, Фрейд увлекся теоретическими проблемами личности, в результате чего разработал особый метод лечения психических заболеваний, названный им психоаналитическим. Следует отме-

титель, что, несмотря на широкую популярность, которую приобрел психоанализ, отношение к этому методу всегда было и остается двойственным. Это объясняется тем, что Фрейд был сам очень противоречив. С одной стороны, он весьма внимателен к фактам, можно сказать, великий знаток фактов. С ними он очень корректно и скрупулезно работает, интересно обобщает, выдвигает смелые теоретические положения и снова доказывает их фактами. С другой, в его текстах многие теоретические положения практически ничем не обоснованы. Подобное отношение Фрейда к фактам, по мнению людей, достаточно хорошо знавших его, вызвано тем, что многие рассматриваемые им проблемы были свойственны лично ему. Между тем Фрейд внес большой вклад в изучение неосознаваемых причин некоторых действий человека и психических явлений.

Толчком к глубокому изучению неосознаваемых процессов явилось для Фрейда присутствие на одном из сеансов гипноза, когда пациентке, находящейся в гипнотическом состоянии, было произведено внушение, в соответствии с которым она после пробуждения должна была встать и взять зонтик, стоящий и принадлежащий одному из присутствующих. Причем перед пробуждением ей была дана установка на то, чтобы она забыла о том, что это внушение было проведено. После пробуждения пациентка встала, подошла и взяла зонтик, а затем раскрыла его. На вопрос, зачем она это сделала, она ответила, что хотела проверить, исправен зонтик или нет. Когда ей заметили, что зонтик не ее, она крайне смутилась. Этот эксперимент произвел на Фрейда потрясающее впечатление и привлек его внимание. Его заинтересовал ряд феноменов: во-первых, неосознаваемость причин совершаемых действий; во-вторых, абсолютная действенность этих причин: человек выполняет задание, несмотря на то, что сам не знает, почему он это делает; в-третьих, стремление подыскать объяснение своему действию, и, наконец, возможность иногда путем длительных расспросов привести человека к воспоминанию об истинной причине его действия. Благодаря этому случаю и опираясь на ряд других фактов, З. Фрейд создал свою *теорию бессознательного*.

В своей теории он выделил три основные формы проявления бессознательного: сновидения, ошибочные действия (забывание вещей, намерений, имен, описки, оговорки и т.п.) и невротические симптомы. Для исследования проявления бессознательного в рамках теории психоанализа были разработаны методы их изучения: метод свободных ассоциаций и метод анализа сновидений.

Особое внимание Фрейд уделял невротическим симптомам. Вот один пример из его врачебной практики: молодая девушка заболела тяжелым неврозом после того, как, подойдя к постели умершей сестры, на мгновение подумала о своем шурине (муже сестры): «Теперь он свободен и сможет на мне жениться». Эта мысль была тут же ею вытеснена как совершенно неподобающая в данных обстоятельствах, и, заболев, девушка совершенно забыла всю сцену у постели сестры. Однако во время лечения она с большим трудом и волнением вспомнила ее, после чего наступило выздоровление.

Согласно представлениям З. Фрейда, невротические симптомы – это следы вытесненных травмирующих переживаний, которые образуют в сфере бессознательного сильно заряженный очаг и отсюда производят разрушительную работу. Очаг должен быть вскрыт и разряжен и тогда невроз лишится своей причины.

Далеко не всегда в основе симптомов лежит подавленно сексуальное влечение. В повседневной жизни возникает много неприятных переживаний, не связанных никак с сексуальной сферой, и, тем не менее, они подавляются или вытесняются субъектом. Они также образуют аффективные очаги, которые «прорываются» в ошибочных действиях. Приведем некоторые отрывки из труда З. Фрейда «Введение в психоанализ. Лекции». Следующий пример относится к оговоркам. Фрейд считал, что оговорки возникают неслучайно: в них прорываются истинные (скрываемые) намерения и переживания человека. Однажды председатель собрания, который по некоторым личным причинам не хотел, чтобы собрание состоялось, открывая его, произнес: «Разрешите, господа, считать наше собрание закрытым».

А вот другой пример ошибочного действия из практики работы З. Фрейда. Когда он был молодым практикующим врачом и ходил к больным на дом, Фрейд заметил, что перед дверями некоторых квартир он вместо того чтобы позвонить, доставал собственный ключ. Проанализировав свои переживания, он нашел, что это случалось у дверей тех больных, где он чувствовал себя «как дома».

Для изучения неосознаваемых процессов Фрейдом был использован метод свободных ассоциаций. В ассоциативном эксперименте испытуемому или пациенту предлагают быстро отвечать любым пришедшим в голову словом на предъявляемые слова. И вот оказывается, что после нескольких десятков проб в ответах испытуемого начинают появляться слова, связанные с его скрытыми переживаниями.

Например, в рассказе К. Чапека «Эксперимент доктора Роуса» описывается применение метода свободных ассоциаций. Вот краткое содержание этого рассказа. В чешский городок приезжает американский профессор-психолог, чех по происхождению. Объявляется, что он продемонстрирует свое мастерство. Собирается публика – знать города, журналисты и другие лица. Вводят преступника, который подозревается в убийстве. Профессор диктует ему слова, предлагая отвечать первым пришедшим в голову словом. Сначала преступник вообще не желает иметь с ним дело. Но потом игра «в слова» его увлекает, и он в нее втягивается. Профессор дает сначала нейтральные слова: пиво, улица, собака. Но постепенно он начинает включать слова, связанные с обстоятельствами преступления. Предлагается слово «кафе», ответ – «шоссе», дается слово «пятна», ответ «мешок»; на слово «спрятать» - ответ «зарыть», «лопата» - «яма», «яма» - «забор» и т.д. После сеанса по рекомендации профессора полицейские отправляются в некоторое место около забора, раскапывают яму и находят спрятанный труп.

Заканчивая разговор о неосознаваемых побудителях действий, следует отметить, что теория Фрейда, несмотря на свою противоречивость, все же позволяет понять многие механизмы неосознаваемых действий человека.

6.3. Надсознательные процессы

Третий класс неосознаваемых процессов образуют «надсознательные процессы». К этой категории относятся процессы образования некоего интегрального продукта в результате большой сознательной работы. С этим явлением мы сталкиваемся, когда пытаемся решить какую-то сложную и значимую для нас проблему. Мы долго перебираем всевозможные варианты, анализируем имеющуюся информацию, но четкого решения проблемы еще нет. И вдруг, неожиданно, как-то само собой, а, иногда используя какой-то незначительный повод, мы приходим к решению данной проблемы. Нам становится все ясно, мы четко представляем себе суть этой проблемы и знаем, как ее решить. Это уже не просто взгляд на решение какой-то проблемы, это качественно новый взгляд, который может кардинально изменить всю нашу жизнь.

Таким образом, то, что вошло в наше сознание, является действительно интегральным продуктом, хотя у нас не осталось четкого представления, почему мы пришли к такому решению проблемы. Мы знаем только то, о чем мы думали или переживали в каждый конкретный момент или определенный промежуток времени. Сам же процесс выработки решения для нас самих остался неосознаваемым. В повседневной жизни подобные явления часто называют интуицией, т.е. способом принятия решения путем анализа на уровне, находящемся вне контроля сознания.

Почему же подобные процессы следует поместить вне сознания? Потому, что они отличаются от сознательных процессов двумя особенностями. Во-первых, субъект не знает того конечного итога, к которому приведет «надсознательный» процесс. Сознательные же процессы предполагают цель действия, т.е. ясное осознание результата, к которому стремится субъект. Во-вторых, неизвестен момент, когда «надсознательный» процесс закончится; часто он завершается внезапно, неожиданно для субъекта. Сознательные же действия предполагают контроль за приближением к цели и приблизительную оценку момента, когда она будет достигнута.

Сознательные и надсознательные процессы постоянно соседствуют друг с другом. Например, хорошо известное всем чувство – любовь. Вы знаете, что любите этого человека, но почему вы его любите? Что побуждает вас любить именно этого человека, а не другого? Тем более часто весьма ваш избранник не является лучшим из числа ваших знакомых. Это можно объяснить лишь действием определенных механизмов, которые мы назвали надсознательными процессами.

Поэтому надсознательные процессы играют весьма значимую роль в жизни людей. К этим процессам в полной мере следует отнести процессы творческого мышления, процессы переживания большого горя или больших жизненных событий, кризисы чувств, личностные кризисы и т.п.

Одним из первых психологов, который обратил специальное внимание на надсознательные процессы, был американский психолог У. Джемс. Собранные им факты были изложены в его книге «Многообразие религиозного опыта». В качестве более поздних работ на эту тему можно назвать небольшие статьи З. Фрейда, Э. Линдемана и книгу Ф.Е. Василюка и др.

Наблюдаемые процессы У.Джемс называл бессознательными. Термин «надсознательные процессы» широко использует в своих работах Ю.Б. Гиппенрейтер. Она выделяет их главную особенность: эти процессы происходят над сознанием в том смысле, что их со-

держание и временные масштабы крупнее всего того, что может вместить сознание; проходя через сознание отдельными своими участками, они как целое находятся за его пределами.

Если схематично представить соотношение рассматриваемых нами процессов и сознания (рис. 6.1), в центре мы долж-

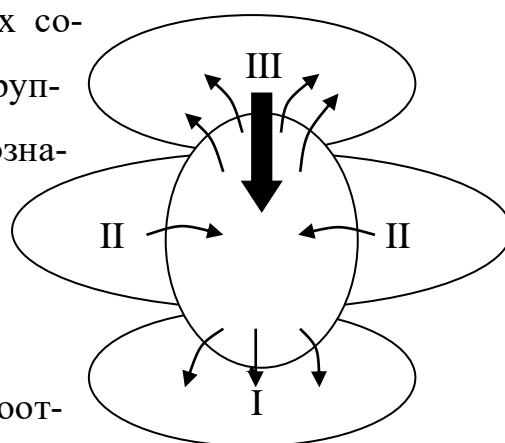


Рис. 6.1. Соотношение сознания и неосознаваемых процессов. Объяснение в тексте.

ны поместить сознание, остальные процессы будут располагаться вокруг не-

го. Внизу будут располагаться неосознаваемые механизмы сознательных действий (I). По своей сути это технические исполнители сознательных актов. Большинство из них образовалось в результате передачи функций сознания на неосознаваемые уровни.

На уровне сознания можно поместить неосознаваемые побудители сознательных действий (II). Они, вероятно, имеют для человека такое же значение, как и сознательные побудители, но в отличие от последних неосознаваемые побудители сознательных действий вытеснены из сознания, эмоционально заряжены и периодически прорываются в сознание в особой символической форме.

Процессы «надсознания» (III) по праву должны занимать вершину иерархической пирамиды соотношения психических процессов. Они развертываются в форме работы сознания, длительной и напряженной. Результатом ее является некий интегральный итог, который возвращается в сознание в виде новой творческой идеи, нового отношения или чувства.

Существует еще одна проблема, на которой мы должны остановиться. Эта проблема заключается в процедурах познания неосознаваемых психических процессов. Вполне правомерен вопрос: как можно изучить неосознаваемые процессы, если они не осознаются.

Прежде всего следует отметить, что неосознаваемое проявляется в сознании в различных формах: иллюзии восприятия, ошибки установки, фрейдовские феномены, интегральный результат надсознательных процессов. Сведения о неосознаваемых процессах можно получить при анализе динамики формирования навыков, а также при изучении информации, получаемой исследователем от разнообразных физиологических индикаторов (А.Р. Лурия).

Следовательно, при изучении неосознаваемых процессов мы оперируем теми же исходными данными: фактами сознания, поведения и физиологическими процессами. Их комплексное использование позволяет психологу изучать явления, которые относятся к сфере «бессознательного».

Таким образом, психика человека чрезвычайно сложна и включает в себя не только сознание, но и процессы, которые не контролируются субъектом. Сфера бессознательного имеет сложную и иерархическую структуру.

Вопросы для самопроверки:

1. Дайте общую характеристику и классификацию неосознаваемых психических процессов.
2. Что такое неосознаваемые механизмы сознательных действий?
3. Приведите примеры неосознаваемых автоматизмов.
4. Расскажите об исследовании неосознаваемых установок Д.Н. Узнадзе и его сотрудников.
5. Раскройте роль неосознаваемых сопровождений сознательных действий в изучении психических явлений и повседневной жизни людей.
6. Расскажите об исследованиях З. Фрейда неосознаваемых побудителей сознательных действий.
7. Что вы знаете о надсознательных процессах?
8. Какие вы знаете методы изучения неосознаваемых психических процессов?

Тесты для самоконтроля:

1. К неосознаваемым психическим процессам относят:
 - а) неконтролируемые психические процессы;
 - б) часть психических процессов, течение или проявление которых не отражается в сознании человека;
 - в) ясно непонимаемые психические процессы;
 - г) субсенсорные психические явления;
 - д) все ответы верны.
2. Все неосознаваемые психические процессы принято разделять:
 - а) неосознаваемые механизмы сознательных действий;
 - б) неосознаваемые побудители сознательных действий;

в) «надсознательные» процессы;

г) все ответы верны.

3. Большой вклад в изучение неосознаваемых психических процессов внес:

а) Г.В. Лейбниц;

б) З. Фрейд;

в) В. Вундт;

г) Г.Т. Фехнер.

4. Готовность организма или субъекта к совершению определенного действия или реагирования в определенном направлении – есть:

а) интенция;

б) установка;

в) восприимчивость;

г) действенность.

5. Неосознаваемые психические процессы проявляются в различных формах:

а) иллюзии восприятия;

б) ошибки установки;

в) фрейдовские феномены;

г) интегральный результат надсознательных процессов;

д) все ответы верны.

Рекомендуемая литература:

1. Бассин Ф.В. Проблема «бессознательного». – М., 1968.

2. Гиппенрейтер Ю.Б. Введение в общую психологию – М., 2005.

3. Джемс В. Многообразие религиозного опыта. – СПб., 1992.

4. Маклаков А.Г. Общая психология. – СПб., 2002.

5. Узнадзе Д.Н. Психологические исследования. – М., 1966.

Глава VII

ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ

Одной из главных особенностей человека является его способность трудиться, а любой вид труда – это деятельность.

7.1. Психологическая характеристика деятельности

Психологическая теория деятельности была создана в советской психологии. Она обязана работам таких выдающихся советских психологов, как Л.С. Выготский, С.Л. Рубинштейн, А.Н. Леонтьев, А.Р. Лурия, А.В. Запорожец, П.Я. Гальперин и многие другие.

Деятельность – это динамическая система взаимодействия субъекта с миром. В процессе этого взаимодействия происходит возникновение психического образа и его воплощение в объекте, а также реализация субъектом своих отношений с действительностью. Любой простейший акт деятельности является формой проявления активности субъекта, а это означает, что любая деятельность имеет побудительные причины и направлена на достижение определенных результатов.

Таким образом, можно определить *деятельность как специфически человеческую регулируемое сознанием активность, порождаемую потребностями и направленную на познание и преобразование внешнего мира и самого человека.*

Деятельность характеризуется *предметностью* и *субъектностью*. Предметом деятельности называется то, с чем она непосредственно имеет дело. Так, например, предметом познавательной деятельности является всякого рода информации, предметом учебной деятельности – знания, умения и навыки, а предметом трудовой деятельности – создаваемый материальный продукт. Субъектом деятельности является человек, индивид.

Кроме предмета и субъекта деятельности, с данным понятием связаны средства и результаты деятельности. В качестве средств осуществления дея-

тельности для человека выступают те инструменты, которыми он пользуется, выполняя те или иные действия и операции. Результатами деятельности являются созданные продукты материального или духовного характера.

Таким образом, деятельность отличается следующими признаками:

- является внутренне мотивированной формой активности;
- деятельность человека продуктивна. Материальный или идеальный продукт;
- исходит из собственно человеческих, высших, социальных потребностей;
- деятельность человека воплощается в ее продуктах, такое воплощение или отражение деятельности несет в себе и отпечаток человеческих знаний и умений.

Наиболее полно теория деятельности изложена в трудах А.Н. Леонтьева, в частности, в его последней книге «Деятельность. Сознание. Личность» (М., 1982).

Представления о строении деятельности, хотя и не исчерпывают полностью теорию деятельности, но составляют ее основу.

Деятельность человека имеет сложное *иерархическое строение*. Она состоит из нескольких «слоев» или уровней. Назовем эти уровни, двигаясь сверху вниз: *уровень особых деятельностей* (или особых видов деятельности); *уровень действий*; *уровень операций*; *уровень психофизиологических функций*. Основными компонентами структуры деятельности, таким образом, являются мотив, цель, действие (внешние, предметные и внутренние, умственные; процессы интериоризации и экстериоризации), операции, психофизиологические функции. Мотив – это то, ради чего совершается действие. Цель – это образ желаемого



**А.Н.Леонтьев
(1903-1979)**

результата, т.е. того результата, который должен быть достигнут в ходе выполнения действия.

Действие – это основная единица анализа деятельности. По определению действие – это процесс, направленный на реализацию цели. Характеризуя понятие «действие», можно выделить следующие четыре момента.

Первый момент: действие включает в качестве необходимого компонента акт сознания в виде постановки и удержания цели.

Второй момент: действие – это одновременно и акт поведения.

Итак, первые два момента, по которым теория деятельности отличается от предшествующих концепций (бихевиоризм), состоят в признании *неразрывного единства сознания и поведения*.

Третий, очень важный момент: через понятие «действие» теория деятельности утверждает принцип активности, противопоставляя его принципу реактивности. Принцип активности и принцип реактивности различаются по тому, где согласно каждому из них должна быть помещена исходная точка анализа деятельности: во внешней среде или внутри организма субъекта.

Четвертый момент: понятие действия «выводит» деятельность человека в предметный и социальный мир.

Действие всегда связано с целью. Цель задает действие, а действие обеспечивает реализацию цели. Через характеристику цели можно характеризовать действие. Что можно отметить, анализируя цели человека? Прежде всего их чрезвычайное разнообразие, а главное, разномасштабность.

Есть крупные цели, которые членятся на более мелкие, частные цели, те, в свою очередь, могут дробиться еще на более частные цели и т.д. Соответственно всякое достаточно крупное действие представляет собой последовательность более низкого порядка с переходами на разные уровни иерархической системы действий. Например, вы хотите позвонить в другой город. Чтобы реализовать это действие (I порядка) вам нужно совершить ряд частных действий (II порядка): отправиться на переговорный пункт, найти подходящий автомат, занять очередь и т.д. Попадая в кабину, вы должны осуще-

ствить следующие действия в этом ряду: соединиться с абонентом. Но для этого вам придется выполнить ряд еще более мелких действий (III порядка): опустить монету, нажать кнопку, дождаться гудка, набрать определенную цифру и т.д.

Следующий уровень, более низкий, выполнения деятельности – это операция. Операцией называется способ выполнения действия. Например, перемножить два двузначных числа вы можете в уме и письменно, решая пример «в столбик». Это будут два разных способа выполнения одного и того же арифметического действия или две разные операции.

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

Цель, данная в определенных условиях, в теории деятельности называется задачей. Описывая процесс решения задачи, необходимо указывать и действия, и операции, реализующие их.

Главное свойство операций заключается в том, что они мало осознаются или совсем не осознаются. Этим операции принципиально отличаются от действий, которые предполагают и сознаваемую цель, и сознательный контроль за выполнением действия.

Операции бывают двух родов: одни возникают путем адаптации, прилаживания, непосредственного подражания; другие возникают из действий путем их автоматизации. Операции первого рода практически не осознаются и не могут быть вызваны в сознании даже при специальных усилиях. Операции второго рода находятся на границе сознания. Они легко могут стать актуально сознаваемыми.

Всякое сложное действие состоит из слоя действий и слоя «подстилающих» их операций. То, что было сказано в отношении нефиксированности границы, проходящей в каждом сложном действии между актуально сознава-

емым и неосознаваемым, означает подвижность границы, которая отделяет слой действий от слоя операций. Движение этой границы вверх означает превращение некоторых действий (в основном наиболее элементарных) в операции. В таких случаях происходит укрупнение единиц деятельности. Движение границ вниз означает, наоборот, превращение операций в действия, т.е. дробление деятельности на более мелкие единицы. Приведем пример. Предположим, в ходе дискуссии у вас возникла одна мысль, и вы ее высказали, заботясь в основном о ее содержании, а не о способе выражения. Вы совершили действие, которое было обеспечено многими операциями – умственными, речевыми, артикуляционными и т.п. Все вместе они реализовали действие – высказывание мысли.

Рассмотрим самый низкий уровень в структуре деятельности – *психофизиологические функции*. Под этими функциями в теории деятельности понимаются физиологические обеспечения психических процессов. К ним относятся ряд способностей нашего организма, такие как способности к ощущению, образованию и фиксации следов прошлых воздействий, моторная способность и др. Соответственно говорят о сенсорной, мнемической, моторной функциях. К этому уровню относятся также врожденные механизмы, закрепленные в морфологии нервной системы, и те, которые созревают в течение первых месяцев жизни. Все эти способности и механизмы достаются человеку при его рождении, т.е. они имеют генетическую обусловленность.

Психофизиологические функции обеспечивают необходимые предпосылки для осуществления психических функций, средства деятельности. Например, когда мы стараемся что-то запомнить, то используем специальные приемы для более быстрого и качественного запоминания. Однако запоминания не произошло бы, если бы мы не обладали мнемическими функциями, заключающимися в способности запоминать. Мнемическая функция является врожденной. С момента рождения ребенок начинает запоминать огромное количество информации. Первоначально это простейшая информация, затем

в процессе развития возрастает не только объем запоминаемой информации, но изменяются и качественные параметры запоминания.

Существует болезнь памяти, которая называется «корсаковский синдром» (по имени выдающегося русского психиатра С.С. Корсакова, впервые описавшего его). Она состоит в потере именно мнемической функции. При этой болезни совершенно не запоминаются события, даже те, которые случились несколько минут назад. Такие больные могут, например, несколько раз в день поздороваться с врачом, не помнить, ели они сегодня или нет. Один больной непрерывно зачитывал матери понравившееся ему место в книге, тут же забывая, что только что прочел его, и так повторял десятки раз подряд. Наверное, если бы такой больной попытался специально заучить какой-нибудь текст, то он тут же бы забыл не только этот текст, но и сам факт заучивания.

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

В структуре любой деятельности можно выделить ее *внутренние* и *внешние* компоненты. К внутренним относятся анатомо-физиологические структуры и процессы, участвующие в управлении деятельностью со стороны центральной нервной системы, а также психологические процессы и состояния, включенные в регуляцию деятельности. К внешним компонентам можно отнести разнообразные движения, связанные с практическим выполнением деятельности (Н.А. Бернштейн).

По мере развития и преобразования деятельности осуществляется систематический переход внешних компонентов во внутренние. Он сопровождается их *интериоризацией, автоматизацией* и *экстериоризацией*.

Таким образом, кроме предметной, внешней деятельности, можно выделить внутреннюю, умственную деятельность. Каковы функции этой деятельности? Прежде всего в том, что внутренние действия подготавливают внеш-

ние действия. Они помогают экономить человеческие усилия, давая возможность достаточно быстро выбрать нужное действие, а также избежать человеку грубых ошибок. Например, человек собирается повесить книжные полки и «прикидывает», где и как их расположить. Оценив один вариант, он от него отказывается, переходит к другому, третьему варианту, наконец, выбирает наиболее подходящее, на его взгляд, место. Причем за все время он ни разу «не пошевелил пальцем», т.е. не произвел ни одного практического действия.

«Проигрывание» действий в уме входит и в обдумывание поступков. Что делает человек, когда размышляет, как поступить? Представляет какое-то действие свершившимся и затем смотрит на его следствия. По ним он и выбирает тот поступок, который кажется ему наиболее подходящим. Или другой пример, как часто человек, ожидая какое-нибудь радостное событие, опережая время, представляет это событие уже случившимся. В результате он находит себя сидящим со счастливой улыбкой. Все это примеры внутренней деятельности человека. Она отличается двумя основными чертами. Во-первых, внутренняя деятельность имеет принципиально то же строение, что и внешняя деятельность, которая отличается от нее только формой протекания. Это означает, что внутренняя деятельность, как и внешняя, побуждается мотивами, сопровождается эмоциональными переживаниями, имеет свой операционально-технический состав. Отличие внутренней деятельности от внешней заключается в том, что действия производятся не с реальными предметами, а с их образами, а вместо реального продукта получается мысленный результат. Во-вторых, внутренняя деятельность произошла из внешней, практической путем переноса соответствующих действий во внутренний план. Для успешного мысленного воспроизведения какого-то действия необходимо его сначала освоить на практике и получить реальный результат. Например, продумывание шахматного хода возможно лишь после того, как освоены реальные ходы фигур и восприняты их реальные следствия.

Следует отметить, что через понятие внутренней деятельности авторы теории деятельности вышли на проблему сознания и анализ психических процессов. По мнению авторов теории деятельности, психические процессы могут быть проанализированы с позиции деятельности, поскольку любой психический процесс осуществляется с определенной целью, имеет свои задачи и операционно-техническую структуру. Например, восприятие вкуса дегустатором имеет свои перцептивные цели и задачи, связанные с нахождением различий и оценкой соответствия вкусовых качеств. Другой пример перцептивной задачи – обнаружение. С этой задачей мы сталкиваемся постоянно в повседневной жизни, решая глазомерные задачи, опознавая лица, голоса и т.д. Для решения всех этих задач осуществляются перцептивные действия, которые можно охарактеризовать соответственно как действия различения, обнаружения, измерения, опознания и др.

С точки зрения теории деятельности можно и нужно осмыслить психические процессы (восприятие, внимание, память, мышление и т.д.) как особые формы деятельности и применить к ним известные сведения – об общем строении деятельности, о ее иерархических уровнях, о формах ее протекания, о законах формирования, о связях с сознанием и т.п.

Рассмотрев операционно-технические аспекты деятельности, мы должны задать себе вопрос о том, почему совершается то или иное действие, откуда берутся цели? Для ответа на эти вопросы необходимо обратиться к таким понятиям, как **потребности** и **мотивы**.

Потребность – это исходная форма активности живых организмов. В живом организме периодически возникают определенные состояния напряженности; они связаны с объективной нехваткой веществ (предмета), которого необходимы для продолжения нормальной жизнедеятельности организма. Вот эти состояния объективной нужды организма в чем-то, что лежит вне его, и составляют необходимое условие для его нормального функциониро-

вания называются *потребностями*. Таковы потребности в пище, воде, кислороде и т.п.

Когда речь идет о потребностях, с которыми рождается человек, а также и высшие животные, то к этому списку элементарных биологических потребностей следует добавить еще две. Это, во-первых, потребность в *контактах* с себе подобными, и в первую очередь, с взрослыми индивидами. У ребенка она обнаруживается очень рано. Голос матери, ее лицо, ее прикосновения – первые раздражители, на которые появляется положительная реакция ребенка. Это так называемый «комплекс оживления», который можно наблюдать в возрасте 1,5-2 месяцев.

Потребность в социальных контактах или в общении остается одной из ведущих у человека. Только с течением жизни она меняет свои формы.

В первые месяцы и годы жизни это потребность в матери и близких, которые ухаживают за ребенком. Со временем эта картина меняется, поскольку потребность, о которой идет речь, преобразуется в стремление завоевать уважение в коллективе сверстников. Появляется потребность в друге, в любимом человеке, в духовном руководителе. Еще позже возникает стремление найти место в жизни, получить образование и общественное признание и т.д.

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

Исследования показали, что уже в первые часы жизни дети реагируют на зрительные, звуковые, слуховые воздействия и не только реагируют, но как бы исследуют их. В частности, более оживленные реакции у них появляются на новые раздражители.

Были проведены опыты, подтверждающие о существовании познавательной потребности у младенцев двух-трехмесячного возраста. Ребенку давали соску-пустышку и соединяли ее через резиновую трубку с телевизором. При этом соска служила в качестве пневматического датчика. Механизм действия установки был такой: если ребенок сосал соску, то экран телевизора

начинал светиться и на нем появлялось изображение – либо неподвижная картинка, либо лицо говорящей женщины. Если же ребенок переставал сосать, то экран постепенно гас. Ребенок был сыт (это обязательное условие опыта), но и в сытом состоянии он, как известно, изредка слегка посасывает соску. Так вот, в ходе опыта ребенок рано или поздно обнаруживал связь своих сосательных движений с изображением на экране, и тогда происходило следующее: он начинал интенсивно сосать соску, не прерывая эти движения ни на секунду! Этот результат убедительно свидетельствует о том, что уже в двухмесячном возрасте ребенок ищет и **активно добывает** информацию из внешнего мира. Такая активность и есть проявление познавательной потребности.

В отношении обеих рассмотренных потребностей можно отметить два важных момента. Во-первых, потребность в контактах и познавательная потребность на первых порах тесно переплетены друг с другом. Ведь близкий взрослый не только удовлетворяет потребность ребенка в контактах; он первый и главный источник разнообразных впечатлений, которые получает ребенок. Активные действия родителя, его разговоры, манипуляции с ребенком, игра с ним служат главным источником впечатлений, «питающих» его познавательную потребность.

Таким образом, мы рассмотрели общие представления о потребностях: дали их определение, отметили о существовании наряду с органическими потребностями двух особенно важных для становления человека потребностей: социальной и познавательной.

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

На первом этапе потребность не представлена субъекту. Он может испытывать состояние какого-то напряжения, неудовлетворенности, но не знает, чем это состояние вызвано. Со стороны же поведения потребностное

состояние в этот период выражается в беспокойстве, *поиск*, переборе различных предметов. Например, известный детский врач Б. Спок призывает родителей, у которых дети страдают излишней полнотой, задуматься об истинной причине их якобы повышенного аппетита. Он замечает, что часто так ведут себя дети, которым не хватает родительского внимания и ласки. Испытывая состояние неудовлетворенности, эти дети не могут его конкретизировать и тогда начинают много есть!

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

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

В процессе опредмечивания обнаруживаются две важные черты потребности. Первая заключается в первоначально очень широком спектре предметов, способных удовлетворить данную потребность, вторая – в быстрой фиксации потребности на первом удовлетворившем ее предмете. Нужно отметить, что факт фиксации потребностей хорошо известен в практике воспитания детей. Например, в конце первого года жизни ребенка очень рекомендуется разнообразить его пищу. Иначе ребенок может зафиксироваться на каше и молоке и отказываться брать в рот такие необходимые продукты, как мясо, яйца и т.п.

Родители часто и справедливо обеспокоены тем, какой товарищ окажется у их сына, а родители девушки – какой молодой человек ей впервые понравится. Они интуитивно знают, что потом повлиять на выбор своих детей будет поздно, что происходит именно из-за быстрой фиксации потребностей.

Итак, в момент встречи потребности с предметом происходит опредмечивание потребности. Это очень важно потому, что в акте опредмечивания рождается *мотив*, который определяется как *предмет потребности*.

Вслед за опредмечиванием потребности и появлением мотива резко меняется тип поведения. Если до этого момента поведение было ненаправленным, поисковым, то теперь оно приобретает «вектор» или направленность. Оно направлено на предмет или от него, если мотив отрицательно валентен. Можно привести пример резко направленного поведения одного маленького ребенка. У ребенка в возрасте около одного года обнаружилась страсть к соли. Слово «соль» было первым, которое он научился понимать и произносить. Он знал, где хранится соль в доме, постоянно просил ее, тянулся к ней ручками, плакал, если ему ее не давали. Наконец, получив ее, поедал ложками. Где-то в возрасте полутора лет его положили в больницу на обследование. Там ему назначили нормальный режим питания, т.е. перестали давать соли столько, сколько он требовал, и ребенок вскоре скончался. При вскрытии оказалось, что у него была опухоль на коре надпочечника, в результате чего из организма вымывалась соль.

Таким образом, острая органическая потребность нашла свой предмет – соль. Стремление к соли побуждало ребенка к разнообразным действиям: он ее пытался доставать сам, плакал, выпрашивая, ел ее в больших количествах и т.п. Следовательно, исходя из данного выше определения, можно сказать, что соль стала *мотивом* деятельности ребенка, причем его *ведущим мотивом*.

Согласно еще одному определению *мотив* – это то, *ради чего* совершается действие. «Ради» чего-то человек производит много разных действий. И вот эта *совокупность действий*, которые вызываются одним мотивом и называется деятельностью, а конкретнее, *особенной деятельностью* или *особенным видом деятельности*. В качестве таких видов деятельности можно назвать игровую, учебную, трудовую.

Надо отметить, что один и тот же мотив может удовлетворяться набором разных действий, с другой стороны, одно и то же действие может побуждаться разными мотивами. Это ярко иллюстрирует рассказ А.П. Чехова «Детвора».

Если мы возьмем конкретного человека, то обычно его действия побуждаются сразу несколькими мотивами. Полимотивированность человеческих действий – типичное явление. Например, человек может хорошо работать ради высокого качества результата, но попутно удовлетворять и другие свои мотивы – социального признания, материального вознаграждения и др.

По своей роли или функции не все мотивы равнозначны. Один из них главный, а другие – второстепенные. Главный мотив называется *ведущим* мотивом, второстепенные мотивы – *стимулами*.

Теперь рассмотрим проблему *соотношения мотивов и сознания*. Выше мы говорили, что мотивы порождают действия, т.е. приводят к образованию целей, а цели всегда осознаются. Сами же мотивы *осознаваемые* и *неосознаваемые*. Примерами первого вида мотивов являются *мотивы цели*.

Если мотивы не осознаются, то, значит ли это, что они никак не представлены в сознании? Нет, не значит. Они проявляются в сознании, но в особой форме. Таких форм две: *эмоции* и *личностные смыслы*.

Эмоции возникают лишь по поводу таких событий или результаты действий, которые связаны с мотивами. Если человека волнует что-то, значит это «что-то» затрагивает его мотивы. В теории деятельности *эмоции* определяются как отражение отношения результата деятельности к ее мотиву. Если с точки зрения мотива деятельность проходит успешно, то возникают положительные эмоции, если неуспешно – отрицательные эмоции. Например, в каких случаях у нас возникает гнев: когда мы встречаем препятствие на пути достижения цели. А страх? Когда мотив самосохранения оказывается под угрозой. А радость? Наоборот, когда мотив получает свое удовлетворение.

Вывод из этого такой: эмоции – очень важный показатель и, следовательно, ключ к разгадке человеческих мотивов.

Теперь о *личностном смысле*. Это переживание повышенной субъективной значимости предмета, действия или события, оказавшиеся в поле действия ведущего мотива. Здесь важно подчеркнуть, что в смыслообразующей функции выступает лишь ведущий мотив.

Феномен личностного смысла хорошо обнаруживается на «переходных процессах», когда до того нейтральный объект неожиданно начинает переживаться как субъективно важный. Например, скучные географические сведения становятся важными и значимыми, если вы планируете поход и выбираете для него маршрут.

Остановимся кратко на вопросе о *связи мотивов и личности*. Мотивационной сферой человека определяется масштаб и характер его личности. Например, маленький, узкий, единственный мотив гоголевского Акакия Акакиевича – страсть к переписыванию бумаг – создает картину убогой личности этого человека.

Обычно иерархические отношения мотивов не осознаются в полной мере. Они проявляются в ситуациях конфликта мотивов. Не так уж редко жизнь сталкивает разные мотивы, требуя от человека сделать выбор в пользу одного из них: материальная выгода или интересы дела, самосохранение или честь и т.д.

Рассмотрим теперь такой важный вопрос, как *развитие мотивов*. Этот вопрос важен прежде всего для воспитания и самовоспитания личности.

При анализе деятельности естественный путь движения таков: от потребности к мотиву, затем к цели и действию ($П \rightarrow М \rightarrow Ц \rightarrow Д$). В реальной же деятельности постоянно происходит обратный процесс: в ходе деятельности формируются новые мотивы и потребности ($Д \rightarrow М \rightarrow П$).

В теории деятельности известен механизм сдвига мотива на цель или механизм превращения цели в мотив. Суть этого механизма заключается в том, что цель, ранее побуждаемая к ее достижению каким-то мотивом, со временем приобретает самостоятельную побудительную силу, т.е. сама становится мотивом. Приведем пример из школьной жизни. Ученик охотно за-

нимается каким-нибудь предметом потому, что ему доставляет удовольствие общение с любимым учителем. Но постепенно интерес к данному предмету углубляется, и школьник продолжает заниматься этим предметом ради него самого и, может быть, даже выберет его в качестве своей будущей специальности. Таким образом, мотив стал целью. Важно подчеркнуть, что превращение цели в мотив может произойти только тогда, когда накапливаются положительные эмоции, например, хорошо известно, что одними наказаниями и принуждениями любовь или интерес к делу привить невозможно.

7.3. Освоение деятельности. Навыки и умения

В действии можно выделить моторные, сенсорные и центральные компоненты. Эти компоненты выполняют соответственно функции исполнения, контроля и регулирования. Способы исполнения, контроля и регулирования действия, которыми пользуется человек в ходе деятельности, называют *приемами* этой деятельности.

Каждая из указанных функций может быть реализована у человека как сознательно, так и бессознательно, например, система движений гортани, необходимая для произнесения слов, совершенно не сознается человеком, зато грамматические формы и содержание фразы, которую человек собирается произнести, всегда предвосхищаются на уровне сознания.

Некоторые движения могут выполняться как на уровне сознательного, так и уровне бессознательного регулирования. Например, ходьба – типичный пример деятельности, большая часть движений в которой осуществляется бессознательно. Но при ходьбе по канату исполнение этих же движений, сенсорный контроль и центральное регулирование становятся объектом самого напряженного сознания.

Возможно и обратное явление, когда определенные стороны действия требуют сначала детальной сознательной регуляции, а затем начинают выполняться при все меньшем участии сознания, как говорят в таких случаях, автоматизируются.

Именно такую частичную автоматизированность исполнения и регуляции целесообразных движений у человека называют *навыком*. Навык в психологии определяется как автоматизированный компонент сознательного действия.

Надо подчеркнуть, что речь идет о бессознательной регуляции именно движений, потому что регуляция действий и регуляция движений – это не одно и то же. Возрастающая автоматизация движений может сопровождаться одновременным расширением сознательной регуляции действий, в которые входят эти движения.

Автоматизация тех или иных компонентов действия лишь смещает объект сознательной регуляции, выдвигает в круг сознания общие цели действия, условия его выполнения, контроль и оценку его результатов.

Изменения структуры действия, которые становятся возможными благодаря такой частичной его автоматизации, сводятся к следующему:

1. Изменяются приемы исполнения движений. Ряд частных движений, которые до того совершались изолированно, сливаются в *единый акт*, в одно сложное движение, где нет заминок и перерывов между отдельными составляющими его простыми движениями. Так, начиная учиться письму, ученик совершает при этой операции множество лишних движений: высовывает язык, раскачивает корпус, нагибает голову и т.п. По мере освоения действия все ненужные движения исчезают. Появляется *совмещение*, т.е. одновременное выполнение движений обеими руками.

2. Изменяются приемы сенсорного контроля над действием. *Зрительный контроль* над выполнением движения в значительной мере заменяется мускульным (кинестетическим). Типичными примерами могут служить печатание вслепую опытной машинисткой, нанесение квалифицированным слесарем ударов молотком по зубилу без зрительного контроля и т.д. Развивается способность быстро различать и выделять ориентиры, важные для контроля результатов действия.

3. Изменяются приемы центрального регулирования действия. Внимание освобождается от восприятия способов действия и переносится главным образом на обстановку и результаты действий. Некоторые расчеты, решения и другие интеллектуальные операции начинают осуществляться быстро и слитно (интуитивно). Так, например, восприняв на слух перегрузку двигателя, шофер не обдумывая, сразу понимает, какую передачу надо включить.

Как возникают эти изменения в приемах действия, каков психологический механизм? В основе своей этот механизм включает в себя *исследовательские попытки* и *отбор*. Человек пробует выполнить определенное действие, контролирует его результат. Успешные движения, оправдавшие себя ориентиры и способы регуляции, постепенно отбираются и закрепляются, неудачное и не оправдавшее себя – подавляются и отсеиваются. Такое многократное выполнение определенных действий или видов деятельности, имеющее целью их освоение, опирающееся на понимание и сопровождающееся сознательным контролем и корректировкой, называют *упражнением*.

Изменение характера действий человека по мере упражнения отражает изменения в строении его психической деятельности при выполнении этих действий. Каждая новая попытка, сопровождаемая сознательным контролем и корректировкой, отражается не только в запоминании приемов и задач действий. Она, как правило, ведет к изменению самих способов рассмотрения задачи, приемов ее решения, способов регуляции действия.

Ведущим средством формирования навыка служит *речевая деятельность* – словесное воспроизведение человеком наблюдаемых и выполняемых действий, а также *идеальная деятельность* – воспроизведение «в уме» образа действия, которое требуется совершить. Эти принципиальные отличительные особенности механизма формирования навыков у человека обуславливают и закономерности процесса их формирования.

Навык у человека возникает как *сознательно* автоматизируемое действие. Он функционирует как автоматизированный прием выполнения действия. Его роль заключается в освобождении сознания от контроля над вы-

полнением приемов действия и переключения его на цели и условия действия. Основные этапы этого процесса можно представить в следующем виде:

Таблица 7.1

Этапы развития навыка	Характер навыка	Цель навыка	Особенности выполнения действия
1. Ознакомительный.	Осмысливание действий и их представление.	Ознакомление с приемами выполнения действий.	Отчетливое понимание цели, но смутное – способ ее достижения; весьма грубые ошибки при действии.
2. Подготовительный (аналитический).	Сознательное, но неумелое выполнение.	Овладение отдельными элементами действия; анализ способов их выполнения.	Отчетливое понимание способов выполнения действия, но неточное и неустойчивое его выполнение; много лишних движений, очень напряжено внимание; сосредоточенность на своих действиях; плохой контроль.
3. Стандартизирующий (синтетический).	Автоматизация элементов действия.	Сочетание и объединение элементарных движений в	Повышение качества движений, их слияние, устранение лишних, пере-

		единое действие.	нос внимания на результат; улучшение контроля, переход к мускульному контролю.
4. Варьирующий (ситуативный).	Пластическая приспособляемость к ситуации.	Овладение произвольным регулированием характера действия.	Гибкое целесообразное выполнение действий; контроль на основе специальных сенсорных синтезов; интеллектуальные синтезы (интуиция).

Не только навыки, но и умения являются компонентами деятельности и входят в ее структуру. Термин «умения» обозначает владение сложной системой психических и практических действий, необходимых для целесообразной регуляции деятельности имеющимися у субъекта знаниями и навыками.

Формирование умений представляет собой овладение всей системой операций по переработке информации, содержащейся в знаниях, и информации, получаемой от предмета, операций по выявлению этой информации, ее составлению и соотношению с действиями.



Процесс формирования умений, научение умениям может происходить разными путями. Выделяют в основном два пути. В первом из них обучающийся имеет необходимые знания, перед ним ста-

вятся задачи их рационального применения, и человек сам ищет решения, обнаруживая путем проб и ошибок соответствующие ориентиры, способы переработки информации и приемы деятельности. Этот путь наиболее распространен сегодня в обучении, хотя и является наименее эффективным.

Второй путь состоит в том, что

обучающий управляет психической деятельностью ученика, необходимой для применения знаний. В этом случае педагог знакомит ученика с ориентирами отбора признаков и операций, организует деятельность учащегося по переработке и использованию полученной информации для решения поставленных задач. Этот путь сейчас интенсивно разрабатывается в педагогической психологии.

Деятельность человека как сознательная активность формируется и развивается в связи с формированием и развитием его сознания. Она всегда осуществляется в определенной системе отношений человека с другими людьми. Деятельность приобретает характер совместной деятельности. Ее результаты влияют на окружающий мир, на жизнь и судьбы людей. Продукты деятельности, созданные человеком, продлевают его жизнь после смерти. Другими словами, в деятельности выражается *личность* человека и одновременно деятельность *формирует его личность*.

Деятельность характеризуется сознательной активностью, направленной на познание и преобразование окружающего мира и самого человека. Но эта активность только постепенно в ходе развития под влиянием воспитания и обучения принимает формы сознательной целенаправленной деятельности.

Сначала эта активность ребенка имеет характер *импульсивного поведения*. В первые дни после рождения поведение ребенка ограничивается несколькими простейшими врожденными реакциями – оборонительными, пищевыми, лабиринтными (утихание при покачивании) и несколько позже – ориентировочно-исследовательскими. На их основе в течение первого года развивается *исследовательское поведение*. С года под влиянием обучения и подражания начинает формироваться *практическое поведение*. При помощи

его ребенок осваивает человеческие способы употребления вещей и их значение в общественной практике (ложиться спать в кроватку, есть ложкой, играть мячиком, рисовать карандашом). В единстве с этими формами активности развивается *коммуникативное поведение* – главное средство, с помощью которого ребенок добивается удовлетворения своих потребностей и желаний, осваивает общественные требования и информацию. Сначала это поведение реализуется в доречевых формах (крик, мимика, жестикуляция). Затем ребенок начинает активно осваивать главное средство человеческого общения, взаимодействия и обмена информацией – *речевое поведение*. Освоение речи создает решающие предпосылки для отделения образов от вещей и действий, выделения значений, их фиксирования и оперирования ими для регулирования поведения.

Таким образом, деятельность – это та форма активного отношения к действительности, через которую устанавливается реальная связь между человеком и окружающим его миром. Реализуя и раскрывая в деятельности свои внутренние свойства, человек выступает по отношению к вещам как *субъект*, а к людям как *личность*.

7.4. Основные виды деятельности

Современный человек занимается разнообразными видами деятельности. Видов деятельности очень много и представить, описать все виды человеческой деятельности невозможно, так как эти виды связаны с потребностями человека, а число потребностей очень велико, что обусловлено индивидуальными особенностями людей.

Однако можно обобщить и выделить свойственные всем людям основные виды деятельности. Они будут соответствовать общим потребностям, которые можно обнаружить практически у всех без исключения людей. А точнее те виды социальной человеческой активности, в которые неизбежно включается каждый человек в процессе своего индивидуального развития. Такими видами деятельности являются общение, игра, учение и труд.

Общение рассматривается как вид деятельности, направленный на обмен информацией между общающимися людьми, на установление контакта, взаимопонимания и правильных взаимоотношений между ними. Данное понятие более подробно мы рассмотрим в главе «Общение».

Игра (детская) – вид деятельности, заключающийся в воспроизведении детьми действий взрослых и отношений между ними, направленный на познание окружающей реальности. Можно сказать, что игра – это особый вид деятельности, результатом которого не является производство какого-либо материального или идеального продукта. Чаще всего игры носят характер развлечения, преследуют цель получения отдыха. Существует несколько типов игр: индивидуальные и групповые, предметные и сюжетные, ролевые и игры с правилами. Индивидуальные игры – это род деятельности, когда игрой занят один человек, групповые – включают несколько индивидов. Предметные игры связаны с включением в игровую деятельность каких-либо предметов, а сюжетные разворачиваются по определенному сценарию, воспроизводя его в основных деталях. Ролевые игры допускают поведение человека, ограниченное определенной ролью, которую в игре он берет на себя, а игры с правилами регулирования определенное системой правил поведения их участников. Бывают и смешанные типы игр: предметно-ролевые, сюжетно-ролевые, сюжетные игры с правилами и т.п. Игры имеют большое значение в жизни людей. Для детей игры имеют по преимуществу развивающее значение. У взрослых игра не является ведущим видом деятельности, а служит средством общения и разрядки.

Следующий вид деятельности – это учение. **Учение** выступает как вид деятельности, целью которого является приобретение человеком знаний, умений и навыков. Учение может быть организованным и осуществляться в специальных образовательных учреждениях. Оно может быть неорганизованным и происходить попутно, в других видах деятельности как их побочный, дополнительный результат. У взрослых людей учение может приобретать характер самообразования. Особенности учебной деятельности заключа-

ется в том, что она непосредственно служит средством психологического развития индивида.

Особое место в системе человеческой деятельности занимает *труд*. Труд – целесообразная деятельность человека, направленная на изменение и преобразование действительности для удовлетворения своих потребностей, создание материальных и духовных ценностей. Благодаря труду, человек построил современное общество, создал предметы материальной и духовной культуры, преобразовал условия своей жизни таким образом, что открыл для себя перспективы дальнейшего, практически неограниченного развития.

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

Вопросы для самопроверки:

1. Что такое деятельность?
2. Охарактеризуйте психологические особенности деятельности.
3. Расскажите о структуре деятельности и ее компонентах.
4. Что такое «интериоризация» и «экстериоризация»?
5. Что такое «потребность» и «мотив»? Какие виды потребностей вы знаете?
6. Какие компоненты в действии можно выделить?
7. Охарактеризуйте навыки и умения как структурные компоненты деятельности.
8. Расскажите об основных видах деятельности.

Тесты для самоконтроля:

1. Деятельность – это:
 - а) правильное отражение реальности;
 - б) активная ориентация организма в среде;
 - в) процесс взаимодействия человека с миром;
 - г) специфически человеческая регулируемая сознанием активность, порождаемая потребностями и направленная на познание и преобразование внешнего мира и самого человека.
2. Потребностями называются:
 - а) сознание необходимости определенных действий;
 - б) состояние человека, испытываемое им как нужда в объектах и выступающая источником его активности;
 - в) осознание человеком в продуктах удовлетворения биологических нужд;
 - г) осознание своих нужд в культурных ценностях.
3. В структуру деятельности входят:
 - а) психофизиологические функции, операции;
 - б) мотив, цель, действие, операции, психофизиологические функции;

- в) действие, операции, мотив;
- г) способы, цель, результат, действие.

4. К основным видам деятельности относятся:

- а) упражнение, игра, действие;
- б) операции, труд, умения, навыки;
- в) общение, игра, учение, труд;
- г) умения, действия, упражнение, игра.

5. Развитие деятельности как сознательной активности у ребенка имеет характер:

- а) импульсивного поведения;
- б) исследовательского поведения;
- в) практического поведения;
- г) коммуникативного поведения;
- д) все ответы верны.

Рекомендуемая литература:

1. Бернштейн Н.А. Очерки по физиологии движений и физиологии активности. – М., 1966.
2. Давлетшин М.Г. Общая психология. – Ташкент, 2003.
3. Газиев Э.Г. Психология. – Ташкент, 1994.
4. Гиппенрейтер Ю.Б. Введение в общую психологию. – М., 2005.
5. Леонтьев А.Н. Деятельность. Сознание. Личность. – М., 1982.
6. Мерлин В.С. Очерки интегрального исследования индивидуальности. – М., 1989.
7. Обухова Л.Ф. Концепция Жана Пиаже: за и против. – М., 1984.
8. Степанов В.Е. Психология: учебник для вузов. – М., 2004.
9. Рубинштейн С.Л. Основы общей психологии. – СПб., 2005.

Глава VIII

ЛИЧНОСТЬ

8.1. Человек, индивид, личность и индивидуальность

Личность – одна из базовых категорий психологической науки. Для того чтобы понять, что такое личность и выделить основные свойства, позволяющие описать психический склад личности, рассмотрим данное понятие в ряду «человек → индивид → личность → индивидуальность».

Человек как сверхсложное существо живет в бесконечно сложном мире, точнее во множестве миров, из которых современный известный философ Юрген Хабермас в качестве основных предложил выделить три мира: внешний мир, социальный мир («наш мир»), внутренний мир («мой мир», индивидуальность и неповторимость «моего существования»).

Внешний мир – это мир природы, которым человек овладевает, познавая законы природы, используя их для преобразования природы в своих целях. Это мир науки, техники, практики. Это мир целесообразной деятельности, в котором ничто не принимается на веру и все требует доказательств.

Социальный мир – это мир, основным способом включения человека в который является *предметная деятельность*. Чтобы понять человека в многообразии его отношений к окружающему миру и самому себе, чтобы найти истоки и понять направленность его активности, необходимо определить место, позицию, которую этот человек занимает в мире. Подход к человеку как к личности связан прежде всего со взглядом на человека как единицу общества, определяемую его местом в социальной структуре. Фундаментальным признаком, отличающим человека от животного как биологической особи, единицы вида, является *социальность*, принадлежность к социуму, обществу. Следовательно, исходным моментом в рассмотрении личности является ее социальный статус, включение в систему общественных отношений.

Когда мы говорим об отношениях личности в смысле личностной отнесенности человека к миру и связанных с этим переживаниях, то мы обращаемся к следующему миру, в котором живет человек – это «мой» внутренний мир. Это мир, наполненный переживаниями, личностными смыслами, ощущением личной причастности, личной отнесенности к чему-либо, «событийности» существования с другими людьми. Это мир, в который в преобразованном виде может войти предметная деятельность как «моя лично» деятельность, как творчество, а не просто утилитарно-полезная деятельность, обезличенное предметное действие, социальное поведение входит в «мой» мир как межличностное общение, как соприкосновение с внутренними мирами других людей, как способ открыть себя другим людям, как самовыражение. В «моем» мире появляются и специфические для него виды деятельности: игра, искусство, религия, общение как соприкосновение внутренних миров.

Понятие «индивид» имеет несколько толкований. Прежде всего, индивид – это человек как единичное природное существо, представитель вида *Homo sapiens*. В данном случае индивид понимается как биологический организм, носитель общих наследственных свойств биологического вида (индивидом рождается каждый человек), т.е. подчеркивается биологическая сущность человека. Но иногда понятие «индивид» используют для обозначения человека как отдельного представителя человеческой общности, как социальное существо, использующее орудие труда.

Если понятие «человек» включает в себя совокупность всех человеческих качеств, свойственных людям, независимо от того, присутствуют или отсутствуют они у данного конкретного человека, то понятие «индивид» характеризует именно его и дополнительно включает такие психологические и биологические свойства, которые также ему присущи наряду с личностными. Помимо этого, в данное понятие входят как качества, отличающие данного человека от других людей, так и общие для него и многих других людей свойства.

Имеются различные определения личности, в которых подчеркиваются существенные стороны этого понятия. Так, А.Н. Леонтьев определял: «Личность – субъект деятельности», А.Г. Ковалев – «личность как субъект и объект общественных отношений», К.К. Платонов – «личность – дееспособный член общества, сознающий свою роль в нем», С.Л. Рубинштейн – «личность – совокупность внутренних условий, через которые преломляются внешние воздействия», А.В. Петровский – «личность – системное качество, приобретенное индивидом в предметной деятельности и общении, характеризующее его со стороны включенности в общественные отношения», Г. Оллпорт – «личность есть прижизненно формирующаяся индивидуально своеобразная совокупность психофизиологических систем – черт личности, которыми определяются своеобразие для данного человека мышление и поведение» и др.

Мы же будем руководствоваться определением личности, данным Р.С. Немовым: «Личность – это человек, взятый в системе таких его психологических характеристик, которые социально обусловлены, проявляются в общественных по природе связях и отношениях, являются устойчивыми, определяют нравственные поступки человека, имеющие существенное значение для него самого и окружающих»¹.

Итак, человек может рассматриваться, во-первых, как представитель живой природы, биологический объект, во-вторых, как субъект сознательной деятельности и, в-третьих, как социальное существо, объединение этих трех уровней в одно целое и формирует интегральную характеристику человека – его индивидуальность.

Индивидуальность – это совокупность психических, физиологических и социальных особенностей конкретного человека с точки зрения его уникальности, своеобразия и неповторимости.

Индивидуальность – это самое узкое по содержанию понятие из всех рассмотренных. Оно содержит в себе лишь те индивидуальные и личностные

¹ Немов Р.С. Психология. В 3-х кн. М., 1999. Кн.1. С.336.

свойства человека, такое их сочетание, которое данного человека отличает от других людей. Индивидуальность выражается в различии разного опыта, знаний, мнений, убеждений, в различиях характера и темперамента, индивидуальность свою мы доказываем, утверждаем. Мотивация, темперамент, характер, способности – основные параметры индивидуальности. Понятие «индивидуальность» отражает не только психологические особенности индивида, но и морфофизиологические (рост, телосложение, черты лица и т.д.).

Индивидуальность – по существу, то, что находится вовне, что наблюдаемо другими. Только другие могут сказать, чем один человек отличается от другого, т.е. в чем его индивидуальность.

Таким образом, рассмотренные нами понятия «человек, индивид, личность и индивидуальность» разные по объему. Наиболее широкое понятие, вбирающее в себя все остальные, является термин «человек», а наиболее узкое – понятие «индивидуальность». Соотношение объемов указанных понятий можно представить в следующем виде (рис. 8.1):

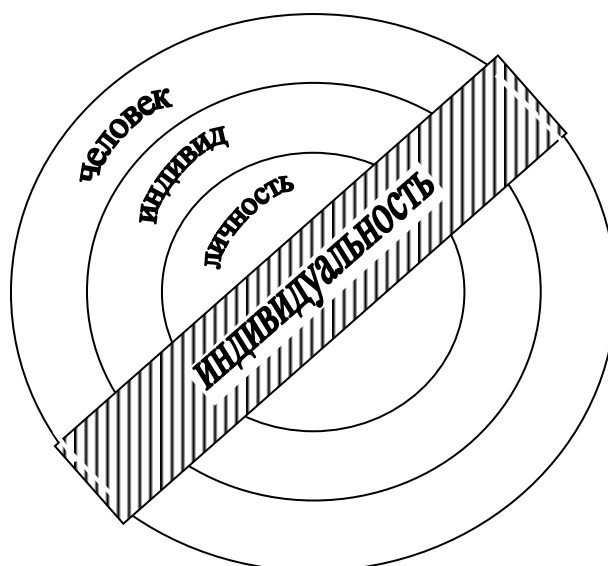


Рис. 8.1.

8.2. История понятия «личность» и его психологическое понимание

Личность происходит от слов «лицо», «личина». Старорусское «личина» обозначало «роль», т.е. некую

социальную маску, которую надевает человек, взаимодействуя и общаясь с другими. Латинское *personae* обозначает то же самое. *Per sonare* – говорить сквозь маску. В древнегреческом, а затем в древнеримском театре актер выходил на сцену в маске, на которой крупными мазками наносились черты того или иного характера – злодея, лизоблюда, пророка, героя. Раскраска маски указывала набор нравственных меток человека, игравшего ту или иную роль, выполнявшего социальную функцию.

Античная Греция не выработала термина, соответствующего понятию «личность». Личности с ее неповторимой судьбой Платон не знал и знать не хотел. Ее место занимает душа. Трактат Аристотеля «О душе» проложил дорогу современной психологии.

Шаг вперед сделал Древний Рим. В римском праве на место греческого *prosopon*, обозначавшего лицевую часть головы, внешний вид, а кроме того, действующее лицо к трагедии, приходит латинское слово *persona*, которое поначалу, как и греческое, обозначало роль и маску актера в трагедии. Но позже закрепилось как название отдельного индивида. Римский гражданин определяется как юридическая и религиозная персона, обладатель предков, имени и собственности.

Иначе обстояло дело на Востоке. В индуизме и буддизме личность отрицается, признается лишь безоговорочная «самость».

Согласно психоаналитической теории К. Юнга понятие «персона» связано с социальной ролью человека в обществе. В процессе жизни он обучается вести себя в соответствии с социальными ожиданиями. Каждой профессии, например, свойственна определенная маска, которую носит член общества. Персона не является составляющей собственно характера, но тесно с ним связана и действует как своего рода защита внутреннего «Я».

Выражение «потерять лицо», которое есть во многих языках, означает утрату своего места и статуса в определенной иерархии. В русском языке издавна употребляется термин «лик» для характеристики изображения лица на иконе.

В восточных языках (китайском, японском) понятие личности связывается не только и не столько с лицом человека, но и со всем его телом. В европейской традиции лицо рассматривается в оппозиции с телом, так как лицо символизирует душу человека, а для китайского мышления характерно понятие «жизненность», куда входят и духовные, и телесные качества индивида.

Таким образом, с самого начала в понятие «личность» был включен внешний, поверхностный социальный образ, который индивидуальность принимает, когда играет определенные жизненные роли – некая «личина», общественное лицо, обращенное к окружающим.

В педагогике, психологии и философии едва ли найдется категория, сравнимая с личностью по количеству противоречивых определений. Известный психолог В.П. Зинченко не без юмора отметил: «Конкурировать с понятием «человек» могло бы понятие «личность»». А другой ученый Д.Б. Эльконин как-то сказал, что, просмотрев около двадцати определений личности в нашей литературе, пришел к заключению, что сам он – не личность.

Подобно тому как категорию стоимости нельзя раскрыть, исследуя физико-химический состав золотой монеты или бумажной ассигнации, писал философ Э.В. Ильенков, тайну личности невозможно сводить к особенностям мозга человека. Личность определяется не структурой мозга, а системой социальных отношений человека к человеку, опосредованных через созданные ими вещи.

Действительная личность обнаруживает себя в создании социально значимых результатов, которые еще называют «всеобщим результатом». Платон и Спиноза, Бетховен и Наполеон, Толстой и Микеланджело – это личности, которых ни с кем другими не спутаешь, в которых сконцентрировано социально значимое дело, ломающее привычное, косное. Масштаб личности, как справедливо полагал Э.А. Ильенков, измеряется масштабом их дел, интересующих не только их лично, но и многих других.

Другой известный философ М.К. Мамардашвили утверждал: «Личность – это форма, способ бытия, особое состояние жизни, находка ее эволюции. Я

бы сказал так, что личность – это «крупная мысль природы». Самонастраиваемость ее проявлений не зависит от всезнания или от каких-либо высших ориентиров. Понимаете, ведь главная страсть человека – это быть, исполниться, состояться»¹.

Психологи главными признаками личности считают активное участие индивида в общественной жизни. Так, Б.Г. Ананьев определяет «личность» как «объект многих экономических, политических, правовых, моральных и других воздействий на человека общества в данный момент его исторического развития» А.Н. Леонтьев считает, что «личность есть относительно поздний продукт общественно-исторического и онтогенетического развития человека. Личность представляет собой систему усвоенных ролей («роль» – это программа, которая отвечает ожидаемому поведению человека, занимающего определенное место в структуре той или иной социальной группы; это структурированный способ его участия в жизни общества)». Развитие личности осуществляется в условиях социализации индивида и его воспитания. В общей психологии под личностью чаще всего понимается некоторое ядро, интегрирующее и амодальное (сверхчувствительное) начало, связывающее воедино различные психические процессы индивида и сообщающее его поведению (деятельности) необходимую последовательность и устойчивость.

Л.С. Выготский писал о том, что нет развития личности без присвоения социального опыта, переработки его внутри, а затем выведения его опять вовне, но уже в переработанной форме (законы интериоризации и экстериоризации).

К психологам близки некоторые представители исторической науки. Так, Г.С. Кнабе подчеркивает, что ««личность» есть характеристика человека с точки зрения его участия в общественной жизни и значительной роли, которую он в этой жизни играет». В.А. Шкуратов дает следующую дефиницию: «Личность есть социальная типизированность проявлений члена общества и

¹ Мамардашвили М.К. Как я понимаю философию. М., 1990. С.173.

деятельного существа... Личность можно собрать из характеристик ее социального и культурного круга, этноса, профессии, самотипа и т.д.».

Сегодня психология трактует личность как социально-психологическое образование, которое формируется благодаря жизни человека в обществе. Человек как социальное существо приобретает новые качества, когда вступает в отношения с другими людьми, и эти отношения становятся решающим фактором, формирующим его личность.

В зарубежной психологии под личностью человека понимают комплекс устойчивых признаков, таких как темперамент, чувствительность, мотивации, способности, установки, нравственность определяющих свойственный этому человеку ход мыслей и поведения, когда он приспосабливается к разнообразным жизненным ситуациям. Как считает Ж. Годфруа, личность в целом определяется как генетическими, так и социально-культурными влияниями. Понятие «личность» включает в себя совокупность присущих индивиду социальных качеств, которые образовались у него на основе природных свойств (пол, темперамент и т.п.) в процессе активных взаимодействий с социальной средой (семья, школа, «значимые другие») и деятельности (игровой, познавательной, трудовой).

Личность человека не остается неизменной до достижения им 30-летнего возраста вопреки распространенным представлениям. Так, например, группа ученых из Университета Калифорнии проанализировала более 130 тыс. человек на предмет личностных черт, известных как «Большая Пятерка» (добросовестность, склонность к компромиссу, невротизм и экстравертность). Эти черты не зависят от настроения, а потому выявляются достаточно надежно. В среднем люди с возрастом научались лучше справляться с жизненными неурядицами, в частности, они становились более отзывчивыми и заботливыми.

Выяснилось, что у женщин в отличие от мужчин, с возрастом уменьшается невротизм. Оба пола становятся чуть менее открытыми. Ученые также установили, что у людей в 20–30 лет наблюдается усиление добросовестно-

сти, помогающее справляться со сложными делами и создавать организации. Склонность к компромиссу, напротив, в большинстве случаев наиболее ярко проявляется после 30 лет.

Таким образом, у философов, историков, педагогов и психологов существует различное понимание понятия «личность». Мы же, как указали выше, придерживаемся психологического понимания личности, данного Р.С. Немовым, на наш взгляд, наиболее верного и полного.

8.3. Структура личности

Основу личности составляет ее структура, под которой подразумевают относительно устойчивую связь и взаимодействие всех сторон личности как целостного образования. Психологи выделяют различные компоненты в структуре личности. Так, С.Л. Рубинштейн указывает на индивидуально-типологические особенности, которые проявляются в темпераменте, характере, способностях; знания, умения и навыки; направленность. А.Г. Ковалев выделяет направленность, характер, возможности и систему упражнений. М.И. Еникеев называет темперамент, направленность, способности и характер. Известный психолог К.К. Платонов выделил подструктуру направленности, подструктуру социального опыта, психологическую подструктуру и биологически обусловленную подструктуру.

Однако, несмотря на различия в выделении компонентов в структуре личности, авторы в своих подходах в качестве ведущего компонента в структуре личности выделяют **направленность**. Существуют разные определения этого понятия, например, «динамическая тенденция (С.Л. Рубинштейн), «смыслообразующий мотив» (А.Н. Леонтьев), «доминирующее отношение» (В.Н. Мясищев), «основная жизненная направленность» (Б.Г. Ананьев), «динамическая организация сущностных сил человека» (А.С. Прангишвили).

Если при решении вопроса о том, **почему** человек становится активнее, мы анализируем сущность потребностей, но для того, чтобы определить, во что выльется эта активность, необходимо проанализировать, чем определяется ее направленность. Под **направленностью** понимают совокупность

устойчивых мотивов, ориентирующих деятельность личности и относительно независимых от наличных ситуаций. Например, целостно рассматривая поведение школьника, анализируя его психологию, необходимо выяснить его **устойчивые** мотивы. Только в этом случае можно судить, случаен или закономерен для подростка данный поступок, предвидеть возможность его повторения, предотвратить возникновение одних и поощрить развитие других черт личности. Мотивы могут быть в большей или меньшей мере **осознанными** или вовсе **неосознанными**. Основная роль направленности личности принадлежит осознанным мотивам.

Направленность личности всегда социально обусловлена и формируется в процессе воспитания. Направленность – это установки, ставшие свойствами личности и проявляющиеся в таких формах, как влечение, желание, стремление, интерес, склонность, идеал, мировоззрение, убеждение. Причем в основе всех этих форм направленности личности лежат **мотивы** деятельности.

Влечение – это психическое состояние, выражающее недифференцированную, неосознанную или недостаточно осознанную потребность субъекта. **Желание** как мотив деятельности характеризуется достаточно отчетливой осознанностью потребности. При этом осознаются не только ее объекты, но и возможные пути ее удовлетворения. **Стремление** возникает тогда, когда в структуру желания включается волевой компонент. **Интерес** – это специфическая форма проявления познавательной потребности, обеспечивающая направленность личности на осознание целей деятельности. Субъективно интерес проявляется в положительном эмоциональном тоне, который приобретает процесс познания, в желании глубже ознакомиться с объектом, узнать о нем еще больше, понять его. Удовлетворение интереса, выражающего направленность личности, как правило, не приводит к его угасанию, а, внутренне перестраивая, обогащая и углубляя его, вызывает возникновение новых интересов, отвечающих более высокому уровню познавательной деятельности. **Убеждения** – это система мотивов личности, побуждающих поступать в соответствии со своими взглядами, принципами, мировоззрением.

Содержание потребностей, выступающих в форме убеждений – это знания об окружающем мире природы и общества, их определенное понимание. Когда эти знания образуют упорядоченную и внутренне организованную систему воззрения (философских, этических, эстетических, естественнонаучных и др.), то они могут рассматриваться как *мировоззрение* человека.

Установка личности – это готовность, предрасположенность именно *определенным образом* воспринять, понять, осмыслить объект или действовать с ним, сформированная в прошлом опыте.

Предвзятость, составляющая сущность многих установок, либо является результатом поспешных и недостаточно обоснованных выводов из некоторых фактов личного опыта человека, либо это результат некритического усвоения *стереотипов мышления* – стандартизированных суждений, принятых в определенной социальной группе. Установки по отношению к различным фактам общественной жизни (событиям, людям и др.) могут быть *позитивными* и *негативными*, принимающими характер предубеждения. Установки могут быть более или менее неосознанными. Психологическими исследованиями в структуре установки выделены три составляющие (подструктуры): *когнитивная* подструктура есть образ того, что готов познать и воспринять человек; *эмоционально-оценочная* подструктура есть комплекс симпатий и антипатий к объекту установки; *поведенческая* подструктура – готовность определенным образом действовать в отношении объекта установки, осуществлять волевые усилия.

В истории психологии представление о психологической сущности личности неоднократно изменялось. Первоначально, казалось бы, самым надежным путем преодоления теоретических трудностей, связанных с необходимостью осмысления личности именно как психологической категории, является перечисление составных, образующих личность как некую психологическую реальность. В этом случае личность выступает как набор качеств, свойств, черт, характеристик особенностей психики человека. Этот подход к проблеме был назван А.В. Петровским «коллекционерским», ибо в этом слу-

чае личность превращается в некое вместилище, емкость, принимающую в себя черты темперамента, характера, интересы, способности и т.д.

С середины 60-х годов XX в. начали предприниматься попытки выяснить общую структуру личности. В этом направлении очень характерен подход К.К. Платонова, понимавшего под личностью некую биосоциальную, иерархическую структуру. Он выделил в ней следующие подструктуры:

1. Направленность (включает такие формы, как убеждения, мировоззрения, влечения, желания, интересы, склонности, идеалы). Эта подструктура формируется путем воспитания.

2. Опыт (объединяет знания, умения, навыки и привычки, уже приобретенные в личном опыте путем обучения, но уже с заметным влиянием и биологически и даже генетически обусловленных свойств личности).

3. Индивидуальные особенности различных форм отражения (ощущения, восприятия, памяти, мышления, эмоций, чувств, воли).

4. Биопсихические свойства объединяют свойства темперамента, половые и возрастные свойства личности, патологические, так называемые органические изменения (табл. 8.1).

На эти четыре подструктуры накладывались еще две общие подструктуры: характер и способности, которые представляли собой не самостоятельные подструктуры, а общие качества личности, включающие особенности каждой из четырех основных иерархических подструктур.

Основной недостаток этого подхода заключался в том, что общая структура личности интерпретировалась, главным образом, как некая совокупность ее биологических и социально обусловленных особенностей. В результате едва ли не главной в психологии личности становилась проблема соотношения социального и биологического в личности. Однако на самом деле биологическое, входя в личность человека, становится социальным.

Основные подструктуры как уровни личности, на которые накладываются характер и способности

Название подструктуры	Элементы, входящие в подструктуру	Соотношение социального и биологического	Основные связи с				Специфические виды формирования	Необходимые уровни анализа
			отражением	осознанием	потребностями	активностью		
Направленность	Убеждения, мировоззрение, идеалы, склонности, интересы, желания, влечения	Биологического почти нет	Отношение к окружающему на основе опыта	В основном осознание будущего	Через отражение социальной нужды	Через убеждения	Воспитание	Социально-психологический

Опыт	При- вычки, умения, навыки, знания	Значи- тельно больше соци- ально- го	Со- держа- ние форм отра- жения	Необ- ходи- мость осо- знания про- шлого	Через при- вычки	Через воле- вые навы- ки	Обу- чение	Пси- хо- лого- пе- да- го- ги- че- ский
Психические процессы	Воля, чувства, воспри- ятия, мышле- ния, ощуще- ния, эволю- ции, па- мять	Чаще больше соци- ально- го	Формы психи- ческо- го от- раже- ния	Доста- точно осо- знания насто- ящего	Через нужду лич- ности	Через волю	Упра жне- ние	Ин- ди- ви- ду- аль- но- пси- хо- ло- ги- че- ский

Биопсихические свойства	Темперамент, половые, возрастные, патологические свойства	Социально-психический	Механизм психического отражения	Только стиль осознания	Через биологическую нужду	Через силу и подвижность нервных процессов	Тренировка	Психологический Нейропсихологический
-------------------------	---	-----------------------	---------------------------------	------------------------	---------------------------	--	------------	---

К концу 70-х годов XX в. ориентация на структурный подход к проблеме личности сменяется тенденцией к применению системного подхода. В этой связи особый интерес представляют идеи А.Н. Леонтьева. Личность, с его точки зрения, - это психологическое образование особого типа, порождаемое жизнью человека в обществе. Соподчинение различных деятельностей создает основание личности, формирование которой происходит в онтогенезе. Интересно отметить те особенности, которые А.Н. Леонтьев не относил к личности, прежде всего генотипически обусловленные особенности человека: физическая конституция, тип нервной системы, темперамент, динамические силы биологических потребностей, аффективность, природные задатки, а также прижизненно приобретенные навыки, знания и умения, в том числе – профессиональные. Перечисленное, по его мнению, составляет индивидуальные свойства человека.

Личность не есть обогащенный предшествующим опытом индивид. Свойства индивида не переходят в свойства личности.

Общий подход к пониманию проблемы личности, обозначенный А.Н. Леонтьевым, нашел свое дальнейшее развитие в работах А.В. Петровского и В.А. Петровского. По их мнению, личность может быть понята только в системе устойчивых межличностных связей, опосредованных содержанием, ценностями, смыслом совместной деятельности каждого из участников.

Изложенное позволяет понять личность в качестве субъекта относительно устойчивой системы межиндивидуальных отношений (субъект – объект – субъектных и субъект – субъект – объектных), складывающихся в деятельности и общении. А.В. Петровский и В.А. Петровский рассматривают структуру личности как «сверхчувственное» системное качество индивида. Рассматривая личность в системе субъективных отношений, они выделяют три типа атрибуции (приписывания, наделения) личностного бытия индивида или три аспекта трактовки личности.

Первый аспект рассмотрения – интраиндивидуальная личностная атрибуция: личность трактуется как свойство, присущее самому субъекту; личностное оказывается погруженным во внутреннее пространство бытия индивида.

Второй аспект – интериндивидуальная личностная атрибуция как способ понимания личности, когда сферой ее определения и существования становится «пространство межиндивидуальных связей».

Третий аспект рассмотрения – метаиндивидуальная личностная атрибуция. В данном случае имеется в виду воздействие, которое вольно или невольно индивид оказывает своей деятельностью на других людей. Личность воспринимается уже под новым углом зрения: ее важнейшие характеристики, которые пытались усматривать в качествах индивида, предлагается искать не только в нем самом, но и в других людях. В этом случае личность выступает в качестве идеальной представленности индивида в других людях, его инобытия в них, его персонализации.

Сущность этой идеальной представленности – в тех реальных действительных изменениях интеллектуальной и аффективно-потребностной сферы другого человека, которые производит деятельность субъекта или его участие в совместной деятельности. Речь идет об активном процессе, о своего рода продолжении себя в другом, вследствие которого личность обретает вторую жизнь в других людях. Продолжаясь в других людях, со смертью индивида личность полностью не умирает. Вспомним слова А.С.Пушкина: «Нет, весь я не умру ... доколь в подлунном мире жив будет хоть один пиит».

Психологическую структуру личности можно представить в следующем виде (рис. 8.2).

8.4. Проблема соотношения биологического и социального в структуре личности

Проблема соотношения биологического и социального в личности человека – одна из центральных проблем современной психологии. В процессе становления и развития психологической науки были рассмотрены практически все возможные связи между понятиями «психическое», «социальное» и «биологическое».

Психическое развитие трактовалось и как полностью спонтанный процесс, независимый ни от биологического, ни от социального, и как производный только от биологического или только от социального развития либо как результат их параллельного действия на индивида и т.п. Таким образом, можно выделить несколько групп концепций, по-разному рассматривающих соотношение социального, психического и биологического.

В группе концепций, в которых доказывалась спонтанность психического развития, психическое рассматривается как явление, полностью подчиненное своим внутренним законам, никак не связанным ни с биологическим, ни с социальным. В лучшем случае человеческому организму с точки зрения данных концепций отводится роль некоего «вместилища» психической деятельности. Чаще всего мы сталкиваемся с данной позицией у авторов, доказывающих божественное происхождение психических явлений.



Рис. 8.2. Психологическая структура личности.

В биологизаторских концепциях психическое рассматривается как линейная функция развития организма, как нечто, однозначно следующее за этим развитием. С позиции данных концепций все особенности психических процессов, состояний и свойств человека определяются особенностями биологической структуры, а их развитие подчинено исключительно биологическим законам. Часто в этих концепциях для объяснения психического развития привлекается основной биогенетический закон – закон рекапитуляции, согласно которому в развитии индивида воспроизводится в главных чертах эволюция вида, к которому этот индивид принадлежит. Крайним проявлением данной позиции является утверждение о том, что психического как самостоятельного явления в природе не существует, поскольку все психические

явления можно описать или объяснить с помощью биологических (физиологических) понятий. Следует отметить, что данная точка зрения очень широко распространена среди физиологов. Например, такой точки зрения придерживался И.П. Павлов.

Существует целый ряд социологизаторских концепций, которые тоже исходят из идеи рекапитуляции, но только здесь она представляется несколько иначе. В рамках данных концепций утверждается, что психическое развитие индивида в конспективной форме воспроизводит основные ступени процесса исторического развития общества, прежде всего развития его духовной жизни, культуры.

Наиболее ярко суть подобных концепций выразил В. Штерн. В предложенной им трактовке принцип рекапитуляции охватывает и эволюцию психики животных, и историю духовного развития общества. Он пишет: «Человеческий индивид в первые месяцы младенческого возраста (периода) с преобладанием низших чувств, с неосмысленным рефлексивным и импульсивным существованием, находится в стадии млекопитающего; во второе полугодие, развив деятельность хватания и разностороннего подражания, он достигает развития высшего млекопитающего – обезьяны, и на втором году, овладев вертикальной походкой и речью, - элементарного человеческого состояния. В первые пять лет игры и сказок он стоит на ступени первобытных народов. Затем следует поступление в школу, более напряженное внедрение в социальное целое с определенными обязанностями, - онтогенетическая параллель вступления человека в культуру с ее государственными и экономическими организациями. В первые школьные годы простое содержание античного и ветхозаветного мира наиболее адекватно детскому духу, средние годы носят черты фанатизма христианской культуры, и только в периоде зрелости достигается духовная дифференциация, соответствующая состоянию культуры Нового времени»¹.

¹ Штерн В. Основы генетики человека. М., 1965. С.113.

Однако, приводя подобные аналогии, на наш взгляд, нельзя не учитывать систему обучения и воспитания, которая исторически развивается в каждом обществе и имеет свою специфику в каждой общественно-исторической формации. При этом каждое поколение людей застаёт общество на определенной ступени его развития и включается в ту систему общественных отношений, которая на этой ступени уже сложилась. Поэтому человеку в своем развитии нет нужды повторять в свернутом виде всю предшествующую историю.

Никто не будет оспаривать тот факт, что человек рождается как представитель определенного биологического вида. В то же время человек после рождения оказывается в определенном социальном окружении и поэтому развивается не только как биологический объект, но и как представитель конкретного общества. Эти две тенденции находятся в постоянном взаимодействии и для психологии важно выяснить характер их взаимосвязи.

Результаты многочисленных исследований закономерностей психического развития человека позволяют говорить о том, что исходной предпосылкой психического развития индивида является его биологическое развитие. Индивид рождается определенным набором биологических свойств и физиологических механизмов, которые и выступают в роли основы его психического развития. Но эти предпосылки реализуются лишь тогда, когда человек находится в условиях человеческого общества.

Рассматривая проблему взаимодействия и взаимовлияния биологического и социального в психическом развитии человека, мы выделяем три уровня организации человека: уровень биологической организации, социальный уровень и уровень психической организации. Таким образом, необходимо иметь в виду, что речь идет о взаимодействии в триаде: «биологическое – психическое – социальное». Другими словами, в структуре личности биологическое – психическое – социальное составляют неразрывное единство.

Известный российский психолог Б.Ф. Ломов, исследуя проблемы формирования личности, попытался вскрыть всю сложность и неоднозначность

соотношения биологического и социального в личности. Его взгляды на эту проблему сводились к следующим основным положениям. Во-первых, исследуя развитие индивида, нельзя ограничиваться только анализом отдельных психических функций и состояний. Все психические функции должны рассматриваться в контексте формирования и развития личности. В этой связи проблема соотношения биологического и социального выступает преимущественно как проблема соотношения организма и личности. Во-вторых, следует иметь в виду, что одно из этих понятий сформировалось в рамках биологических наук, а другое – в рамках социальных наук. Однако и то, и другое одновременно относится к человеку и как к представителю вида *Homo sapiens*, и как к члену общества. Вместе с тем в каждом из этих понятий отражены разные системы свойств человека: в понятии организм – структура человеческого индивида как биологической системы, а в понятии личность – включенность человека в жизнь общества. В-третьих, исследуя формирование и развитие личности, психология исходит из того, что личность – это социальное качество индивида, в котором предстает человек как член человеческого общества. Вне общества это качество индивида не существует, а потому вне анализа отношений «индивид – общество» не может быть понято. Объективным же основанием личностных свойств индивида является система общественных отношений, в которой он живет и развивается. И, наконец, в-четвертых, формирование и развитие личности необходимо рассматривать как усвоение ею социальных программ, сложившихся в данном обществе на данной исторической ступени. При этом нужно иметь в виду, что этот процесс направляется обществом при помощи специальных социальных институтов, в первую очередь системы воспитания и образования.

Исходя из этого, можно сделать вывод: факторы, определяющие характер развития индивида, имеют системный характер и отличаются высокой динамичностью, т.е. на каждом этапе развития они играют различную роль.

8.5. Психологические теории личности

Можно выделить три периода развития психологии личности: философско-

литературный, клинический и экспериментальный.

Первый период исследований начался с работ древних мыслителей и продолжался до начала XIX. Основными проблемами психологии личности в философско-литературный период явились вопросы о нравственной и социальной природе человека. Первые определения личности были достаточно широкими. Они включали в себя все то, что есть в человеке и что он может назвать своим личным: его биологию, психологию, имущество, поведение, культуру и т.п.

В первые десятилетия XIX в. наряду с философами проблемами психологии личности начали заниматься врачи-психиатры. Они первыми стали вести систематические наблюдения за личностью больного в клинических условиях, изучать историю его жизни для того, чтобы лучше понять его поведение. В центре внимания психиатров оказались особенности личности, обычно обнаруживающиеся у больного человека. В дальнейшем было установлено, что многие обнаруженные ими особенности есть практически у всех здоровых людей, но у них эти особенности выражены умеренно, а у больных – гипертрофированы. Это относится, например, к тревожности и ригидности, заторможенности и возбудимости.

Определения личности врачами-психиатрами давались в терминах таких черт, с помощью которых можно описать и вполне нормальную, и патологическую, и акцентуированную личность. Тем не менее, и данный подход с точки зрения психологии нужно признать несовершенным. Такие определения для целостного описания нормальной личности являлись слишком узкими. В подобного типа определения не входили качества личности, которые при любых условиях, даже если они крайне выражены, всегда положительны, «нормальны». Это, например, способности, нравственные качества и другие личностные свойства.

Лишь в первые десятилетия XX в. личность стали изучать психологи, которые до этого времени главным образом занимались исследованием познавательных процессов и состояний человека. Поскольку начало XX в. ха-

рактизовалось бурным развитием экспериментальных исследований в психологии, была предпринята попытка ввести в них математико-статистическую обработку данных с целью точной проверки гипотез и получения достоверных фактов. В этой связи первоочередной задачей для психологов на долгие годы стала разработка надежных и валидных тестовых методов исследования нормальной личности.

Существуют самые разнообразные подходы к классификации теорий и концепций личности. Так, Р.С. Немов насчитывает, по крайней мере, 48 теорий личности, каждая из которых может быть оценена по пяти показателям, являющимся основанием для классификации. Это такие параметры, как способ объяснения поведения; способ получения данных о личности; угол зрения на личность; возрастной диапазон; понятия, в которых описывается личность.

По способу объяснения поведения все существующие теории личности можно разделить на *психодинамические, социодинамические* и *интеракционистские*. К психодинамическим относятся теории, описывающие личность и объясняющие поведение человека, исходя из его психологических или внутренних, характеристик. С точки зрения социодинамических теорий главную роль в детерминации поведения играют внешние ситуации. Интеракционистские теории основаны на принципе взаимодействия внутренних и внешних факторов в управлении актуальными действиями человека.

По способу получения данных о личности все теории можно разделить на *экспериментальные* и *неэкспериментальные*. К экспериментальным теориям личности относят теории, построенные на анализе и обобщении собранных опытным путем данных, а к неэкспериментальным – теории, авторы которых опираются на жизненные впечатления, наблюдения и опыт и делают теоретические обобщения, не обращаясь к эксперименту.

Следующим основанием для классификации теорий является точка зрения авторов на личность как *структурное* или *динамическое* образование. К числу *структурных* относят теории, для которых главной проблемой явля-

ется выяснение структуры личности и системы понятий, с помощью которых она должна описываться. *Динамическими* называют теории, основная тема которых – преобразование, изменение в развитии личности, т.е. ее динамика.

Также существует целый ряд теорий личности, возникших в рамках возрастной и педагогической психологии. Теории этого типа построены на рассмотрении ограниченного возрастного периода в развитии личности от рождения до окончания средней школы. Кроме этого, существуют теории, авторы которых поставили перед собой задачу проследить развитие личности в течение всей жизни человека.

Еще одним основанием для классификации теорий личности является то, на что в них обращено преимущественное внимание: внутренние свойства, черты и качества личности или ее внешние проявления, например, поведение и поступки. Так, можно выделить теории черт. Согласно положениям данной группы теорий, все люди отличаются друг от друга по набору и степени развитости у них отдельных, независимых черт, а описание личности можно получить на основе тестологического или другого способа выявления и описания личностных черт, например, на основе обобщения жизненных наблюдений разных людей за данным человеком. Второй способ оценки черт личности предполагает объединение всех людей в типологические группы. В этом случае люди, входящие в одну типологическую группу, будут обладать близкими психологическими характеристиками, а, следовательно, они очень похожи друг на друга своим поведением.

Помимо рассматриваемых Р.С. Немовым, существуют и другие классификации теорий личности. Так, Б.В. Зейгарник рассматривает существующие теории личности в их содержательно-смысловом и историческом аспектах, в зависимости от условий их зарождения и развития. При этом она выделяет следующие группы теорий: теории личности фрейдизма и неофрейдизма, гуманистические теории личности, теории личности экзистенциальной психологии, теории личности французской социологической школы и др.

Вкратце рассмотрим основные психологические теории личности. **Теория черт личности**, разработанная американским психологом Г. Оллпортом и английским психологом Р. Кеттелом.

Под **чертой** личности понимается устойчивое свойство, которое приобретает человеком в процессе жизни на основе его опыта, наследственности и физиологических особенностей его организма. К чертам личности относятся, например, черты характера.

Один из способов выявления и оценивания черт личности, который избрал Г. Оллпорт, был основан на изучении языка, выборе из него слов-понятий, с помощью которых с разных сторон описывается личность. Путем сокращения списка выбранных слов до необходимого и достаточного минимума составляется полный список всевозможных личностных черт для их последующей экспертной оценки у данного человека. Таким путем шел Г. Оллпорт к построению методики изучения личностных черт.

Другой способ оценки черт личности, использованный Р. Кеттелом, предполагает использование **факторного анализа** – сложного метода современной статистики, позволяющего свести к необходимому и достаточному минимуму множество различных показателей и оценок личности, полученных в результате самоанализа, опроса, жизненных наблюдений людей. В итоге получается набор статистически независимых факторов, которые считаются отдельными чертами личности человека. С помощью данного метода Р. Кеттелу удалось выявить 16 различных личностных черт. Каждая из них получила двойное название, характеризующее степень ее развитости: сильную и слабую. На основе экспериментально выявленного набора черт Р. Кеттел построил 16-факторный личностный опросник. Более подробно об этом опроснике познакомимся на лабораторном занятии.

Психоаналитическая теория личности (З. Фрейд, А. Адлер, К. Юнг, Э. Фромм, К. Хорни). Согласно этой теории, личность является внутренним, психологическим образованием человека, состоящим из трех частей: Ид, Эго и Суперэго. Ид – это бессознательное, сюда входят биологические инстинкты

и органические потребности человека, общие у него с животными. З. Фрейд выделяет сексуальные потребности и агрессивность, А. Адлер – стремление к власти, К. Хорни – разнообразные комплексы, Э. Фромм – стремление человека к свободе или к ее ограничению. Эго – личностное самосознание. В Суперэго входят ценности человека, его жизненные цели, идеалы. Все три составляющие личности обычно не находятся в состоянии гармонии, между ними возникают конфликты, которые порождают неврозы, отклонения в психике и поведении человека.

К. Юнг был одним из первых учеников Фрейда, отмежевавшихся от своего учителя. Основной причиной разногласий между ними была идея пансексуализма З. Фрейда.

По Юнгу, психика человека включает три уровня: сознание, личное бессознательное и коллективное бессознательное. Определяющую роль в структуре личности человека играет коллективное бессознательное, образующееся из следов памяти, оставленных всем прошлым человечества. Коллективное бессознательное носит всеобщий характер. В свою очередь оно тоже состоит из разных уровней. Оно определяется национальным, расовым и общечеловеческим наследием. Самый глубокий уровень складывается из следов дочеловеческого прошлого, т.е. из опыта животных предков человека. Таким образом, по определению Юнга, коллективное бессознательное – это разум наших древних предков, способ, которым они думали и чувствовали, способ, которым они постигали жизнь и мир, богов и человеческие существа.

Коллективное бессознательное проявляется у отдельных людей в виде архетипов, которые проявляются не только в сновидениях, но и в реальном творчестве. Например, архетип матери – это всеобщая идея матери с чувственным и образным содержанием собственной матери. Ребенок получает этот архетип уже в готовом виде по наследству и на его основании создает конкретный образ своей реальной матери.

По мнению Юнга, кроме коллективного бессознательного существует личное бессознательное, но оно не отделено от сознания. Личное бессозна-

тельное состоит из переживаний, бывших когда-то осознанными, а затем забытых или вытесненных из сознания. Структурные единицы личного бессознательного представляют собой совокупность, сплав чувств, мыслей и воспоминаний.

Юнг также ввел понятие «Я». За этим понятием скрывается стремление человека к целостности и единству. Благодаря ему достигается равновесие между сознательным и бессознательным. «Я» может проявляться по-разному. В зависимости от его проявления людей можно разделить на определенные типы. В основу классификации личностных типов Юнг положил направленность человека на себя или на объект. В соответствии с этим он разделил всех людей на экстравертов и интровертов.

Другим, не менее известным учеником Фрейда, отошедшим от своего учителя, был Альфред Адлер – основатель так называемой индивидуальной психологии. Он резко выступил против биологизаторской теории Фрейда. Адлер подчеркивал, что основное в человеке – не его природные инстинкты, а общественное чувство, которое он называл «чувством общности». Это чувство является врожденным, но оно должно быть социально развито.

Кроме того, Адлер выступил против расчленения личности на три инстанции, о которых говорил Фрейд. По его мнению, структура личности едина, а детерминантой в развитии личности является стремление человека к превосходству. Однако это стремление не всегда может быть осуществлено. Так, из-за дефекта в развитии телесных органов человек начинает переживать чувство своей неполноценности, оно может также возникнуть в детстве из-за неблагоприятных социальных условий. Человек стремится найти способы для преодоления чувства неполноценности и прибегает к разным видам компенсации. Например, Адлер говорит о возможности выработать гиперкомпенсацию. Это особая форма реакции на свою неполноценность. Умение выработать сверхкомпенсацию приводит к тому, что физически слабые и безвольные люди начинают совершать мужественные действия. Более того, в гиперкомпенсации Адлер усматривает механизм творчества, активности. В

качестве примера он любил ссылаться на личность Наполеона и считал, что особые способности Наполеона как полководца объяснялись отчасти тем, что у того было обостренное чувство неполноценности из-за малого роста. Таким образом, Адлер предпринял попытку социализировать теоретические воззрения Фрейда, хотя, как мы видим, чувство неполноценности по своей природе является врожденным, поэтому ему не удалось полностью избежать биологизации.

Одной из преданных учениц З. Фрейда была Карен Хорни. Согласно ее взгляду, основу сущности человека она усматривает во врожденном чувстве беспокойства, с которым рождается ребенок. Это чувство вызвано тем, что, по мнению Хорни, человек постоянно переживает чувство враждебности мира, и желание избавиться от него порождает беспокойство, которое является основной мотивацией поступков человека.

Хорни утверждает, что человеком управляют две тенденции: стремление к безопасности и стремление к удовлетворению своих желаний. Оба эти устремления часто противоречат друг другу, и тогда возникает невротический конфликт, который человек сам стремится подавить, вырабатывая определенные способы («стратегии») поведения. Хорни выделила четыре типа поведения: первый тип выражается в «невротическом стремлении к любви» как средству обеспечения безопасности в жизни; второй проявляется в «невротическом стремлении к власти», которое объясняется не какими-то объективными причинами, а страхом и враждебностью к людям; третий тип поведения выражается в стремлении изолироваться от людей; четвертый тип проявляется в признании своей беспомощности («невротическая покорность»).

Хорни попыталась увеличить количество стратегий, но, в конечном счете, остановилась на трех типах: а) стремление к людям; б) стремление отдалиться от людей, стремление к независимости; в) стремление действовать против людей (агрессия). В соответствии с этими тремя типами отношений Хорни выделила три типа невротической личности: устойчивый, устранен-

ный и агрессивный. Эти типы поведения свойственны здоровым людям. Разница между здоровым человеком и страдающим неврозом сводится лишь к тому, что противоречие между конфликтующими тенденциями у здорового значительно меньше, чем у невротика.

Таким образом, хотя Хорни резко критиковала биологизаторскую сущность учения Фрейда, в основном своем положении об «изначальной тревожности» и «коренной тревоге» она, по существу, повторяет Фрейда.

Теория социальных ролей личности (американский психолог Э. Берн и немецкий психолог К. Левин). Данная психологическая теория исходит из того, что каждый человек в жизни берет на себя и играет определенные, характерные для него социальные роли. Именно эти роли и являются главной характеристикой личности данного человека.

Одной из наиболее известных вариантов такой теории был предложен американским психологом Эриком Берном. С его точки зрения, человек чаще других берет на себя и играет следующие социальные роли: роль ребенка, роль родителя и роль взрослого.

Роль ребенка проявляется в том, что взрослый человек продолжает ощущать себя ребенком и ведет как ребенок (безответственно, капризничает, обижается, требует внимания и заботы и т.д.). Роль родителя проявляется в том, что человек сам берет на себя ответственность за других, заботу о них, опекает, поучает, наказывает, требует и т.п.

Роль взрослого человека состоит в том, что человек действительно ведет себя так, как обычно ведут и должны вести себя взрослые люди в отношении друг друга. Уважают личную свободу и независимость каждого, признают за ним право, доверяют, поддерживают и т.д.

Используя физическое понятие «поле» и принципы описания, принятые в топологии, К. Левин разработал концепцию динамической системы поведения, которая находится под напряжением, когда нарушается равновесие между индивидом и средой.

В концепции К. Левина за исходное принимается «жизненное пространство» индивида как целостное поле, внутри которого возникают и изменяются его психологические силы (стремления, намерения и т.п.), имеющие определенную направленность, величину и точки приложения. Одни районы «поля» притягивают индивида, другие отталкивают. Это качество объектов было названо их валентностью (положительной или отрицательной), характеризующей мотивационную структуру движимого силами «поля» поведения. Последнее является функцией целостной ситуации, включающей саму личность и ее психологическое «пространство», в котором локализованы цели, барьеры на пути к ним и т.д.

Кроме названных выше теорий, существуют различные научно-психологические направления. Одним из таких направлений является гуманистическая психология. Для психологов гуманистического направления личность является неким психологическим образованием, которое относится не только к окружающей действительности, но и к самому себе. Представителями гуманистической психологии являются К. Роджерс и А. Маслоу.

Свой метод терапии К. Роджерс назвал недирективным, т.е. сосредоточенным на пациенте. Согласно этому методу, врач не должен оказывать давление на пациента. Контакт между врачом и пациентом должен основываться на уважении друг к другу, при этом оба они являются полноправными участниками беседы или контакта. Функция терапевта заключается в создании такой ситуации, где врач выступает как второе «Я» клиента и с пониманием относится к его внутреннему миру. Клиент в такой ситуации чувствует, что все его внутренние переживания, ощущения воспринимаются с интересом и одобрением, это помогает открыть новые аспекты его опыта, иногда впервые осознать значение тех или иных его переживаний.

В дальнейшем идея Роджерса о недирективной терапии переросла в психологическую теорию недирективного поведения. Согласно этой теории, общение здоровых людей между собой также должно быть недирективно.

Центральным звеном в теории личности Роджерса является категория *самооценки*. В результате взаимодействия ребенка с взрослыми и другими людьми, детьми у него создается представление о себе самом. Однако формирование самооценки не проходит без конфликта. Часто оценка окружающих не соответствует самооценке. Человек стоит перед выбором, принять ли оценку окружающих либо остаться при своей. Происходит сложный процесс «взвешивания», который Роджерс называет «органическим оценочным процессом», поскольку источник оценок первоначально лежит как бы внутри организма ребенка, т.е. здесь мы вновь сталкиваемся с понятием врожденных качеств.

Другим представителем гуманистического направления в психологии является американский психолог Абрахам Харальд Маслоу. Согласно его точке зрения, основная потребность человека – это самоактуализация, стремление к самосовершенствованию и самовыражению. А. Маслоу пишет: «Самоактуализирующиеся люди все без исключения вовлечены в какое-то дело ... Они преданы этому делу, оно является чем-то очень ценным для них – это своего рода призвание»¹. Все люди такого типа стремятся к реализации высших ценностей (среди них – добро, истина, порядочность, красота, справедливость, совершенство и др.), которые выступают для них как жизненно важные потребности. Структура личности по Маслоу представляет собой упорядоченную систему или иерархию потребностей. Перечислим эти потребности от низшего к высшему: физиологические (органические) потребности, потребности в безопасности, потребности в принадлежности и любви, потребности уважения (почитания), познавательная потребность, эстетическая потребность и потребности в самоактуализации.

Для высокоразвитой личности характерна потребность в самоактуализации, под которой понимается стремление человека к наиболее полному развитию всех своих способностей, к духовному росту и нравственному самосовершенствованию.

¹ Маслоу В. Самоактуализация// Психология личности: тексты. М., 1982. С.110.

Существуют следующие законы, определяющие иерархию потребностей человека и изменение места, которое та или иная потребность начинает занимать в структуре личности: потребности более высокого уровня возникают, становятся актуальными, значимыми для человека только тогда, когда хотя бы в минимальной степени удовлетворяются его потребности более низкого уровня; в том случае, если у человека возникает и становится актуальной для него новая потребность, перестраивается и вся иерархия его потребностей.

Самоактуализация, по мнению Маслоу, - это процесс постоянного развития и практической реализации своих возможностей. Как считает Маслоу, самоактуализация – явление врожденное, она входит в природу человека. Человек рождается с потребностями в добре, нравственности, доброжелательности. Они составляют ядро человека, и он должен уметь эти потребности реализовать.

В российской психологии наиболее известные исследования в области личности связаны с теоретическими работами представителей школы Л.С. Выготского. Значительный вклад в решение проблемы личности внесли А.Н. Леонтьев и Л.И. Божович.

Опираясь на понятия ведущей деятельности и социальной ситуации развития, введенные Л.С. Выготским, Л.И. Божович показала как в сложной динамике взаимодействия деятельности и межличностного общения ребенка в разные периоды его жизни формируется определенный взгляд на мир, названный внутренней позицией. Эта позиция и есть одна из главных характеристик личности, предпосылка к ее развитию, которая понимается как совокупность ведущих мотивов деятельности.

А.Н. Леонтьев представил свою концепцию структуры и развития личности, в которой центральное место отведено понятию деятельности. Как и у Л.И. Божович, основной внутренней характеристикой личности в концепции Леонтьева является мотивационная сфера личности. Другим важным понятием в его теории является личностный смысл, который выражает отношение

целей деятельности человека к ее мотивам, т.е. того, на что она в данный момент непосредственно направлена к тому, что ее побуждает. Чем шире, разнообразнее виды деятельности, в которые личность включена, чем более они развиты и упорядочены, тем богаче сама личность.

В заключении следует отметить, что исследования личности активно ведутся и сейчас. Главной особенностью современных исследований является то, что теоретические воззрения формируются на основе экспериментальных исследований.

8.6. Самосознание, самооценка и уровень притязаний личности

Включаясь в систему общественных отношений, взаимодействуя и общаясь с людьми, человек выделяет сам себя из окружающей среды, ощущает себя субъектом своих физических и психических состояний, действий и процессов, выступает для самого себя как «Я» противостоящее «другим» и вместе с тем неразрывно с ними связанное. Субъективно переживание наличия собственного «Я» выражается прежде всего в том, что человек понимает свою **тождественность** самому себе в настоящем, прошлом и будущем. Таким образом **самосознание** или «Я-концепция» – это относительно устойчивая в большей или меньшей степени осознанная, переживаемая как неповторимая система представлений индивида о самом себе, на основе которой он строит свое взаимодействие с другими людьми и относится к себе. «Я-концепция» – целостный, хотя и не лишенный внутренних противоречий **образ** собственного Я, выступающий как установка по отношению к самому себе и включающий компоненты: **когнитивный** – образ своих качеств, способностей, внешности, социальной значимости и т.д.; **эмоциональный** – самоуважение, себялюбие, самоуничижение и т.д.; **оценочно-волевой** – стремление повысить самооценку, завоевать уважение и т.д. «Я-концепция» – предпосылка и следствие социального взаимодействия, определяется социальным опытом. Ее составляющие: **реальное Я** (представление о себе в настоящем времени), **идеальное Я** (то, каким субъект, по его мнению, должен был бы стать, ориентируясь на моральные нормы), **динами-**

ческое Я (то, каким субъект намерен стать), *фантастическое Я* (то, каким субъект желал бы стать, если бы это оказалось возможным) и др.

И.С. Кон, раскрывая понятие «Я» как активно-творческое, интегративное начало, позволяющее индивиду не только осознавать себя, но и сознательно направлять и регулировать свою деятельность, отмечает двойственность понятия. Осознание самого себя включает двоякое «Я»: 1) «Я» как субъект мышления, рефлексивное «Я» – активное, действующее, субъектное, экзистенциальное «Я»; 2) «Я» как объект восприятия и внутреннего чувства – объектное, рефлексивное, феноменальное, категориальное «Я» или образ «Я», понятие «Я», «Я-концепция».

Рефлексивное «Я» представляет собой такую *когнитивную схему*, при помощи которой индивид структурирует свою социальную перцепцию и представления о других. Когнитивная схема включает в себя две подсистемы: личностную идентичность и социальную идентичность. Личностная идентичность относится к самоопределению в терминах физических, интеллектуальных и нравственных черт. Социальная идентичность складывается из отдельных идентификаций и определяется принадлежностью человека к различным социальным категориям: расе, национальности, классу, полу и т.д. Наряду с личностной социальная идентичность оказывается важным регулятором самосознания и социального поведения.

Поскольку «Я-концепция» включает только осознаваемое, ее можно определить как сознательное когнитивное восприятие и оценку индивидом самого себя, т.е. мысли и мнения о себе.

По мнению многих зарубежных авторов, позицию которых обобщил У. Хьюит, «Я-концепция» включает несколько компонентов.

Физический аспект «Я-концепции» проявляется в психофизиологических и анатомических особенностях нашего тела и организма: зрение, слух, вес, пол, рост и т.д. Сюда же следует отнести стиль одежды, предпочитаемые марки автомобиля, тип жилища, район проживания.

Академический аспект «Я-концепции» выражается в школьных оценках и достижениях, желании и умении учиться и т.д. Принято выделять два уровня: а) общая оценка академических достижений, которая проявляется в том, насколько хороши или высоки наши успехи в математике, литературе, иностранных языках и иных дисциплинах; б) социальная оценка академических достижений, которая формируется на основе сравнения собственных успехов с достижениями других людей, относящихся к тому же самому социальному классу или принадлежащих к одному поколению.

Социальный аспект «Я-концепции» зависит от того, какие взаимоотношения у нас строятся с окружающими людьми – в семейном кругу, в соседском сообществе, на работе.

Социальное «Я» возникает благодаря тому, что все мы включены в жизнь других людей, общества в целом и по отношению к этому обществу выполняем некоторые обязанности, другими словами, играем социальные роли: школьник, сын-дочь, друг, спортсмен, отличник, юноша, девушка. Мы проводим немало времени, общаясь с другими людьми на ролевом уровне.

Трансперсональный аспект «Я-концепции» не менее важен, так как он отвечает за решение проблемы смысла жизни, тесно коррелирует с религиозными убеждениями человека либо их отсутствием.

Каждое «Я» целостная система принципов, суждений, нравственных норм, целей, мотиваций. Может быть у каждого «Я» имеется даже свой язык, на котором он выражается. К числу таких языков относятся языки движений, жестов, смыслов, внутренней речи (рис.8.3).

А сколько «Я» вообще может быть у человека? Давайте перечислим, некоторые «Я» мы назвали выше.

1. *«Субъективное (пристрастное) Я»* – это уровень притязания, мотивация достижений, стремление реализовать свой потенциал, а также преувеличенная оценка своих способностей. Подвидом этого «Я» выступает «любимое Я», которое имеет одну врожденную черту – превратно истолковывать действия других, преувеличивать собственные качества и способности.

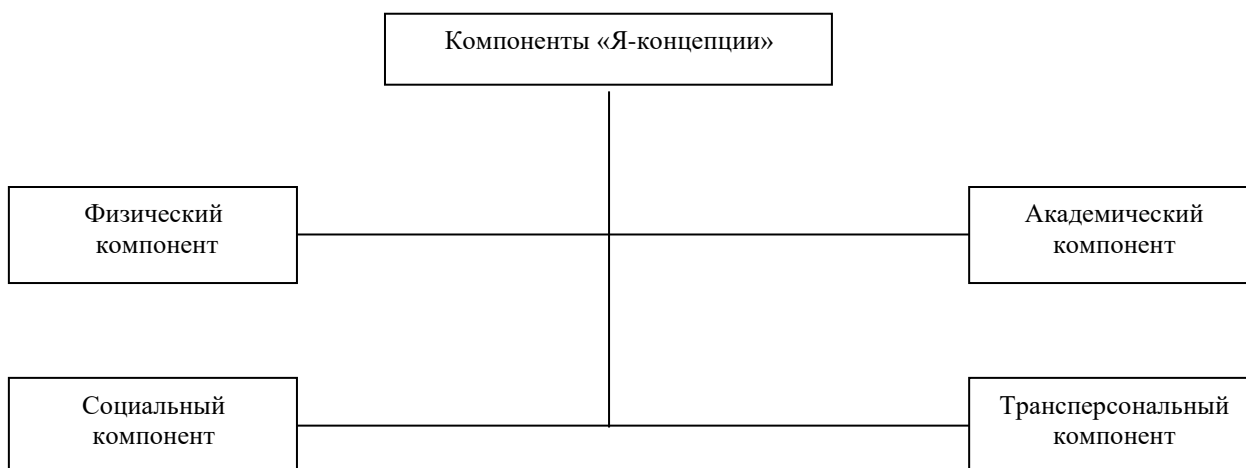


Рис. 8.3. Четырехкомпонентная структура «Я-концепции» по У. Хьюиту.

2. **«Отраженное Я»** возникает в процессе социализации. Это совокупность представлений о том, что другие думают о нас. Ориентируясь на других, индивид постоянно вносит те или иные коррективы в свои действия. Другие служат ему социальным зеркалом.

3. **«Ожидаемое другими Я»** – это то, что хотели бы видеть во мне другие, то, что они ожидают от меня, по моему мнению. Важно подчеркнуть двуотраженность: не то, что на самом деле хотят видеть во мне, а то, что, по моему мнению, они хотят видеть во мне.

Чаще всего сферу «Ожидаемого Я» определяют родители. Иногда они прямо говорят об этом своим детям («Я мечтаю, чтобы ты вырос настоящим музыкантом (ученым, поэтом и т.п.)»).

Как правило, «Ожидаемое Я» строится с ориентацией на самого авторитетного для нас человека. Им может выступать отец, мать, кто-то из родственников, друзей, а иногда учитель. Причем чем сильнее авторитет, тем сильнее ориентация на его ожидания.

4. **«Выставочное Я»** или **«Демонстративное Я»** напоминает парадную одежду, которую надевают по случаю больших торжеств ради того, чтобы показать другим свой статус, благополучие, как-то выглядеть особенно. «Демонстративное Я» – это совокупность поведенческих актов, намеренно показываемых другим, дабы у них сложилось о нас лучшее впечатление, чем мы

есть на самом деле. Сюда надо также включить взгляды, идеи, манеры поведения и т.п., которые мы высказываем или высказываем независимо от своего статуса или социальной роли.

5. *«Домашнее Я»* проявляется, когда человек снимает парадную одежду и выставочные манеры поведения и расслабляется. Так, надменный генерал превращается в послушную марионетку жены, которая постоянно им командует и даже покрикивает на него. Или, например, тихий интеллигентный инженер превращается в домашнего деспота, мучающего и жену, и детей.

6. *«Интимное Я»* - еще более потайная часть «Домашнего Я», которая скрывается даже от самых близких и родных людей. У каждого из нас найдется, что скрывать даже от самых близких людей, что составляет неприкасаемую тайну. Оно формируется из дурных привычек, которые мы позволяем открыть только находясь наедине с собой, совершенных когда-то и считающихся непростительными ошибок, подсознательных и осуждаемых другими желаний (особенно сексуальных) и т.п. Иначе говоря, это кладовая для таких поступков и черт, которые мы осуждаем у других, но проявляем сами.

Три последних типа «Я» определенным образом связаны друг с другом или между собой. Они связаны между собой сильнее, чем связаны другими типами «Я». Введем следующие обозначения:

- «Де-Я» - «Демонстративное Я»;
- «До-Я» - «Домашнее Я»;
- «Ин-Я» - «Интимное Я».

В таком порядке они расположены по степени убывания у них уровня доверительности к другим и уровню скрываемой правды. Так, большинство людей знает наше «Де-Я» и меньше всего «Ин-Я». Однако самое правдивое «Я» как раз «Ин-Я», а самое ложное – «Де-Я». Посередине находится «До-Я», которое достаточно правдиво и его знает довольно узкий круг людей.

Итак, можно сделать вывод: чем меньше людей знакомо с нашим «Я», тем правдивее информация о нем. Количество людей, занимающих наше

«Я», объем правды о нашем «Я» находятся в обратной пропорциональной зависимости:

- «Де-Я» - информация для дальних других;
- «До-Я» - информация для ближних других;
- «Ин-Я» - информация только для себя.

Три модальности нашего «Я»

Область того, что человек скрывает от других	«Де-Я»
	«До-Я»
Область того, что человек доверяет другим знать о себе	«Ин-Я»

Теперь можно сформулировать выводы согласно выделенным обозначениям: «Де-Я» - это максимум лжи и минимум правды о себе, иными словами, минимальное раскрытие недостатков и максимальная демонстрация достоинств, иногда выдуманных; «До-Я» - промежуточная область – 50% показываемых недостатков и 50% демонстрируемых достоинств; «Ин-Я» - максимальное знание правды и минимальное лжи, другими словами, минимальное раскрытие достоинств и максимальное обнаружение недостатков.

В основе подобной шкалы лежат вполне прагматические соображения. Действительно, каждый из нас знает, что: от себя человеку скрывать нечего; от близких скрывать недостатки бесполезно; дальним демонстрировать недостатки опасно.

Чаще всего себя наблюдаем мы сами, поэтому знаем о себе всю правду. Достаточно часто в самых разных ситуациях наблюдают нас близкие, которые знают плюсы и минусы нашего «Я». Чем больше слабостей и недостатков мы поверяем близким, тем больше вызываем человеческого сочувствия, тем более искренними считаются наши взаимоотношения, наконец, тем с большей охотой они готовы помочь. Правда, в демонстрировании своих не-

достатков близким должна существовать определенная мера, которую не следует переходить.

От дальних лучше скрывать недостатки и показывать достоинства. Когда индивид демонстрирует незнакомым людям свои недостатки, его воспринимают как невоспитанного человека и навсегда могут порвать с ним любые отношения.

«Де-Я» - не плод больного воображения или жгучего желания покрасоваться на людях. За этим стоит глубокая общественная целесообразность: стремление показывать свои лучшие качества прививает вкус, умение следить за собой, контролировать поступки, наконец, совершенствовать свое поведение. Культура поведения рождается не в домашних условиях, а на придворных балах, в великосветских салонах, на дипломатических приемах, праздничных вечерах, наконец, просто в дружеских компаниях и гостях.

Таким образом, переживание наличия своего «Я» является результатом длительного процесса формирования личности, который начинается в младенческом возрасте и который И.С. Кон удачно обозначил как «открытие Я». Годовалый ребенок начинает осознавать отличия ощущений собственного тела от тех ощущений, которые вызываются находящимися вовне предметами. Затем, в возрасте 2-3 лет ребенок отделяет доставляющий ему удовольствие процесс и результат собственных действий с предметами от предметных действий взрослых, предъявляя последним требования: «Я сам!». Он впервые начинает осознавать себя в качестве субъекта собственных действий и поступков, не только выделяя себя из окружающей среды, но и противопоставляя себя всем другим. На рубеже детского сада и школы, в младших классах возникает возможность при содействии взрослых, родителей и учителей подойти к оценке своих психических качеств, правда, пока еще на уровне осознания причин своих успехов и неудач. Наконец, в подростковом и юношеском возрасте начинает формироваться в результате активного включения в общественную жизнь и трудовую деятельность развернутая си-

стема социально-нравственных самооценок, завершается развитие самосознания и в основном складывается образ «Я».

Самооценка – это оценка личностью самой себя, своих возможностей, качеств и места среди других людей. Это наиболее существенная и наиболее изученная в психологии сторона самосознания.

Относясь к ядру личности, самооценка является важным регулятором ее поведения. От самооценки зависят взаимоотношения человека с окружающими, его критичность, требовательность к себе, отношение к успехам и неудачам. Как же складывается самооценка? Познавая качества другого человека, личность получает необходимые сведения, которые позволяют выработать собственную оценку. Уже сложившиеся оценки собственного «Я» есть результат постоянного сопоставления того, что личность наблюдает в себе с тем, что видит в других людях. Человек, уже зная кое-что о себе, присматривается к другому человеку, сравнивает себя с ним, предполагает, что и тот небезразличен к его личностным качествам, поступкам, проявлениям; и все это входит в самооценку личности и определяет ее психологическое самочувствие. Другими словами у личности всегда имеется референтная группа (реальная или идеальная), с которой она считается, в которой усваивает свои ценностные ориентации, идеалы которой являются ее идеалами, интересы – ее интересами и т.д.

Личность в процессе общения постоянно сверяет себя с неким эталоном и в зависимости от результатов проверки оказывается довольной собой или недовольной.

Самооценка может быть **оптимальной** и **неоптимальной**. При оптимальной, адекватной самооценке индивид правильно соотносит свои возможности и способности, достаточно критически относится к себе, стремится реально смотреть на свои неудачи и успехи, старается ставить перед собой достижимые цели, которые можно реализовать на деле. К оптимальной относятся самооценки «высокий уровень» и «выше среднего уровня».

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

На основе неадекватно завышенной самооценки у человека возникает неправильное представление о себе, идеализированный образ своей личности и возможностей, своей ценности для окружающих, для общего дела. Завышенная самооценка приводит к тому, что человек склонен переоценивать себя в ситуациях, которые не дают для этого повода. В результате он нередко сталкивается с противодействиями окружающих, отвергающих его претензии, озлобляется, проявляет подозрительность, мнительность или нарочитое высокомерие, агрессию и, в конце концов, может утратить необходимые межличностные контакты, замкнуться.

Самооценка может быть заниженной, т.е. ниже реальных возможностей личности. Обычно это приводит к неуверенности в себе, робости, недооценке своих потенциальных возможностей и отсутствию дерзаний, невозможности реализовать свои способности. Чрезмерно низкая самооценка может свидетельствовать о развитии так называемого *комплекса неполноценности*, устойчивой неуверенности в себе, отказа от инициативы, безразличия, самообвинения и тревожности.

Слишком высокая или слишком низкая самооценка нарушают процесс самоуправления, искажают самоконтроль (в общении).

Самооценка тесно связана с уровнем притязаний личности. По формуле У. Джемса, человек есть дробь с достижениями в числителе и самооценкой в знаменателе: $r = \frac{Д}{С}$.

Уровень притязаний – максимальный успех, которого рассчитывает добиться человек в том или ином виде деятельности. По определению А.В. Петровского, уровень притязаний – это желаемый уровень самооценки личности (уровень образа «Я»), проявляющийся в степени трудности цели, которую индивид ставит перед собой.

Стремление к повышению самооценки в том случае, когда человек имеет возможность свободно выбирать степень трудности очередного действия, порождает конфликт двух тенденций: с одной стороны, стремление повысить притязания, чтобы пережить максимальный успех, а с другой – снизить притязания, чтобы избежать неудачи. В случае успеха уровень притязаний обычно повышается, человек проявляет готовность решать более трудные задачи, при неуспехе – соответственно снижается.

Формирование уровня притязаний определяется не только предвосхищением успеха или неудачи, но прежде всего трезвым, а иногда смутно осознаваемым учетом и оценкой прошлых успехов или неудач. Формирование уровня притязаний может быть прослежено в учебной работе школьника, при выборе темы доклада на кружке, поручения и т.д.

Исследования уровня притязаний личности не только со стороны их действительности, но и по их содержанию, по связи с целями и задачами группы позволяют лучше понять мотивацию поведения человека и осуществлять направленное воздействие, формирующее лучшие качества личности. В одних случаях существенно важной для педагога становится задача повышения уровня притязаний личности; если ученик невысоко оценивает себя и свои возможности, это приводит к определенной ущербности, устойчивой потере уверенности в успехе. Повторяющиеся неудачи могут привести к общему снижению самооценки, сопровождающемуся тяжелыми эмоциональными срывами и конфликтами к тому, что ученик махнет на себя рукой.

Пути повышения уровня притязаний различны и зависят от индивидуальности учащегося, характера фрустрации, реальных возможностей педагога и т.д. Здесь и прямая помощь со стороны учителя и классной группы, и различные приемы создания перспективы для личности.

В других случаях для педагога важно несколько снизить уровень притязаний ребенка или подростка в особенности там, где задачи, которые ученик перед собой ставит, не оправдываются реальной ситуацией, а самооценка возможностей ученика неоправданно завышается, у него появляется зазнай-

ство, возникает своего рода комплекс превосходства и т.п. Необходимость решения подобной задачи подчеркивается не только тем обстоятельством, что ученик с неоправданно завышенным уровнем притязаний встречает решительный отпор в группе, но и потому, что завышенная самооценка, имеющаяся у него, многократно вступая в противоречие с реальными неудачами, порождает острые эмоциональные конфликты. Нередко при этом школьник, пытаясь игнорировать несовместимые с его явно завышенной самооценкой факты личных неудач, проявляет упрямство, обидчивость, ведет себя неадекватно, притворяясь вполне удовлетворенным, или стремится объяснить свои неудачи чьим-то противодействием, чьей-то злой волей, становясь подозрительным, озлобленным, агрессивным.

Таким образом, самосознание личности, используя механизм самооценки, чутко регистрирует соотношение собственных притязаний и реальных достижений.

8.7. Психологическая защита личности

Личностное ядро человека – самое ценное, что у него есть. Оно должно быть защищено от чрезмерного давления и со стороны биологической природы, и со стороны общества. Защита происходит бессознательно. Психический механизм, оберегающий ядро личности от разрушения, называется защитным. Он является результатом не столько биологической, сколько культурной эволюции.

Психологическая защита – система механизмов, направленных на минимизацию отрицательных переживаний, связанных с конфликтами, которые ставят под угрозу целостность личности. Психологическая защита, таким образом, представляет собой регулятивную систему, используемую личностью для устранения психологического дискомфорта, переживаний, угрожающих «Я-образу» и сохранения его на уровне, желательном и возможным для данных обстоятельств.

Понятие «защитные механизмы» было введено З. Фрейдом для «общего обозначения техники, которую «Эго» использует в конфликтах, могущих

привести к неврозам». В своей клинической практике он перевидал немало людей, находящихся в разладе с собой и миром. Они совершали иррациональные поступки, формулировали неадекватные мысли, демонстрировали иллюзии восприятия, и все это требовало объяснения. Похожие реакции оформлялись в диагнозы. Причем подобные диагнозы обнаруживались и у здоровых людей. Для объяснения этого З. Фрейд в 1884 г. и ввел понятие «психологическая защита», которое трактовал как форму разрешения конфликта между бессознательными влечениями и интериоризованными социальными требованиями (запретами). Его дочь Анна Фрейд в своей работе «Я и защитные механизмы», развившая теорию отца, подчеркивала, что Эго-защитные механизмы бессознательны и «они отвергают требования инстинкта».

Психологическая защита сегодня признается и описывается во всех теориях личности, в разных подходах к человеку. Защитные механизмы или психологические защиты, - это совершенно неосознаваемые и достаточно характерные для человека систематические попытки, которые он предпринимает, чтобы защитить себя от неприятных переживаний, душевной боли и тревоги.

Исследования свидетельствуют, что люди лучше запоминают те оценки своих качеств, которые совпадают с их самооценкой. Они стараются так объяснить свои промахи, ошибки и неудачи, чтобы это не разрушило уважения к себе, не унижало нас в собственных глазах. Для этого психика человека и вооружилась защитными механизмами. Они фильтруют информацию извне, пропуская лишь ту, что идет во благо целостности внутреннего мира – «Я-концепции» человека.

Таким образом, защитные механизмы обладают двумя очень важными для нас чертами:

- отрицают, искажают или разрушают реальность;
- действуют бессознательно, т.е. автоматически и быстро.

Существует несколько подходов к классификации психологических защит. Самым обычным делением является группировка защит на *зрелые* и *примитивные*. К первым относятся рационализация, интеллектуализация, юмор, сублимация и др., а ко вторым – диссоциация, всемогущий контроль, обесценивание, отрицание, изоляция, идентификация с агрессором и др. Разделить психологические защиты можно и по другому принципу, согласно которому одни из них действуют на уровне восприятия, например, вытеснение, а другие – на уровне трансформации, переработки материала, например, рационализация.

Механизмы психологической защиты достаточно многообразны. Они изучались З. Фрейдом, А. Фрейд, А. Адлером и мн. др. учеными. А. Фрейд предложила считать защитными следующие «психодинамические» механизмы: вытеснение, подавление, регрессию, образование реакции, изоляцию, отрицание (аннулирование) совершенного действия, происходящего, проекцию, интроекцию, обращение на собственную личность, превращение в свою противоположность, сублимацию. В дальнейшем этот список был дополнен новыми механизмами, направленными против внешних фрустраторов: бегство (уход) от ситуации, отрицание, идентификация, ограничение «Я». Другие психологи считают, что перечень следует дополнить следующими важными защитно-адаптивными механизмами: рационализация, фантазия, конверсия, символизация, перемещение.

Среди главных механизмов психологической защиты можно выделить такие: подавление, реактивное обучение, отрицание и отвергание, вытеснение, сублимацию, проекцию, рационализацию и др. Сейчас психологи насчитывают более двадцати видов защитных механизмов, которые различаются по эффективности, зрелости и по конфликту, породившему их, – лежит ли он в сфере влечений, моральных установок или внешней реальности.

Рассмотрим основные механизмы психологической защиты.

1. **Отрицание.** Игнорируя реальность, причиняющую боль, человек ведет себя так, будто ее не существует.

2. **Перенос** – смена объекта чувств на более безопасный. Человек говорит о любви, ненависти, соперничестве, хотя на самом деле эти чувства вызваны совершенно другим человеком.

3. **Сублимация** – переключение энергии, связанной с сексуальными влечениями, на более возвышенную цель, например, творчество.

4. **Проекция** – защитный механизм, при котором человек приписывает другим людям свои собственные, неприемлемые для сознания инстинкты и желания. Именно их он осуждает в других людях.

5. **Уход в фантазии** – удовлетворение фрустрированной потребности в области воображения, приукрашивания, переоценка своих возможностей с целью придания значимости собственному «Я».

6. **Уход в болезнь** – стремление отказываться от ответственности и самостоятельности решения проблем; механизм связан с феноменом «вторичной выгоды». Принятие роли больного освобождает человека от необходимости действовать, позволяет быть зависимым и нуждающимся в сочувствии и поддержке.

7. **Репрессия** (вытеснение, подавление) – фундаментальный защитный механизм, который исключает из памяти неприятные встречи, события, происшествия, травмирующие психику. Мы успешно забываем о невыполненной обещании, некрасивом поступке. Причем это не лицемерие. Человек «честно» забывает, не видит, не знает.

8. **Регрессия** – возвращение к ранним стадиям развития, позволяющее взрослому вести себя как ребенок. Замужняя женщина, вступив в конфликт с супругом, так же как раньше в доме родителей, когда она была маленькой, начинает плакать, ожидая получить утешение и защиту. Иногда взрослые в какой-то ситуации могут говорить с «детскими интонациями». Это своеобразный уход от реальности, от проблем, которые вызывают тревогу.

9. **Формирование противоположной реакции** – смена неприемлемой для сознания реакции на противоположную, например, любви – на ненависть, а ненависти – на любовь. В период полового созревания первые ростки

влечения к девочкам неосознанно дают о себе знать тем, что мальчики дергают за косы, дерутся, обзываются, намеренно подчеркивая, как они их терпеть не могут.

10. **Вымещение** – переориентация импульса или чувства с одного объекта на другой, более доступный. Неприятности по работе муж вымещает на жене, детях или собаке, но не на начальнике – непосредственном виновнике.

11. **Рационализация** – придумывание убедительных аргументов для неприемлемых действий и мыслей, самообман. Например, человек, потерпевший неудачу, успокаивает уязвленное самолюбие, снижая ценность объекта, к которому он стремился. Отвергнутый юноша может объявить, что девушка «не его вкуса», либо не так красива, как он думал раньше.

12. **Интеллектуализация** – процесс, посредством которого субъект стремится выразить в дискурсивном виде свои конфликты и эмоции, чтобы овладеть ими. Другими словами, это стремление выразить свои влечения, облекая их в мыслительные конструкции, выстраивая логически. Переживание заменяется рассуждением.

13. **Изоляция** – механизм, похожий на интеллектуализацию, означает разрыв мысли или поступка с другими мыслями или сторонами жизни субъекта. Проявлениями изоляции могут быть остановки в процессе мышления, применение формул и ритуалов. Она выступает как нежелание говорить на ту или иную тему, запрет на ее обсуждение.

14. **Идентификация** – приписывание себе чувств, мыслей, настроений, свойственных другому человеку. Одним из видов является идентификация с агрессором. Она означает, что для того чтобы избавиться от чувства страха, который вызывает враждебная фигура, субъект устанавливает с ней контакт либо принимая роль, либо поглощая сам объект.

Современные исследования направлены на разграничение механизмов защиты «Я», которые являются достаточно хорошо проработанными, и механизмов «Себя». В первом случае мы имеем дело с такой организацией, кото-

рая является частью субъекта, направленного на объект, во втором – субъект выступает объектом для самого себя.

8.8. Формирование и развитие личности

Понятие «формирование личности» употребляется в двух значениях:

1) формирование личности как ее развитие, его процесс и результат. Взятое в этом значении понятие формирования личности является предметом психологического изучения, в задачу которого входит выяснение того, что *есть* (находится в наличии, экспериментально выявляется, обнаруживается) и что *может быть* в развивающейся личности в условиях целенаправленных воспитательных воздействий. Это собственно *психологический подход* к формированию личности; 2) формирование личности как ее целенаправленное воспитание. Это собственно *педагогический подход* к вычленению задач и способов формирования личности. Педагогический подход предполагает необходимость выяснить, *что и как должно быть сформировано* в личности, чтобы она отвечала социально обусловленным требованиям, которые предъявляет к ней общество.

Личностью человек не рождается, а становится. По вопросу о том, каким законам подчиняется развитие личности, существуют различные точки зрения. Много различных теорий личности, и в каждой из них проблема развития личности рассматривается по-своему. Так, психоаналитическая теория понимает развитие как адаптацию биологической природы человека к жизни в обществе, выработку у него определенных защитных механизмов и способов удовлетворения потребностей. Теория черт основывает свой представление о развитии на том, что все черты личности формируются прижизненно, и рассматривает процесс их зарождения, преобразования и стабилизации как подчиняющийся иным, небιологическим законам. Теория социального научения представляет процесс развития личности как формирование определенных способов межличностного взаимодействия людей. Гуманистическая и другие феноменологические теории трактуют его как процесс становления «Я».

Развитие личности происходит в процессе ее социализации и воспитания. С первых дней своего существования человек окружен себе подобными и включен в различные социальные отношения и взаимодействия. Первый социальный опыт он приобретает в семье, затем в различных социумах накапливает субъективный опыт, который становится неотъемлемой частью его личности. Этот процесс, а также последующее активное воспроизводство индивидом социального опыта называется *социализацией*.

В рамках концепции Б.Г. Ананьева социализация рассматривается как двунаправленный процесс, означающий становление человека как личности и как субъекта деятельности. Конечной целью подобной социализации является формирование индивидуальности. Под индивидуализацией при этом понимается процесс развития конкретной личности.

Одновременно с социализацией протекает еще один процесс – *инкультурация*. Если социализация – это усвоение социального опыта, то инкультурация – это процесс освоения индивидом общечеловеческой культуры и исторически сложившихся способов действий, в которых ассимилированы духовные и материальные продукты деятельности человека в различных эпохах.

Помимо рассмотрения проблемы развития личности с позиции той или иной теории существует тенденция к интегрированному, целостному рассмотрению личности с точки зрения разных подходов. Так, сформировалось несколько концепций, принимающих во внимание согласованное, системное формирование и взаимозависимое преобразование всех сторон личности. Данные концепции развития относят к интегративным концепциям.

Одной из таких концепций стала теория, разработанная американским психологом Э. Эриксеном, который в своих взглядах на развитие придерживался так называемого *эпигенетического принципа*: генетической предопределенности стадий, которые в своем личностном развитии обязательно проходит человек от рождения до конца своих дней. Э.Эриксон выделил и опи-

сал восемь жизненных психологических кризисов, по его мнению, неизбежно наступающих у каждого человека:

1. Кризис доверия – недоверия (в течение первого года жизни).
2. Автономия в противовес сомнениям и стыду (около 2-3 лет).
3. Появление инициативности в противовес чувству вины (примерно от трех до шести лет).
4. Трудолюбие в противовес комплексу неполноценности (возраст от 7 до 12 лет).
5. Личностное самоопределение в противовес индивидуальной серости и конформизму (от 12 до 18 лет).
6. Интимность и общительность в противовес личностной психологической изолированности (около 20 лет).
7. Забота о воспитании нового поколения в противовес «погружению в себя» (между 30-60 годами).
8. Удовлетворенность прожитой жизнью в противовес отчаянию (старше 60 лет) (табл. 8.2).

Таблица 8.2

Стадии развития личности (по Э. Эриксону)

Стадии развития	Нормальная линия развития	Аномальная линия развития
1. Раннее младенчество (от рождения до 1 года).	Доверие к людям, взаимная любовь, привязанность, взаимное признание родителей и ребенка, удовлетворение потребностей детей в общении и других жизненно важных потребностей.	Недоверие к людям как результат плохого обращения матери с ребенком, игнорирование, пренебрежение им, лишение любви, слишком раннее или резкое отлучение ребенка от груди, его эмоциональная изоляция.
2. Позднее младенчество (от 1	Самостоятельность, уверенность в себе. Ребенок	Сомнения в себе и гипертрофированное чувство

года до 3 лет).	смотрит на себя как на самостоятельного, отдельного, но еще зависимого от родителей человека.	стыда. Ребенок ощущает свою непригодность, сомневается в своих способностях. Испытывает лишения, недостатки в развитии элементарных двигательных навыков, например, хождения. У него слабо развитая речь, имеется сильное желание скрыть от окружающих людей свою ущербность.
3. Раннее детство (около 3-5 лет).	Любознательность и активность. Живое воображение и заинтересованное изучение окружающего мира, подражание взрослыми, включение в полоролевое поведение.	Пассивность и безразличие к людям. Вялость, отсутствие инициативы, инфантильное чувство зависти к другим детям, подавленность и уклончивость, отсутствие признаков полоролевого поведения.
4. Среднее детство (от 5 до 11 лет).	Трудолюбие. Выраженное чувство долга и стремление к достижениям успехов. Развитие познавательных и коммуникативных умений и навыков. Постановка перед собой и решение реальных задач. Активное усвоение инструментальных и предметных	Чувство собственной неполноценности. Слаборазвитые трудовые навыки. Избегание сложных заданий, ситуаций соревнования с другими людьми. Острое чувство собственной неполноценности, обреченности на то, чтобы всю жизнь оставаться посредственностью. Ощу-

	действий, ориентированность на задачу.	щение «затишья перед бурей», период половой зрелости. Комформность, рабское поведение. Чувство тщательности прилагаемых усилий при решении разных задач.
5. Половое созревание, подростковый возраст и юность (от 11 до 20 лет).	Жизненное самоопределение. Развитие временной перспективы – планов на будущее. Самоопределение в вопросах: каким быть? и кем быть? Активный поиск себя и экспериментирование в разных ролях. Учение. Четкая половая поляризация в формах межличностного поведения. Становление мировоззрения. Взятие на себя лидерства в группах сверстников и подчинение им при необходимости.	Путаница ролей. Смещение и смешение временных перспектив: появление мыслей не только о будущем и настоящем, но и о прошлом. Концентрация душевных сил на самопознании, сильно выраженное стремление разобраться в самом себе в ущерб развитию отношений с внешним миром и людьми. Полоролевая фиксация. Потеря трудовой активности. Смешение форм полоролевого поведения, ролей в лидировании. Путаница в моральных и мировоззренческих установках.
6. Ранняя взрослость (от 20 до 45 лет).	Близость к людям. Стремление к контактам с людьми, желание и способность посвятить себя людям. Рождение и воспитание де-	Изоляция от людей. Избегание людей, особенно близких, интимных отношений с ними. Трудности характера, неразборчивые отношения и

	тей, любовь и работа. Удовлетворенность личной жизнью.	непредсказуемое поведение. Непризнание, изоляция, первые симптомы отклонений в психике, душевных расстройств, возникающих под влиянием якобы существующих и действующих в мире угрожающих сил
7. Средняя взрослость (от 40-45 до 60 лет)	Творчество. Продуктивная и творческая работа над собой и с другими людьми. Зрелая полноценная и разнообразная жизнь. Удовлетворенность семейными отношениями и чувство гордости за своих детей. Обучение и воспитание нового поколения	Застой. Эгоизм и эгоцентризм. Непродуктивность в работе. Ранняя инвалидность. Всепрощение себя и исключительная забота о самом себе.
8. Поздняя взрослость (свыше 60 лет).	Полнота жизни. Постоянные раздумья о прошлом, его спокойная, взвешенная оценка. Принятие прожитой жизни такой, какая она есть. Ощущение полноты и полезности прожитой жизни. Способность примириться с неизбежным. Понимание того, что смерть не страшна.	Отчаяние. Ощущение того, что жизнь прожита зря, что времени осталось слишком мало, что оно бежит слишком быстро. Осознание бессмысленности своего существования, потеря веры в себя и в других людей. Желание прожить жизнь заново, стремление получить от нее больше, чем было получено. Ощущение отсутствия в ми-

		ре порядка, наличия в нем недоброго неразумного начала. Боязнь приближающейся смерти.
--	--	---

Становление личности в концепции Эриксона понимается как смена этапов, на каждом из которых происходит качественное преобразование внутреннего мира человека и радикальное изменение его отношений с окружающими людьми. В результате этого он как личность приобретает нечто новое, характерное именно для данного этапа развития и сохраняющееся у него в течение всей жизни. Причем новые личностные черты, по мнению Эриксона, возникают лишь на основе предыдущего развития.

Формируясь и развиваясь как личность, человек приобретает не только положительные качества, но и недостатки. Детально представить в единой теории всевозможные варианты сочетаний положительных и отрицательных новообразований практически невозможно. Ввиду этого Эриксон отобразил в своей концепции только две крайние линии личностного развития: нормальную и аномальную. В чистом виде они в жизни почти не встречаются, но благодаря четко очерченным полюсам можно представить себе все промежуточные варианты личностного развития человека.

Рассматривая проблему развития личности, авторы стремятся определить причины, обуславливающие развитие человека. Большинство исследователей считает движущей силой личностного развития комплекс разнообразных потребностей. Среди этих потребностей важное место занимает потребность в саморазвитии. Стремление к саморазвитию не означает стремление к какому-то недостижимому идеалу. Весьма важно стремление личности добиться конкретной цели или социального статуса.

Другим вопросом, рассматриваемым в рамках общих проблем развития личности, является вопрос о степени устойчивости личностных свойств. В основе многих теорий личности лежит гипотеза о том, что личность как со-

циально-психологический феномен представляет собой жизненно устойчивое в своих основных проявлениях образование. Именно степень устойчивости личностных свойств определяет последовательность ее действий и предсказуемость ее поведения, придает ее поступкам закономерный характер. Однако в ряде исследований было установлено, что поведение человека довольно изменчиво. Поэтому закономерно возникает вопрос о том, насколько и в чем личность и поведение человека действительно устойчивы.

В ходе исследований было выявлено, что наибольшей стабильностью обладают динамические особенности личности, связанные с врожденными анатомо-физиологическими задатками, свойствами нервной системы. К ним относятся темперамент, эмоциональная реактивность, экстраверсия – интроверсия и некоторые другие качества. Также установлено, что реальное поведение личности, как устойчивое, так и изменчивое, существенно зависит от постоянства социальных ситуаций, в которых находится человек.

По мнению А.Г. Маклакова, автора учебника «Общая психология» (2002 г.), человек обладает целым рядом характеристик личности, которые являются весьма устойчивыми образованиями, поскольку они присутствуют у всех людей. Это так называемые интегративные характеристики, к числу которых он относит *адаптационный потенциал* личности. С точки зрения Маклакова, каждый человек обладает личностным адаптационным потенциалом, т.е. набором определенных психологических характеристик, позволяющих ему успешно адаптироваться к условиям социальной среды. В зависимости от степени развития адаптационного потенциала личности человек более или менее успешно формирует свое поведение в различных ситуациях. Таким образом, следует говорить не о постоянстве поведения, а о постоянстве черт, определяющих адекватность поведения в тех или иных условиях.

Вопросы для самопроверки:

1. Раскройте соотношение понятий «человек», «индивид», «личность» и «индивидуальность».

2. Что такое «личность»? Раскройте содержание данного понятия.
3. Что входит в структуру личности?
4. Раскройте проблему соотношения биологического и социального в личности.
5. Какие психологические теории личности вы знаете?
6. Раскройте содержание понятий «самосознание», «самооценка» и «уровень притязаний».
7. Расскажите о формировании и развитии личности.
8. В чем состоит концепция развития личности Э. Эриксона?
9. Раскройте механизмы психологической защиты личности.

Тесты для самоконтроля:

1. Из следующих понятий «индивид», «личность», «субъект деятельности», «индивидуальность» наименее широким по содержанию является понятие:
 - а) индивида;
 - б) личности;
 - в) субъекта деятельности;
 - г) индивидуальности.
2. Понятия «индивид», «личность», «субъект деятельности», «индивидуальность» по объему содержания находятся в отношении:
 - а) включения;
 - б) соподчинения;
 - в) рода – вида;
 - г) рядоположенности.
3. Высший этап онтогенетического развития человека в обществе – это:
 - а) индивид;
 - б) личность;
 - в) субъект деятельности;
 - г) индивидуальность.

4. Система устойчивых предпочтений и мотивов личности, ориентирующих динамику ее развития, задающая главные тенденции ее поведения, это:

- а) темперамент;
- б) характер;
- в) способности;
- г) направленность.

5. Степень трудности тех целей, к которым стремится человек и достижение которых представляются человеку привлекательными и возможными, характеризует:

- а) уровень притязаний;
- б) локус контроля;
- в) самооценка;
- г) самоотношение.

Рекомендуемая литература:

1. Асмолов А.Х. Психология личности. – М., 1990.
2. Батаршев А.В. Базовые психологические свойства и профессиональное самоопределение личности. – СПб., 2005.
3. Гайнутдинов Р.З. Самосознание и саморегуляция учителя. – Ташкент, 1991.
4. Елисеев О.П. Практикум по психологии личности. – СПб., 2005.
5. Зейгарник Б.В. Теории личности в зарубежной психологии: учебное пособие для вузов. – М., 1982.
6. Капраро Дж., Сервон Д. Психология личности. – СПб., 2003.
7. Клонингер С. Теории личности: познание человека. – СПб., 2003.
8. Леонтьев А.Н. Деятельность. Сознание. Личность. – М., 1982.
9. Мерлин В.С. Структура личности. Характер, способности, самопознание. – Пермь, 1990.
10. Оллпорт Г. Психология личности. – М., 1999.

11. Сафаев Н.С. Духовность и национальное самосознание личности. – Ташкент, 2004.
12. Петровский А.В. Личность. Деятельность. Коллектив. – М., 1982.
13. Розин В.М. Личность и ее изучение. – М., 2004.
14. Рубинштейн С.Л. Основы общей психологии. – СПб., 2005.
15. Фрид Д. Язык личности. – М., 2004.
16. Хвелл Л., Зинглер Д. Теории личности. – СПб., 2005.

Глава IX ОБЩЕНИЕ

**9.1. Понятие, содержание
и цель общения**

Общение есть потребность человека как социального, разумного существа, как носителя сознания. Рассматривая образ жизни различных высших животных и человека, мы замечаем, что в нем выделяются две стороны: контакты с природой и контакты с живыми существами. Первый тип контактов назвали деятельностью как специфический вид активности человека. Вторым типом контактов характеризуется тем, что взаимодействующими друг с другом сторонами являются живые существа, обменивающиеся информацией. Этот тип внутривидовых и межвидовых контактов называют общением.

Существуют различные определения понятия «общение». Так, *общение* определяется как взаимодействие двух или более людей, состоящее в обмене между ними информацией познавательного или аффективно-оценочного характера. Или: *общение* – сложный, многоплановый процесс установления и развития контактов между людьми, порождаемый потребностями в совместной деятельности и включающий в себя обмен информацией, выработку единой стратегии взаимодействия, восприятие и понимание другого человека. Это наиболее полное и правильное определение понятия «общение».

Общение свойственно всем живым существам, но на уровне человека оно приобретает самые совершенные формы, становится осознанным и опосредованным речью. В общении выделяются следующие аспекты: содержание, цель и средства.

Содержание общения – это информация, которая в межиндивидуальных контактах передается от одного живого существа другому. Содержанием общения могут быть сведения о внутреннем мотивационном или эмоциональном состоянии живого существа. Через общение от одного живого существа другому могут передаваться данные об их эмоциональных состояниях (удовлетворенность, радость, гнев, печаль, страдание и т.д.), ориентированные на то, чтобы определенным образом настроить живое существо на контакты. Подобная же информация передается от человека к человеку и служит средством межличностной настройки.

По отношению к разгневанному или страдающему человеку мы ведем себя иначе, чем по отношению к тому, кто настроен благожелательно и испытывает радость. Содержанием общения может стать информация о состоянии внешней среды, передаваемая от одного существа к другому, например, сигналы об опасности или о присутствии где-то поблизости положительных, биологически значимых факторов, скажем, пищи. У человека содержание общения гораздо шире, чем у животных. Люди обмениваются друг с другом информацией, представляющей знания о мире, приобретенный опыт, способности, умения и навыки. Человеческое общение многопредметно, оно самое разнообразное по своему внутреннему содержанию.

Цель общения – это то, ради чего у человека возникает данный вид активности. У животных целью общения может быть побуждение другого живого существа к определенным действиям, предупреждение о том, что необходимо воздержаться от какого-либо действия. Мать, например, голосом или движением предупреждает детеныша об опасности; одни животные в стаде могут предупреждать других о том, что ими восприняты жизненно важные сигналы.

У человека количество целей общения увеличивается. В них, помимо перечисленных выше, включаются передача и получение знаний о мире, обучение и воспитание, согласование различных действий людей в их совместной деятельности, установление, прояснение личных и деловых взаимоотношений и мн. др. Если у животных цели общения не выходят за рамки удовлетворения актуальных для них биологических потребностей, то у человека они представляют собой средство удовлетворения многих разнообразных потребностей: социальных, культурных, познавательных, творческих, эстетических, потребностей интеллектуального роста, нравственного развития и т.д.

Общение обычно проявляется в единстве пяти его сторон: межличностной, когнитивной, коммуникативно-информационной, эмотивной и конативной.

Межличностная сторона общения отражает взаимодействие человека с непосредственным окружением: с другими людьми и теми общностями, с которыми он связан в своей жизни.

Когнитивная сторона общения позволяет ответить на вопросы о том, кто собеседник, что он за человек, чего от него можно ожидать и мн. др., связанные с личностью партнера.

Коммуникативно-информационная сторона общения представляет собой обмен между людьми различными представлениями, идеями, интересами, настроениями, чувствами, установками и т.п.

Эмотивная сторона общения связана с функционированием эмоций и чувств, настроения в личных контактах партнеров.

Конативная (поведенческая сторона) общения служит целям согласования внутренних и внешних противоречий в позициях партнеров.

Средства общения можно определить как способы кодирования, передачи, переработки и расшифровки информации, передаваемой в процессе общения от одного живого существа другому.

К средствам общения относятся:

1. Язык – система слов, выражений и правил их соединения в осмысленные высказывания, используемые для общения, а также другие знаковые системы, письменность в ее разнообразных видах и формах (тексты, схемы, рисунки, чертежи), технические средства записи, передачи и хранения информации (радио- и видеотехника, механическая, магнитная, лазерная и иные формы записей).

2. *Интонация, эмоциональная выразительность*, которая способна придавать разный смысл одной и той же фразе.

3. *Мимика, поза, взгляд* собеседника могут усиливать, дополнять или опровергать смысл фразы.

4. *Жесты* как средства общения могут быть как общепринятыми, т.е. иметь закрепленные за ними значения или экспрессивными, т.е. служить для большей выразительности речи.

5. *Расстояние*, на котором общаются собеседники, зависит от культурных, национальных традиций, от степени доверия к собеседнику.

По своей изобретательности и выбору средств и способов внутривидового общения человек намного опередил все известные нам живые существа, обитающие на планете Земля.

В процедуре общения выделяют следующие этапы:

- потребность в общении (необходимо сообщить или узнать информацию, повлиять на собеседника и т.п.) побуждает человека вступить в контакт с другими людьми;

- ориентировка в целях общения, в ситуации общения;

- ориентировка в личности собеседника;

- планирование содержания своего общения, человек представляет себе (обычно бессознательно), что именно скажет;

- бессознательно (иногда сознательно) человек выбирает конкретные средства, речевые фразы, которыми будет пользоваться, решает как говорить, как себя вести;

- восприятие и оценка ответной реакции собеседника, контроль эффективности общения на основе установления обратной связи;
- корректировка направления, стиля, методов общения.

Если какое-либо из звеньев акта общения нарушено, то говорящему не удастся добиться ожидаемых результатов общения.

9.2. *Функции и виды общения*

Общение выполняет многообразные функции. Разные авторы выделяют различные функции общения. Так, Г.М. Андреева называет коммуникативную, интерактивную и перцептивную функции. М.И. Еникеев указывает на информационно-коммуникативную, регулятивно-коммуникативную, перцептивно-эффективную и аффективно-экспрессивную (эмоциональное самовыражение) функции. А.А. Брудный выделяет функции: инструментальную, синдикативную, трансляционную, функцию самовыражения. **Инструментальная** – это основная рабочая функция общения, заключающаяся в передаче информации, существенной для исполнения действия. Близка, но не тождественна инструментальной функции функция объединения – **синдикативная**. Многие акты общения имеют своей непосредственной целью выявление и укрепление общности между людьми в рамках больших и малых групп. Синдикативной функции родственна **функция самовыражения**. Самовыражение по самой своей сущности ориентировано на взаимопонимание, на контакт. Особую роль играет самовыражение в творческой деятельности, продукт которой социально значим постольку, поскольку он становится предметом общения между людьми. И, наконец, важное значение имеет **трансляционная** функция общения – функция передачи конкретных способов деятельности, оценочных критериев и программ. Эта функция лежит в основе обучения: через общение происходит обучение личности. Л.А. Карпенко выделяет восемь функций по цели общения: **контактная** – установление контакта как состояния обоюдной готовности к приему и передаче общения и поддержания взаимосвязи; **информационная** – обмен сообщениями, мнениями, замыслами, решениями и т.д.; **побудительная** – стимуляция

активности партнера по общению, направляющая его на выполнение тех или иных действий; **координационная** – взаимное ориентирование и согласование действий при организации совместной деятельности; **функция понимания** – не только адекватное восприятие и понимание смысла сообщения, но и понимание партнерами друг друга (их намерений, установок, переживаний, состояний и т.д.); **амотивная** – возбуждение в партнере нужных эмоциональных переживаний («обмен эмоциями»), а также изменение с его помощью собственных переживаний и состояний; **установление отношений** – осознание и фиксирование своего места в системе ролевых, статусных, деловых, межличностных и прочих связей сообщества, в котором предстоит действовать индивиду; **оказание влияния** – изменение состояния, поведения, личностно-смысловых образований партнера, в том числе его намерений, установок, мнений, решений, представлений, потребностей, действий, активности и т.д. Б.Ф. Ломов предлагает следующие функции общения: информационно-коммуникативная, охватывающая процессы приема-передачи информации; **регуляционно-коммуникативная**, связанная с взаимной корректировкой действий при осуществлении совместной деятельности; **аффективно-коммуникативная**, относящаяся к эмоциональной сфере человека и отвечающая потребностям в изменении своего эмоционального состояния.

Указанные функции осуществляются на практике реального общения.

В зависимости от содержания, целей и средств общение можно разделить на несколько видов. По **содержанию** оно может быть представлено как **материальное** (обмен предметами и продуктами деятельности), **когнитивное** (обмен знаниями), **кондиционное** (обмен психическими и физиологическими состояниями), **мотивационное** (обмен побуждениями, целями, интересами, мотивами, потребностями), **деятельностное** (обмен действиями, операциями, умениями, навыками).

При материальном общении субъекты, будучи занятыми индивидуальной деятельностью, обмениваются ее продуктами, которые в свою очередь служат средством удовлетворения их актуальных потребностей. При конди-

ционном общении люди оказывают влияние друг на друга, рассчитанное на то, чтобы привести друг друга в определенное физическое или психическое состояние. Например, поднять настроение или, наоборот, испортить его; возбудить или успокоить друг друга и, в конечном счете, оказать определенное воздействие на самочувствие друг друга. Мотивационное общение имеет своим содержанием передачу друг другу определенных побуждений, установок или готовности к действиям в определенном направлении. В качестве такого общения можно назвать случаи, когда один человек желает добиться того, чтобы у другого возникло или исчезло некоторое стремление, чтобы у кого-либо сложилась определенная установка к действию, актуализировалась некоторая потребность. Иллюстрацией когнитивного и деятельностного общения может служить общение, связанное с различными видами познавательной или учебной деятельности. Здесь от субъекта к субъекту передается информация, расширяющая кругозор, совершенствующая и развивающая способности.

По *целям* общение делится на биологическое и социальное в соответствии с обслуживаемыми ими потребностями. *Биологическое* – это общение, необходимое для поддержания, сохранения и развития организма. Оно связано с удовлетворением основных органических потребностей. *Социальное* общение преследует цели расширения и укрепления межличностных контактов, установления и развития интерперсональных отношений, личностного роста индивида. Существует столько частных целей общения, сколько можно выделить подвидов биологических и социальных потребностей.

По *средствам* общение может быть непосредственным и опосредственным, прямым и косвенным.

Непосредственное общение осуществляется с помощью естественных органов, данных живому существу природой: руки, голова, туловище, голосовые связки и т.п. *Опосредствованное общение* связано с использованием специальных средств и орудий для организации общения и обмена информа-

цией. Это или природные предметы (палка, след на земле и т.д.) или культурные (знаковые системы, печать, радио, телевидение, интернет и т.п.).

Прямое общение предполагает личные контакты и непосредственное восприятие друг другом общающихся людей в самом акте общения, например, телесные контакты, беседы людей друг с другом, их общение в тех случаях, когда они видят и непосредственно реагируют на действия друг друга. **Косвенное общение** осуществляется через посредников, которыми могут выступать другие люди.

Среди видов общения можно выделить также деловое и личностное, инструментальное и целевое.

Деловое общение обычно включено как частный момент в какую-либо совместную продуктивную деятельность людей и служит средством повышения качества этой деятельности. Его содержанием является то, чем заняты люди, а не те проблемы, которые затрагивают их внутренний мир. При деловом общении учитываются особенности личности, характера, возраста, настроения собеседника, но интересы дела более важны и значимы, чем возможные личностные расхождения. В отличие от делового **личностное общение**, напротив, сосредоточено в основном вокруг психологических проблем внутреннего характера, тех интересов и потребностей, которые глубоко и интимно затрагивают личность человека: поиск смысла жизни, определение своего отношения к значимому человеку, к тому, что происходит вокруг, разрешение какого-либо внутреннего конфликта.

Инструментальным можно назвать общение, которое не является самоцелью, не стимулируется самостоятельной потребностью, но преследует какую-то иную цель, кроме получения удовлетворения от самого акта общения. **Целевое** – это общение, которое само по себе служит средством удовлетворения специфической потребности, в данном случае потребности в общении.

Следует отметить, что в практической деятельности людей выделяют еще следующие виды общения:

1. **«Контакт масок»** - формальное общение, когда отсутствует стремление понять и учитывать особенности личности собеседника, используются стандартные фразы, привычные маски вежливости, маски неприступности, набор выражений лица, жестов, позволяющих скрыть истинные эмоции, намерения, отношения.

2. **Примитивное общение**, когда оценивают другого человека как нужный или мешающий объект: если нужен, то активно вступают в контакт, если мешает – оттолкнут, или последуют агрессивные грубые реплики.

3. **Формально-ролевое общение** – это общение на уровне социальных ролей партнеров (начальник – подчиненный, продавец – покупатель, сотрудник службы сервиса – клиент). Здесь задействованы определенные нормы и ожидания, регламентированы содержание и средства общения.

4. **Манипулятивное общение** направлено на извлечение выгоды от собеседника, используя разные приемы (лесть, запугивание, обман и т.п.) в зависимости от особенностей личности собеседника.

5. **Светское общение** – суть этого вида общения в его беспредметности, т.е. люди говорят не то, что думают, а то, что положено говорить в подобных случаях.

6. **Фатическое общение** – это общение ради общения.

7. **Духовное, межличностное общение** друзей, когда можно затронуть любую тему и не обязательно прибегать к помощи слов, друг поймет вас и по выражению лица, интонации и движениям.

В жизни человека общение не существует как обособленный процесс или самостоятельная форма активности. Оно включено в индивидуальную или групповую практическую деятельность, которая не может не возникнуть, ни осуществиться без интенсивного и разностороннего общения.

Важнейшими видами общения у людей являются вербальное и невербальное общение (рис. 9.1).

Невербальное общение не предполагает использование языка, звуковой речи, это общение посредством мимики, жестов, пантомимики, через прямые

сенсорные или телесные контакты. Это тактильные, зрительные, слуховые, обонятельные и другие ощущения и образы, получаемые от другого лица. Большинство невербальных форм и средств общения у человека являются врожденными и позволяют ему взаимодействовать, добиваясь взаимопонимания на эмоциональном и поведенческом уровнях, не только себе подобными, но и с другими живыми существами.

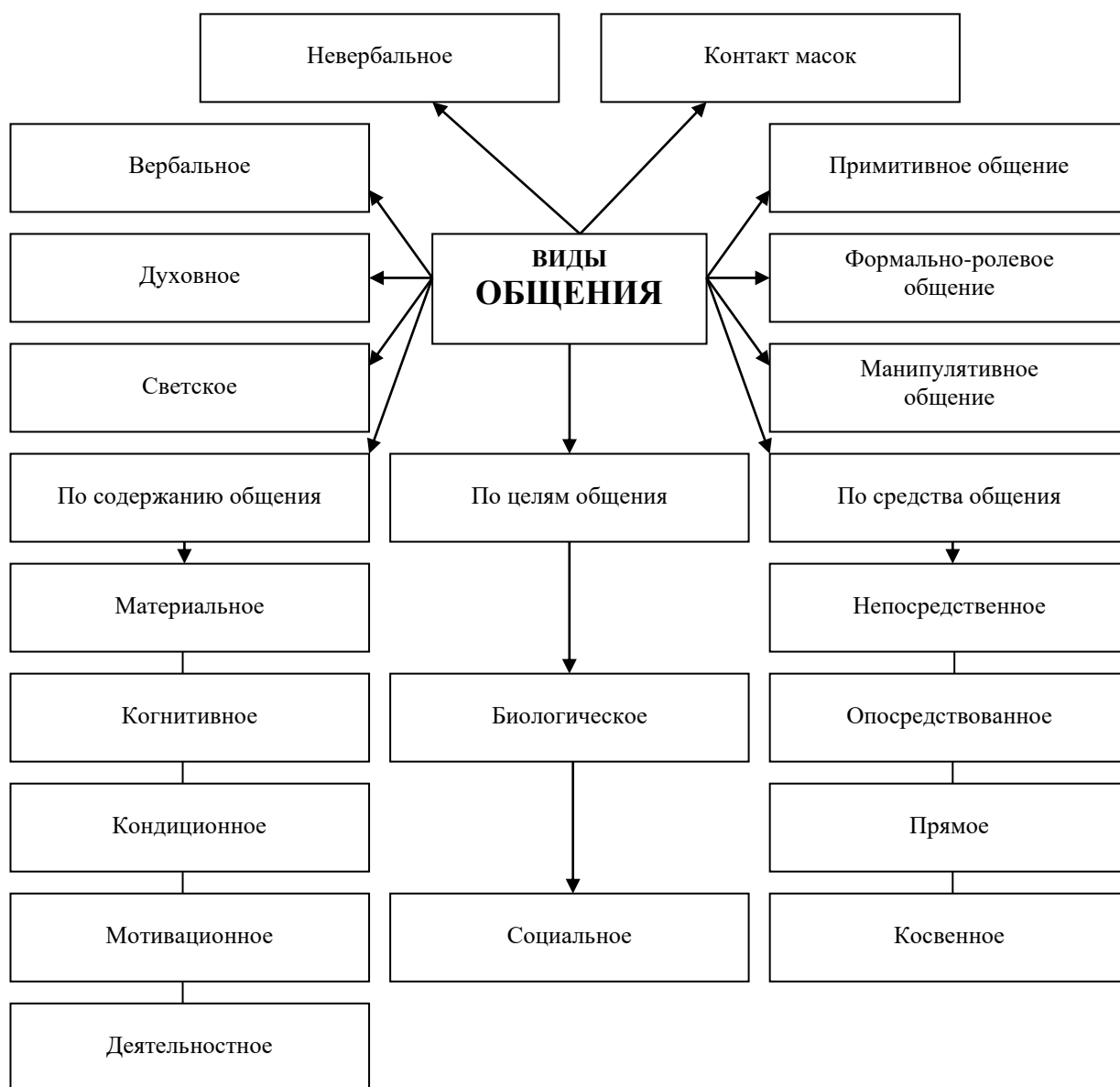


Рис. 9.1. Виды общения.

Вербальное общение присуще только человеку и в качестве обязательного условия предполагает усвоение языка. Речь как средство общения одновременно выступает и как источник информации, и как способ взаимодей-

ствия с собеседником. Не следует забывать слова великого поэта Востока Саади: «Умен ты или глуп, велик ты или мал, не знаем мы, пока ты слова не сказал». В структуру вербального (речевого) общения входят: **значение и смысл слов, фраз**. Важную роль играет точность употребления слова, его выразительность и доступность, правильность произношения звуков, слов, выразительность и смысл интонации. **Речевые звуковые явления**: темп речи, модуляция высоты голоса, тональность голоса, ритм, тембр, интонация, дикция речи. **Выразительность качества голоса**: характерные специфические звуки: смех, хныканье, плач, шепот, вздохи и др.; разделительные звуки – это кашель; нулевые звуки – паузы, а также звуки назализации – «хм, хм», «э-э-э», «о-о-о» и др.

Исследования показывают, что в ежедневном акте коммуникации человека слова составляют – 7%, звуки и интонации – 38%, неречевое взаимодействие – 53%. Как сказал Публиций: «Говорим голосом, беседуем всем телом».

В повседневном общении гораздо больше используются людьми невербальные средства общения, которые изучают следующие науки: **кинестика** (внешние проявления человеческих чувств и эмоций), **мимика** (движения мышц лица), **жестика** (жестовые движения отдельных частей тела), **пантомимика** (моторика всего тела: позы, осанка, поклоны, походка), **такесика** (прикосновения в ситуации общения: рукопожатия, поцелуи, дотрагивание, поглаживание, отталкивание и пр.), **проксемика** (расположение людей в пространстве при общении, выделяют следующие зоны дистанции в человеческом контакте: **интимная зона** (15-45 см), **личная** или **персональная зона** (45-120 см), **социальная зона** (120-400 см), **публичная зона** (свыше 400 см)).

Мимика, взгляд, жесты – наиболее информативные средства невербального общения. Лоб, брови, рот, глаза, нос, подбородок – эти части лица выражают основные человеческие эмоции: страдание, гнев, радость, удивление, страх, отвращение, счастье, интерес, печаль и др.

Кроме видов, можно выделить и некоторые формы общения: официально-деловое, профессиональное, частное, публичное, педагогическое общение, аутокоммуникация (общение с самим собой).

Общение имеет определенные фазы, на каждой из которых решаются свои специфические задачи. Наиболее ответственна **фаза подготовки** – общение надо планировать, определить для себя установки на результаты общения. Первая фаза общения – **вхождение в контакт**. Здесь важна настройка, важно почувствовать состояние, настроение партнера, освоиться самому и дать возможность сориентироваться другому. Этот период завершается установлением психологического контакта. Дальше идет **фаза концентрации внимания** на чем-то, какой-то проблеме, задаче сторон и разработке темы. Следующий этап – **мотивационный зондаж**. Цель его – понять мотивы собеседника и его интересы. Затем наступает **фаза поддержания внимания**, потом **следует фаза аргументации и убеждения**, если есть расхождения во мнениях. И, наконец, **фаза фиксации результата**. Если темы исчерпаны или партнер проявляет беспокойство, необходимо завершать общение. Надо всегда заканчивать общение так, чтобы была перспектива продолжения. Очень важен самый последний момент, последние слова, взгляды, рукопожатия, иногда они могут полностью изменить результат многочасовой беседы.

В структуре общения выделяют три взаимосвязанные стороны: коммуникативную или коммуникацию, интерактивную и перцептивную аспекты или стороны.

9.3. Общение как обмен информацией

Коммуникация – это процесс двустороннего обмена информацией, ведущей к взаимному пониманию. Когда речь идет о коммуникации в узком смысле слова, то имеют в виду тот факт, что в ходе совместной деятельности люди обмениваются между собой различными представлениями, идеями, интересами, настроениями, чувствами, установками и пр. Однако в коммуникативном процессе происходит не просто движение информации, но как минимум активный обмен ею.

Характер обмена информацией между людьми определяется тем, что посредством системы знаков партнеры могут повлиять друг на друга, другими словами, обмен такой информацией обязательно предполагает воздействие на состояние, чувства и поведение партнера. В этом случае знак в общении подобен орудию труда.

Таким образом, коммуникативное влияние есть не что иное, как психологическое воздействие одного коммуниканта на другого с целью изменения его поведения. Эффективность коммуникации измеряется именно тем, насколько удалось это воздействие.

Передача любой информации возможна с помощью знаковых систем. В психологии выделяют вербальную (речь) и невербальную коммуникацию (неречевые средства). Речь является универсальным средством коммуникации. Речь есть процесс общения человека с другими посредством естественного языка. Эффективность общения предполагает общий язык для общающихся, а также важны такие факторы, как образование, общая культура и культура речи. Вербальная речь дополняется употреблением невербальных средств общения.

В психологии выделяют четыре формы невербального общения: кинесика, паралингвистику, проксемику и визуальное общение.

Кинесика – это система средств общения, включающая в себя жесты, мимику и пантомимику. Паралингвистическая и экстралингвистическая системы знаков представляют собой также «добавки» к речевой коммуникации.

Паралингвистическая система – это система вокализации, т.е. качество голоса, его диапазон, тональность. **Экстралингвистическая система** – включение в речь пауз и других вкраплений, например, вздоха, покашливаний, плача, смеха, сам темп речи.

Проксемика – особая область психологии, занимающаяся нормами пространственной и временной организации общения. Основателем проксемики является американский антрополог Э. Холл. К проксемическим характери-

стикам относятся ориентация партнеров в момент общения и дистанция между ними.

Визуальное общение – это контакт глазами. Следует отметить, что успех в работе, связанной со сферой сервиса, сопутствует тем людям, которые постоянно совершенствуют свои умения как в вербальной, так и в невербальной коммуникации.

Для продуктивного общения необходимо людям развить в себе **коммуникативную компетентность**, под которой понимается способность устанавливать и поддерживать необходимые контакты с другими людьми. Для эффективной коммуникации характерно: достижение взаимопонимания партнеров, лучшее понимание ситуации и предмета общения. Причинами плохой коммуникации, коммуникативных барьеров могут быть:

- стереотипы – упрощенные мнения относительно отдельных лиц или ситуации, в результате нет объективного анализа и понимания людей, ситуаций, проблем;

- «предвзятые представления» - склонность отвергать все, что противоречит собственным взглядам, что ново, необычно;

- плохие отношения между людьми, поскольку если отношение человека враждебное, то трудно его убедить в справедливости вашего взгляда;

- отсутствие внимания и интереса собеседника в общении;

- пренебрежение фактами, т.е. привычка делать выводы при отсутствии достаточного числа фактов;

- ошибки в построении высказываний: неправильный выбор слов, сложность сообщения, слабая убедительность, нелогичность и т.п.;

- неверный выбор стратегии и тактики общения.

Стратегии общения: открытое – закрытое общение; монологическое – диалогическое; ролевое (исходя из социальной роли) – личностное (общение «по душам»). Открытое общение – желание и умение выразить полно свою позицию и готовность учесть ее у других. Закрытое общение – нежелание

либо неумение выразить понятно свою точку зрения, свое отношение, имеющуюся информацию.

Таким образом, эффективность человеческой коммуникации зависит от многих факторов, учесть которые необходимо в общении.

9.4. Общение как взаимодействие

Интерактивная сторона общения – это термин, обозначающий характеристику тех компонентов общения, которые связаны с взаимодействием людей, с непосредственной организацией их совместной деятельности.

На проблему связи общения и взаимодействия существуют различные точки зрения. Одни авторы просто отождествляют общение и взаимодействие, интерпретируя и то, и другое как коммуникацию в узком смысле слова; другие рассматривают отношение между взаимодействием и общением как отношение формы некоторого процесса и его содержания; третьи авторы предпочитают говорить о связанном, но все же самостоятельном существовании общения как коммуникации и взаимодействия как интеракции.

Если коммуникативный процесс рождается на основе некоторой совместной деятельности, то обмен знаниями и идеями по поводу этой деятельности неизбежно предполагает, что достигнутое взаимопонимание реализуется в новых совместных попытках развить далее деятельность, организовать ее. Участие одновременно многих людей в этой деятельности означает, что каждый должен внести свой особый вклад в нее, что и позволяет интерпретировать взаимодействие как организацию совместной деятельности. В ходе ее для участников чрезвычайно важно не только обмениваться информацией, но и организовать «обмен действиями», спланировать общую деятельность.

Структура взаимодействия может быть представлена как последовательное осуществление пространственного, психического, социального контакта, взаимодействия как систематическое осуществление действий, имеющих целью вызвать соответствующую реакцию со стороны партнера, социального отношения (взаимно сопряженных систем действий).

В психологии все возможные виды взаимодействия разделяются на два противоположных вида: кооперацию (сотрудничество) и конкуренцию (конфликт). **Кооперация** представляет собой взаимодействие, способствующее организации совместной деятельности, достижению групповой цели. **Конфликт** – это столкновение противоположно направленных целей, интересов, позиций, взглядов, мнений субъектов взаимодействия. Традиционно конфликт рассматривается как негативный тип взаимодействия. Однако ряд исследований в последнее время обнаружил позитивные стороны конфликта.

Конкретным содержанием общения как взаимодействия является определенное соотношение индивидуальных «вкладов», которые делаются участниками в единый процесс деятельности.

Л.И. Уманский выделял три возможные формы организации совместной деятельности:

1. **Совместно-индивидуальная деятельность** – когда каждый участник делает свою часть общей работы, независимо друг от друга.

2. **Совместно-исследовательская деятельность** – когда общая задача выполняется последовательно каждым участником.

3. **Совместно-взаимодействующая деятельность** – когда происходит одновременное взаимодействие каждого участника со всеми остальными.

Реальный механизм взаимодействия психологически может быть понят лишь на основе анализа того, каким образом возникает взаимопонимание между его участниками. Стратегия и тактика взаимодействия только и могут быть разработаны на основе взаимопонимания. Причем, если стратегия взаимодействия определена характером тех общественных отношений, которые представлены выполняемой социальной деятельностью, то тактика взаимодействия определяется непосредственным представлением о партнере. В единстве этих двух моментов и создается реальная ситуация взаимодействия. Ее важнейшая характеристика – совместное принятие решения. Таким образом, для познания механизма взаимодействия необходимо выяснить, как намерения, мотивы, установки одного индивида «накладываются» на пред-

ставление о партнере и как то и другое проявляется в принятии совместного решения.

9.5. Общение как восприятие людьми друг друга

Процесс восприятия одним человеком другого выступает как обязательная составная часть общения и составляет то, что называется перцепцией. На основе внешней стороны поведения мы, по словам С.Л. Рубинштейна, как бы «читаем» другого человека, расшифровываем значение его внешних данных. Впечатления, которые возникают при этом, играют важную регулятивную роль в процессе общения. Во-первых, потому, что познавая другого, формируется сам познающий индивид. Во-вторых, потому, что от меры точности «прочтения» другого человека зависит успех организации с ним согласованных действий.

Представление о другом человеке тесно связано с уровнем собственного самосознания: чем более полно раскрывается другой человек, тем более полно становится и представление о самом себе. В ходе познания другого человека одновременно осуществляется несколько процессов: эмоциональная оценка этого другого, попытка понять строй его поступков, построение стратегии своего поведения.

Однако в эти процессы включены как минимум два человека, и каждый из них является активным субъектом. Следовательно, сопоставление себя с другим осуществляется как бы с двух сторон: каждый из партнеров уподобляет себя другому. Значит, при построении стратегии взаимодействия каждому приходится принимать в расчет не только потребности, мотивы, установки другого, но и то, как этот другой понимает мои потребности, мотивы, установки. Все это приводит к тому, что анализ осознания себя через другого включает две стороны: идентификацию и рефлекссию. Одним из самых простых способов понимания другого человека является уподобление (идентификация) себя ему.

Установлена тесная связь между идентификацией и другим, близким по содержанию явлением – эмпатией. *Эмпатия* есть аффективное «понима-

ние». Эмоциональная ее природы проявляется как раз в том, что ситуация другого человека, партнера по общению, не столько «продумывается», сколько «прочувствуется». Имеется в виду не рациональное осмысление проблемы другого человека, а стремление эмоционально откликнуться на его проблемы.

Механизм эмпатии в определенных чертах сходен с механизмом идентификации: и там, и здесь присутствует умение поставить себя на место другого, взглянуть на вещи с его точки зрения. Однако взглянуть на вещи с чьей-то точки зрения не обязательно означает отождествить себя с этим человеком.

Если же я проявляю к партнеру эмпатию, я просто принимаю во внимание линию его поведения, но свою собственную могу строить по-иному. И в том, и в другом случаях налицо будет «принятие» в расчет поведения другого человека, но результат наших совместных действий будет различным: одно дело понять партнера по общению, встав на его позицию, другое дело принять в расчет его точку зрения, но действовать по-своему.

Оба рассмотренных варианта требуют решения еще одного вопроса: как будет тот, «другой», т.е. партнер по общению, понимать меня. Процесс понимания друг друга «осложняется» явлением рефлексии. Под *рефлексией* здесь понимается осознание действующим индивидом того, как он воспринимается партнером по общению. Это уже не просто знание или понимание другого, но знание того, как другой понимает меня, своеобразный удвоенный процесс зеркальных отражений друг друга, глубокое, последовательное взаимоотражение, содержанием которого является воспроизведение внутреннего мира партнера, причем в этом внутреннем мире в свою очередь отражается мой внутренний мир.

Есть факторы, мешающие правильно воспринимать и оценивать людей. Основные из них таковы:

1. Неумение различать ситуации общения по таким признакам, как цели и задачи общения людей в данной ситуации, их намерения и мотивы; формы

поведения, подходящие для достижения поставленных целей; состояние дел и самочувствие людей в момент наблюдения за ними.

2. Наличие заранее заданных установок, оценок, убеждений, которые имеются у наблюдателя задолго до того, как реально начался процесс восприятия и оценивания другого человека. Такие установки обычно проявляются в суждениях типа: «Что тут смотреть и оценивать? Я и так знаю ...».

3. При наличии уже сформированных стереотипов, в соответствии с которыми наблюдаемые люди заранее относятся к определенной категории, и формируется установка, направляющая внимание на поиск связанных с ней черт, например, «Все мальчишки грубы», «Все девчонки неискренни».

4. Стремление сделать преждевременные заключения о личности оцениваемого человека до того, как о нем получена исчерпывающая и достоверная информация. Некоторые люди, например, имеют «готовое» суждение о человеке сразу же после того, как в первый раз повстречали или увидели его.

5. Отсутствие желания и привычки прислушиваться к мнению других людей, стремление полагаться только на собственное впечатление о человеке, отстаивать его.

6. Отсутствие изменений в восприятии и оценках людей, происходящих со временем по естественным причинам. Имеется в виду тот случай, когда однажды высказанные суждения и мнение о человеке не меняются, несмотря на то, что накапливается новая информация о нем.

Большое значение для глубокого понимания того, как люди воспринимают и оценивают друг друга, имеет явление *каузальной атрибуции*. Оно представляет собой объяснение с субъектом межличностного восприятия причин и методов поведения других людей. Процессы каузальной атрибуции подчиняются следующим закономерностям, которые оказывают влияние на понимание людьми друг друга:

- те события, которые часто повторяются и сопровождают наблюдаемое явление, предшествуя ему, обычно рассматриваются как его возможные причины;

- если тот поступок, который мы хотим объяснить, необычен и ему предшествовало какое-нибудь уникальное событие, то мы склонны именно его считать основной причиной совершенного поступка;

- неверное объяснение поступков людей имеет место тогда, когда есть много различных, равновероятных возможностей для их интерпретации и человек, предлагающий свое объяснение, волен выбирать устраивающий его вариант.

Сам феномен приписывания возникает тогда, когда человек оказывается в условиях дефицита информации о другом человеке: заменить ее приходится процессом приписывания. Этот процесс зависит от двух показателей: от степени типичности поступка и от степени социальной «желательности» или «нежелательности».

В первом случае имеется в виду факт, что типичное поведение есть поведение, предписанное ролевыми образцами, и поэтому оно легче поддается объяснению. Напротив, уникальное поведение допускает много различных объяснений и, следовательно, дает простор приписыванию его причин и характеристик. Точно также и во втором случае под социально «желательным» понимается поведение, соответствующее социальным и культурным нормам и тем сравнительно легко и однозначно объясняемое. При нарушении таких норм (социально «нежелательное» поведение) диапазон возможных интерпретаций расширяется.

9.6. Развитие общения

В общении человек формируется, развивается и проявляется как личность. В социальном общении происходит психическое развитие и самореализация индивида. Через общение с психически развитыми людьми, благодаря широким возможностям к научению, человек приобретает все свои высшие познавательные способности и качества, а также сам становится личностью.

Общение живых существ в фило- и онтогенезе развивается. Это развитие охватывает все основные стороны процесса: содержание, цели и сред-

ства. Филогенетическое развитие общения связано с изменением его содержания и проявляется в следующих аспектах:

- обогащение содержания общения новой информацией, передаваемой от одного существа к другому. Сначала – это сведения о биологических, внутренних состояниях организма; затем – информация о жизненно значимых свойствах внешней среды. Вслед за этим в содержание общения входит информация когнитивного характера, выражающая собой объективные, независимые от наличных потребностей живого существа знания о мире, представленные в виде понятий. Последнее происходит уже на уровне человека, а первые два этапа эволюционного развития общения проходят на уровне животных;

- обогащение целей связано с изменением и развитием потребностей общающихся организмов: чем разнообразнее и выше эти потребности, тем дифференцированнее и совершеннее целевой аспект общения.

Развитие средств общения в фило- и онтогенезе идет по нескольким направлениям. Во-первых, это выделение специальных органов, являющихся средством коммуникации, например, рук. Во-вторых, развитие экспрессивных форм движений (жестов, мимики, пантомимики). В-третьих, изобретение и использование знаковых систем как средств кодирования и передачи информации. В-четвертых, развитие и совершенствование технических средств хранения, преобразования и передачи информации, используемой в общении с людьми (печать, радио, телевидение, телефон, телефакс, магнитный, лазерный и др. способы технической записи и т.п.).

Особенно важное значение для психического развития ребенка имеет его общение с взрослыми на ранних этапах онтогенеза. В общении сначала через прямое подражание, потом викарное научение, а затем через вербальное научение – словесные инструкции приобретает основной жизненный опыт ребенка. Люди, с которыми он общается, являются для ребенка носителями этого опыта и никаким другим путем, кроме общения с ними, этот опыт не может быть приобретен.

Р.С. Немов в своей работе рассматривает развитие общения человека в онтогенезе и его основные этапы. Так, он утверждает, что человеческий ребенок обнаруживает способность к эмоциональному общению с людьми уже на третьем месяце жизни (комплекс оживления), а к годовалому возрасту его экспрессия становится настолько богатой, что позволяет довольно быстро усваивать вербальный язык общения, пользоваться звуковой речью.

Основные этапы, которые проходит онтогенетическое развитие общения у человека вплоть до поступления в школу, по мнению Р.С. Немова, можно представить и описать следующим образом:

1. **Возраст от рождения до 2-3 месяцев.** Биологическое по содержанию, контактное общение, служащее средством удовлетворения органических потребностей ребенка. Основное средство общения – примитивная мимика и элементарная жестикация.

2. **Возраст от 2-3 до 8-10 месяцев.** Начальный этап познавательного общения, связанный с началом функционирования основных органов чувств и появлением потребности в новых впечатлениях.

3. **Возраст от 8-12 месяцев до примерно 1,5 года.** Возникновение координированного, вербально-невербального общения, обслуживающего когнитивные потребности. Переход к использованию языка как средства общения.

4. **Возраст от 1,5 года до 3 лет.** Появление делового и игрового общения, связанного с возникновением предметной деятельности и игры. Начальный этап разделения делового и личностного общения.

5. **Возраст от 3 до 6-7 лет.** Становление произвольности в выборе и использовании разнообразных естественных данных от природы или приобретенных средств общения. Развитие сюжетно-ролевого общения, порождаемого включением в сюжетно-ролевые игры.

С поступлением в школу получает ускорение интеллектуальный и личностный рост ребенка. Углубляется и становится более разнообразным со-

держание общения, дифференцируются его цели, совершенствуются средства коммуникации.

Вопросы для самопроверки:

1. Раскройте понятие «общение», его содержание и цель.
2. Каковы функции и виды человеческого общения?
3. Какие средства общения вы знаете?
4. Расскажите об аспектах общения.
5. Что такое каузальная атрибуция, рефлексия, идентификация и перцепция в общении?
6. Раскройте развитие общения у живых существ в филогенезе и у человека в онтогенезе.

Тесты для самоконтроля:

1. Под общением понимается:
 - а) существенная потребность личности;
 - б) одна из сторон образа жизни человека не менее существенная, чем деятельность;
 - в) форма взаимодействия человека с другими людьми;
 - г) взаимодействие двух и более людей, состоящее в обмене между ними информацией познавательного или аффективно-оценочного характера.
2. Межличностные отношения – это:
 - а) отношения, складывающиеся между людьми в деятельности и общении в группах;
 - б) отношения между руководителями и подчиненными;
 - в) отношения между воспитателями и воспитанниками;
 - г) диалоги между людьми в процессе деятельности.
3. Общение обычно проявляется в единстве его разных сторон:
 - а) информационной, перцептивной, ориентировочной;
 - б) интерактивной, коммуникативной, речевой;

в) межличностной, когнитивной, коммуникативной, эмотивной, конативной;

г) познавательной, эмоциональной, межличностной.

4. Один из главных механизмов межличностного восприятия в общении, характеризующийся пониманием и интерпретацией другого человека путем отождествления себя с ним, трактуется как:

а) социально-психологическая рефлексия;

б) стереотипизация;

в) эмпатия;

г) идентификация.

5. Жесты, мимика и пантомимика – это средства общения:

а) оптико-кинетические;

б) паралингвистические;

в) экстралингвистические;

г) пространственно-временные.

Рекомендуемая литература:

1. Бирах А. Психология мимики. – М., 2004.

2. Вердебер Р. Психология общения. – СПб., 2005.

3. Давлетшин М.Г. Общая психология. – Ташкент, 2003.

4. Каримова В.М. Психология. – Ташкент, 2000.

5. Лисина М.И. Проблемы онтогенеза общения. – М., 1986.

6. Мелибруда Е.Я. Я – Ты – Мы. Психологические возможности улучшения общения. – М., 1986.

7. Петровская Л.А. Компетентность в общении: социально-психологический тренинг. – М., 1989.

8. Столяренко Л.Д. Основы психологии. – Ростов-на-Дону, 1997.

Глава X

ПСИХОЛОГИЯ МАЛЫХ ГРУПП И КОЛЛЕКТИВОВ

Личность формируется, развивается и проявляется в деятельности, общении и в разнообразных группах. Под группой понимается ограниченная в размерах общность, выделяемая из социального целого на основе определенных признаков (характера выполняемой деятельности или классовой принадлежности, структуры, композиции, уровня развития и т.д.). Выделяют большие и малые группы. **Большие** представлены государствами, нациями, народностями, партиями, классами, другими социальными общностями, выделяемыми по профессиональным, экономическим, региональным, культурным, образовательным, возрастным, половым и другим всевозможным признакам. **Малая группа** – это достаточно устойчивое объединение людей, связанных взаимными контактами. Она представляет собой небольшое объединение людей (от 2-3 до 20-30 человек), которые объединены общей социальной деятельностью, находятся в непосредственном общении, способствуют возникновению эмоциональных отношений, выработке групповых норм и развитию групповых процессов. Отличительными признаками малой группы являются: пространственное и временное сопresутствие людей; наличие постоянной цели совместной деятельности; наличие в группе организующего начала; разделение и дифференциация персональных ролей (разделение и кооперация труда, властное разделение и т.д.); наличие эмоциональных отношений между членами группы; выработка специфической групповой культуры – нормы, правила, стандарты жизни, поведения, определяющие ожидания членов группы по отношению друг к другу и обуславливающие групповую динамику.

Непосредственным проводником идеологии общества и влияния больших социальных групп на индивида является малая группа. Примерами ма-

лых групп, наиболее значимых для человека, являются семья, школьный класс, трудовой коллектив, объединения близких друзей, приятелей и т.п.

Малую группу характеризует психологическая и поведенческая общность ее членов, которая выделяет и обособляет группу, делает ее относительно автономным социально-психологическим образованием. Мера психологической общности определяет сплоченность группы – одну из основных характеристик уровня ее социально-психологического развития.

Малые группы могут быть разными по величине, характеру и структуре отношений, существующих между их членами, по индивидуальному составу, особенностям ценностей, норм и правил взаимоотношений, разделяемых участниками, межличностным отношениям, целям и содержанию деятельности.

Количественный состав группы на языке науки называется ее *размером*, индивидуальный состав – *композицией*. Структуру межличностного общения или обмена деловой и личностной информацией, именуют *каналами коммуникаций*, нравственно-эмоциональный тон межличностных отношений – *психологическим климатом группы*, а общие правила поведения, которых придерживаются члены группы, называют *групповыми нормами*. Все перечисленные характеристики представляют собой основные параметры, по которым выделяют, разделяют и изучают малые группы в социальной психологии.

Среди высокоразвитых малых групп особо выделяются коллективы. Психология развитого коллектива характеризуется тем, что деятельность, ради которой он создан и которой на практике занимается, имеет положительное значение для очень многих людей, не только для членов данного коллектива. В коллективе межличностные отношения основаны на взаимном доверии людей, открытости, честности, порядочности, взаимном уважении и т.п.

Для того чтобы назвать малую группу коллективом, она должна соответствовать ряду весьма высоких требований: успешно справляться с возложенными на нее задачами, иметь высокую мораль, хорошие человеческие от-

ношения, создавать для каждого своего члена возможность развития как личности, быть способной к творчеству.

Психологически развитой как коллектив считается такая малая группа, в которой сложилась дифференцированная система различных деловых и личных взаимоотношений, строящихся на высокой нравственной основе. Такие отношения можно назвать коллективистскими, и они определяются через понятия нравственности, ответственности, открытости, коллективизма, контактности, организованности, эффективности и информированности.

Содержание понятия коллектива со временем меняется, так как это не только психологическое, но и социально-идеологическое понятие. Оно несет на себе явный отпечаток тех условий, в которых зарождается, живет и развивается коллектив.

Сейчас времена меняются вновь, и это должно отразиться на определении коллектива, соответствующем новой эпохе.

В данное время коллектив определяется как группа, где межличностные отношения опосредствуются общественно ценным и личностно значимым содержанием совместной деятельности, и в этом его основное психологическое отличие от других групп. Большинство исследователей согласно в определении основных признаков коллектива:

- объединение людей во имя достижения определенной социально одобряемой цели;
- объединение носит добровольный характер, т.е. под ним понимается сознательное, активное формирование межличностных отношений на основе общей деятельности;
- существенными признаками коллектива является его целостность, а также то, что коллектив выступает всегда как некоторая система деятельности с присущей ей организацией, распределением функций, определенной структурой руководства и управления;

- коллектив представляет собой форму взаимоотношений между его членами, обеспечивающую принцип развития личности вместе с развитием коллектива.

10.2. Классификация малых групп

Для высокоразвитого коллектива характерно наличие сплоченности как ценностно-ориентационного единства, близости взглядов, оценок и позиций членов группы по отношению к объектам (лицам, событиям, задачам, идеям), наиболее значительным для группы в целом. Для высокоразвитого сплоченного коллектива характерно наличие положительного психологического климата, доброжелательного фона взаимоотношений, эмоционального сопереживания, сочувствия друг другу.

Малые группы делятся на условные (номинальные) и реальные. **Условные** – это группы, которые объединяют людей, не входящих в состав ни одной малой группы. Иногда выделение таких групп необходимо в исследовательских целях, чтобы сравнить результаты, полученные в реальных группах с теми, которые характеризуют случайное объединение людей, не имеющих ни постоянных контактов друг с другом, ни общей цели.

Реальные группы представляют собой действительно существующие объединения людей, полностью отвечающие определению малой группы.

Различают **естественные** группы, которые складываются сами по себе и **лабораторные**, создаваемые экспериментатором с целью проведения какого-либо научного исследования, проверки выдвинутой гипотезы.

Естественные группы делятся на **формальные** и **неформальные**. Первых отличает то, что они создаются и существуют лишь в рамках официально признанных организаций, вторые возникают и действуют как бы вне рамок этих организаций, цели, преследуемые официальными группами, задаются извне на основе задач, стоящих перед организацией, в которую данная группа включена. Цели неофициальных групп обычно возникают и существуют на базе личных интересов их участников, могут совпадать и расходиться с целями официальных организаций.

В зависимости от ценности группы для индивида малые группы делятся на *группы членства*, где индивид присутствует лишь в силу определенных обстоятельств, хотя и не разделяет существующих в ней установок, отношений и т.д. и *референтные группы*, выступающие для индивида как эталон, образец для поведения и самооценки. Референтные группы могут быть реальные или воображаемые, позитивные или негативные, могут совпадать или не совпадать с членством, но они выполняют функции: социального сравнения, поскольку референтная группа – источник положительных и негативных образцов; нормативную функцию, так как референтная группа – источник норм, правил, к которым человек стремится приобщиться.

Одним из важных оснований для классификации групп является характер организации, регулирующей взаимодействие членов группы. По этому основанию выделяют следующие реальные контактные группы: конгломераты, ассоциации, кооперации, корпорации, коллективы.

Конгломераты – это неорганизованные или случайно организованные группы (зритель в кино, случайные члены экскурсионных групп и т.п.), характеризуются добровольным временным объединением людей на основе сходства интересов или общности пространства.

Ассоциация – группа, в которой взаимоотношения опосредуются только личностно значимыми целями (группа друзей, приятелей).

Кооперация – группа, отличающаяся реально действующей организационной структурой, межличностные отношения носят деловой характер, подчиненный достижению требуемого результата в выполнении конкретной задачи в определенном виде деятельности (трудовой, учебной).

Корпорация – это группа, объединенная только внутренними целями, не выходящими за ее рамки, стремящаяся осуществить свои групповые цели любой ценой, в том числе и за счет других групп. Примерами корпорации являются шайки воров, религиозные общины.

Все естественные группы можно разделить на высокоразвитые и слабо-развитые. *Слаборазвитые малые группы* характеризуются тем, что в них нет

достаточной психологической общности, налаженных деловых взаимоотношений, сложившейся структуры взаимодействия, четкого распределения обязанностей, признанных лидеров, эффективной совместной работы. К слабо-развитым относятся условные и лабораторные группы. Среди **высокоразвитых малых групп** особо выделяются **коллективы** (рис. 10.1).



Рис. 10.1.

10.3. Феноменология малых групп

Под **феноменологией** понимается представление и описание основных явлений, характерных для некоторого объекта, в данном случае – для малых групп.

Рассмотрим феномены малой группы и основные научные понятия, посредством которых описываются явления в малой группе, изучаемые социальной психологией.

Для более точной характеристики место каждого человека в структуре внутригрупповых отношений в психологии пользуются понятиями «позиция», «статус», «внутренняя установка», «роль».

Позиция – это понятие, обозначающее официальное положение человека в той или иной подсистеме отношений. Она определяется связями данного человека с остальными членами группы, а также от позиции, занимаемой им в группе, зависит степень его потенциального влияния на поступки остальных членов группы.

В отличие от позиции *статус* индивида в группе – это реальная социально-психологическая характеристика его положения в системе внутригрупповых отношений, степень действительной авторитетности для остальных участников. Например, когда о студенте говорят, что он занимает определенную позицию, то имеют в виду его официальное должностное положение в группе (староста, профорг и т.д.), если же о нем говорят, что он имеет высокий статус, то под этим понимается, что данный студент пользуется признанием и авторитетом среди товарищей, вызывает доверие к себе и способен оказать на членов группы существенное психологическое влияние.

Внутренняя установка человека в системе внутригрупповых отношений – это личное, субъективное восприятие им своего собственного статуса, то, как он оценивает свое реальное положение, свой авторитет и степень влияния на остальных членов группы. Действительный статус и его восприятие человеком могут совпадать или расходиться.

Следующее понятие, характеризующее положение индивида в группе – это **роль**. В социальной психологии роль определяется как нормативно заданный и коллективно одобряемый образец поведения, ожидаемого от человека, занимающего в группе определенную позицию. Роль может определяться официальной должностью, может избираться самим членом группы, скажем, роль лидера или роль шута.

Принятая на себя роль во многом определяет восприятие и оценку человека в системе внутригрупповых отношений.

Социально-психологическую структуру группы, кроме перечисленных, описывают также в понятиях *композиции, каналов коммуникации*. Эти понятия мы рассмотрели выше.

10.4. Межличностные отношения в группах

Большое внимание в процессе социально-психологического изучения групп уделяется взаимоотношениям. Они делятся на официальные и неофициальные, отношения руководства и подчинения (в частности, лидерства), деловые и личные, рациональные и эмоциональные.

Официальными называют отношения, возникающие между людьми на должностной основе. Они фиксируются законом, регулируются положениями, утвержденными официально, соответствующими правилами и нормами. В отличие от них **неофициальные** отношения складываются на основе личных, или частных, взаимоотношений людей. Для них не существуют юридические основы, общепринятых законов, твердо установленных норм.

Деловые отношения возникают в связи с совместной работой или по ее поводу, а **личные** – как отношения, складывающиеся между людьми независимо от выполняемой работы.

В **рациональных** межличностных отношениях на первый план выступают знания людей друг о друге и объективные оценки, которые им дают окружающие. **Эмоциональные** отношения – это, напротив, субъективные оценки, основанные на личном, индивидуальном восприятии человека человеком. Такие отношения обязательно сопровождаются положительными или негативными эмоциями; они далеко не всегда основаны на действительной, объективной информации о человеке.

Отношения руководства и подчинения мы рассмотрим в параграфе, где будет речь идти об управлении в малой группе.

Межличностные отношения в группе можно рассматривать в *статике*, в том виде, в каком они сформировались на данный момент времени, и в *динамике*, т.е. в процессе развития. В первом случае анализируются особенности существующей системы отношений, во втором – законы их преобразова-

ния и развития. Эти два подхода часто соседствуют друг с другом, дополняют друг друга.

Отношения в группах закономерно изменяются. Сначала они бывают относительно безразличными (люди, не знающие или слабо знающие друг друга, не могут относиться друг к другу определенно), затем могут становиться конфликтными, а при благоприятных условиях превращаться в коллективистские.

У каждого человека есть свои положительные и отрицательные черты, свои особые достоинства и недостатки. То, какой стороной положительной или отрицательной, он выступает во взаимоотношениях с людьми, зависит от этих людей и социального окружения, от особенностей группы, в которую он включен в данный момент времени. Другими словами, поведение человека в группе определено не только личностью, но и особенностями группы.

Замечена такая закономерность: чем ближе по уровню своего развития группа находится к коллективу, тем более благоприятные условия она создает для проявления лучших сторон в личности и торможения того, что в ней есть худшего. И напротив, чем дальше группа по уровню своего развития отстоит от коллектива и чем ближе она находится к корпорации, тем больше возможности она представляет для проявления в системе взаимоотношений худших сторон личности с одновременным торможением лучших личностных устремлений (рис. 10.2).

Поясним то, что изображено на данном рисунке. В верхней части кружками показаны два индивида – члены некоторой группы. Допустим, что вне группы положительное и отрицательное в проявлениях личности уравновешено и поэтому возникающие эпизодические отношения эмоционально нейтральны. Таковыми они являются в только что образованной из случайных людей группе. Эти отношения нестабильны и в любой момент могут непредсказуемо измениться, повернуться в любую сторону, что показано двусторонними полукруглыми стрелками по краям кружков на второй сверху части рисунка.

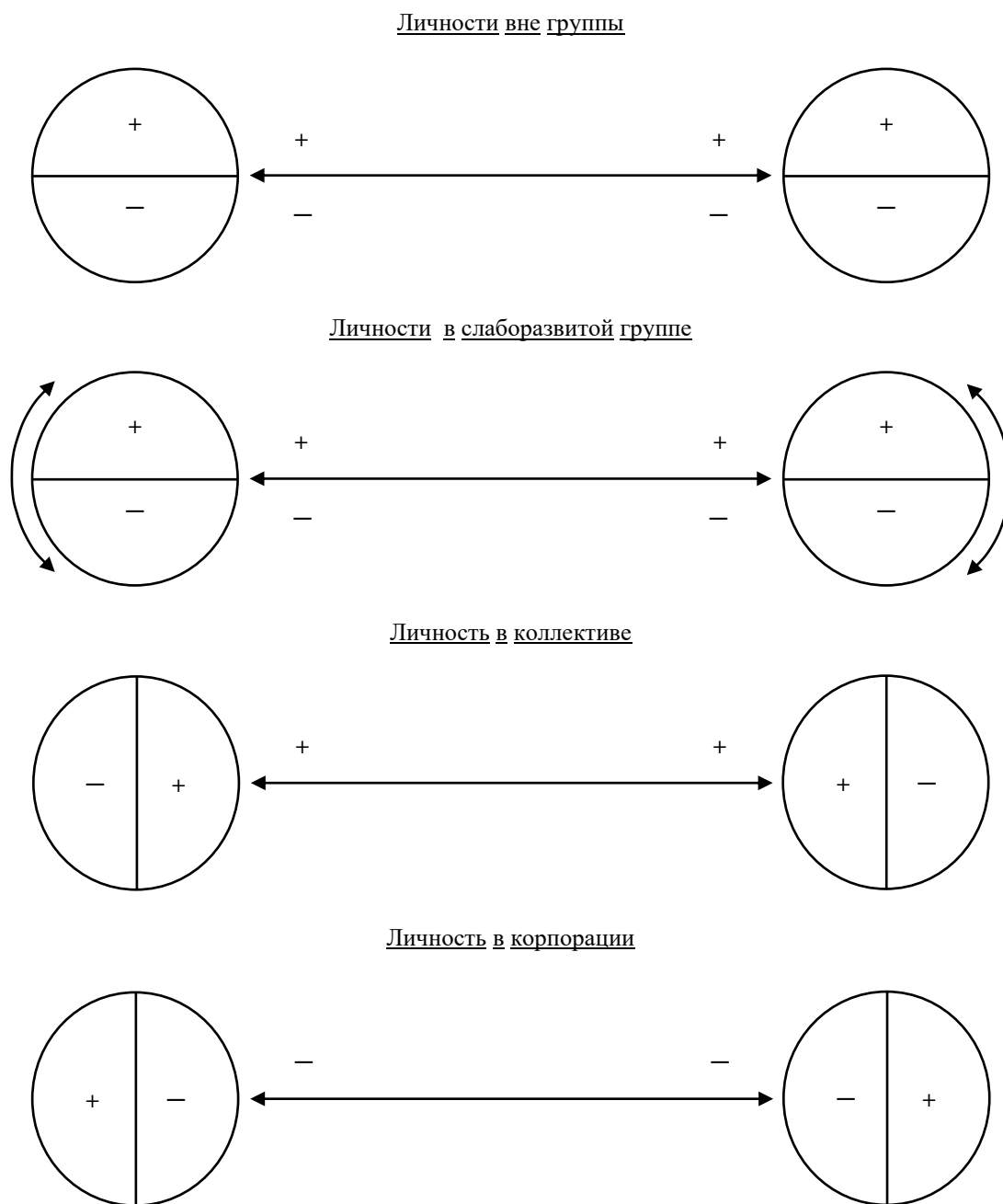


Рис. 10.2.

В развитом коллективе благодаря особым нормам отношений, способствующим проявлению лучших сторон в личности и препятствующим проявлению худших, человек вынужден вести себя положительно по отношению к товарищам по группе. В корпорации, напротив, часто поощряются индивидуалистические наклонности, и групповая мораль, характерная для таких малых групп, вынуждает индивидов с целью самозащиты и отстаивания своих

личных интересов проявлять себя в системе взаимоотношений с худшей стороны.

Статическую картину внутригрупповых отношений можно получить с помощью методики, которая называется *социометрия*. Чаще всего этот термин используют для исследования личных, эмоционально-непосредственных отношений: взаимных симпатий и антипатий людей, их взаимной привлекательности и непривлекательности, авторитетности или неавторитетности. Кроме того, социометрическая методика позволяет выявить лидера в группе или коллективе, а также оценить их сплоченность.

10.5. Управление в малой группе

Управление группой, воздействие на психологию и поведение отдельных членов группы обычно осуществляется и через официально назначенных лиц – руководителей, и через неофициальных лиц, пользующихся авторитетом среди данной группы, имеющих в ней высокий статус и именуемых лидерами. Авторитет лидера в группе обычно не менее силен, чем авторитет руководителя.

Лидер – это личность, за которой все остальные члены группы признают право брать на себя ответственные решения, затрагивающие их интересы и определяющие направление и характер деятельности всей группы.

Таким образом, будучи наиболее авторитетной личностью, лидер реально играет центральную роль в организации совместной деятельности и регулировании взаимоотношений в группе. Лидер может быть, а может и не быть официальным руководителем группы. Лидерство необходимо рассматривать как групповое явление: лидер немислим в одиночку, он всегда выступает как элемент групповой структуры.

В зарубежной психологии существует множество различных теорий лидерства, наиболее популярными среди которых являются теория черт и ситуационная теория лидерства.

Согласно *теории черт* лидером может быть не любой человек, но лишь обладающий определенным набором личностных качеств, набором или сово-

купностью психологических черт (инициативность, энергичность, общительность, чувство юмора, уверенность, красноречие и т.д.). *Ситуационная теория* предполагает, что лидерство – это продукт ситуации. В различных конкретных ситуациях выделяются отдельные члены группы, которые превосходят других, по крайней мере, в каком-то одном качестве, но поскольку именно это качество и оказывается необходимым в данной ситуации, человек, им обладающий, становится лидером.

Основной недостаток этих подходов заключается в недооценке того, что лидерство как социально-психологический феномен возникает в результате взаимодействия человека и конкретных общественно обусловленных обстоятельств предметной деятельности. За точку отсчета должны быть взяты не просто ситуации, но конкретные задачи групповой деятельности, в которых определенные члены группы могут продемонстрировать способность организовать ее для решения этих задач.

Как показывает практика, лидером чаще всего становится тот, у кого есть какие-либо особенности, ценимые членами группы, и одновременно тот, кто располагает чертами, нужными группе в данный момент времени. По существу, *лидер* – это наиболее референтное для группы лицо в отношении совместной деятельности, некий общий для группы средний член межличностных отношений, оказывающих влияние на эффективность ее деятельности.

Кроме понятия лидерства, в психологии используется другое уточняющее представление о нем, в частности, понятие стиля лидерства.

Стиль лидерства – это совокупность средств психологического воздействия, которыми пользуется лидер для оказания влияния на других членов группы.

Различают три основных стиля лидерства: авторитарный, демократичный, либеральный.

Авторитарный стиль лидерства характеризуется выраженной властью лидера, директивностью его действий, единоначалием в принятии

решений, систематическим контролем за действиями подчиненных. Авторитарный лидер четко разделяет свои собственные права и обязанности ведомых, ограничивая действия последних лишь исполнительскими функциями.

Демократичный стиль лидерства отличается от авторитарного тем, что лидер постоянно обращается к мнению зависимых от него людей, советуется с ними, привлекает их к выработке и принятию решений, к сотрудничеству в управлении группой. Демократичный лидер ценит таких подчиненных, кто самостоятелен и инициативен, творчески подходит к делу, он больше уделяет внимание не только деловым, но и личным взаимоотношениям в группе.

Либеральный стиль лидерства – это такая форма поведения лидера, при которой он фактически уходит от своих обязанностей по руководству группой и ведет себя так, как будто он не лидер, а рядовой член группы. Все вопросы внутри групповой жизни в этом случае решаются коллективным мнением, которое в группе принимается как закон, и этому в своем поведении следуют не только рядовые участники группы, но и сам ее лидер. Фактически в данном случае он является лидером лишь номинально.

На практике самым удачным является не какой-либо один из трех указанных стилей лидерства, а гибкий или комбинированный стиль лидерства, при котором лидер, умея вести себя по-разному, гибко меняет стиль своего поведения в зависимости от сложившейся в группе обстановки.

Вопросы для самопроверки:

1. Что такое малая группа и коллектив?
2. Назовите основные виды малых групп.
3. Каковы основные признаки коллектива?
4. Что означают понятия «позиция», «статус», «внутренняя установка», «роль», «композиция»?
5. Какие бывают межличностные отношения в группе?
6. Какова роль лидера в группе?
7. Назовите стили лидерства. В чем их особенность?

Тесты для самопроверки:

1. Ограниченная в размерах общность, выделяемая из социального целого на основе определенных признаков, называется:

- а) общностью;
- б) группой;
- в) коллективом;
- г) компанией.

2. Процесс эмоционального проникновения во внутренний мир другого человека, в его мысли, чувства, ожидания:

- а) каузальная атрибуция;
- б) социально-психологическая рефлексия;
- в) эмпатия;
- г) все ответы неверны.

3. Межличностные механизмы восприятия:

- а) ригидны;
- б) консервативны;
- в) имеют внеличный характер;
- г) все ответы неверны.

4. Механизм социального восприятия членами группы друг друга – это :

- а) социально-психологическая рефлексия;
- б) каузальная атрибуция;
- в) идентификация;
- г) все ответы верны.

5. Малая группа, мнение и оценка которой значима для индивида, является группой:

- а) членства;
- б) неформальной;
- в) формальной;
- г) референтной.

Рекомендуемая литература:

1. Андреева Г.М. Социальная психология. – М., 1988.
2. Аникеева Н.П. Психологический климат в коллективе. – М., 1989.
3. Давлетшин М.Г. Общая психология. – Ташкент, 2003.
4. Кричевский Р.Л., Дубровская Е.М. Психология малой группы. – М., 1991.
5. Немов Р.С. Психология. В 3-х кн. – М., 1999. Кн.1.
6. Петровский А.В. Личность. Деятельность. Коллектив. – М., 1982.
7. Роббер М.А., Тильман Ф. Психология индивида и группы. – М., 1988.

Глава XI

ВНИМАНИЕ

11.1. Психологическая характеристика внимания

Внимание представляет собой психологический феномен, в отношении которого до настоящего времени среди психологов нет единого мнения. Так, некоторые авторы считают, что внимание не может рассматриваться как самостоятельное явление, поскольку оно в той или иной мере присутствует в любом другом психическом процессе. Другие же отстаивают самостоятельность внимания как психического процесса.

Кроме этого, существуют разногласия в том, к какому классу психических явлений следует отнести внимание. Одни утверждают, что внимание – это познавательный психический процесс. Другие связывают внимание с волей и деятельностью человека, основываясь на том, что любая деятельность невозможна без внимания, а само внимание требует проявления определенных волевых усилий.

Сложности объяснения феномена внимания вызваны тем, что оно не обнаруживается в «чистом» виде. Внимание не имеет своего собственного познавательного содержания и лишь обслуживает деятельность других позна-

вательных процессов. Поэтому внимание следует рассматривать как психофизиологический процесс, состояние, характеризующее динамические особенности познавательных процессов. Что же такое внимание?

Внимание – это направленность и сосредоточенность психической деятельности на чем-либо определенном. Это общее определение внимания как животных, так и человека. По отношению к последнему **внимание** можно рассматривать как направленность и сосредоточенность сознания человека на определенных объектах при одновременном отвлечении от других. Из данного определения следует, что наиболее существенными признаками внимания являются направленность и сосредоточенность.

Под **направленностью** психической деятельности понимают ее избирательный характер, т.е. выделение из окружения значимых для субъекта конкретных предметов, явлений. В понятие направленности включаются также и сохранение психической деятельности на определенный промежуток времени.

Другой характеристикой внимания является его **сосредоточенность**, под которой подразумевается большая или меньшая углубленность в деятельность. Очевидно, что чем сложнее задача, тем большей должна быть интенсивность и напряженность внимания, т.е. требуется большая углубленность. С другой стороны, сосредоточенность связана с отвлечением от всего постороннего. В противном случае, когда вам не удастся отвлечься от постороннего, решение задачи осложняется.

Направленность и сосредоточенность тесно связаны между собой. Когда вы направляете на что-либо свое внимание, то одновременно с этим вы сосредоточиваетесь на этом. И наоборот, когда вы сосредоточиваетесь на чем-либо, то вы направляете на это свою психическую деятельность. Направленность внимания связана с переходом от одного занятия к другому, а сосредоточение – с углубленностью в занятие.

Чтобы понять, какую роль играет внимание в психической деятельности человека, представьте себе, что вы смотрите на какую-то группу предметов.

Одни предметы, которые находятся в центре вашего зрительного поля, будут восприниматься вами наиболее отчетливо, другие, находящиеся на периферии вашего зрительного поля, - менее отчетливо. Подобную аналогию можно построить в отношении нашего сознания: то, что составляет смысл нашей деятельности, занимает центр нашего сознания; а то, что в данный момент незначимо, уходит на периферию сознания. Однако возможно и другое: вы можете смотреть на какой-то предмет, но при этом думать совсем о другом. В этом случае «центральное поле» вашего сознания будет занято тем, о чем вы думаете, а не тем, на что вы смотрите.

Если представить наше сознание графически, то следует нарисовать два круга: один в другом. Большой круг будет называться зоной неясного сознания, а малый круг – зоной ясного и отчетливого сознания или зоной внимания (рис. 11.1).



Рис 11 1

С вниманием связаны направленность и избирательность познавательных психических процессов. Вниманием определяется точность и детализация восприятия, прочность и избирательность памяти, направленность и продуктивность мыслительной деятельности – словом, качество и результаты функционирования всей познавательной активности.

Для перцептивных процессов внимание является своеобразным усилителем, позволяющим различать детали изображений, для человеческой памяти внимание выступает как фактор, способный удерживать нужную информацию в кратковременной и оперативной памяти, как обязательное условие перевода запоминаемого материала в хранилища долговременной памяти, а для мышления внимание выступает как обязательный фактор правильного понимания и решения задачи.

В системе межчеловеческих отношений внимание способствует лучшему взаимопониманию, адаптации людей друг к другу, предупреждению и своевременному разрешению межличностных конфликтов.

11.2. Физиологические основы и психологические теории внимания

Внимание, как и любой психический процесс, связано с определенными физиологическими явлениями. В целом физиологическую основу выделения отдельных раздражителей и течения процессов в определенном направлении составляет возбуждение одних нервных центров и торможение других. Воздействующий на человека раздражитель вызывает активизацию мозга, которая осуществляется прежде всего ретикулярной формацией.

Среди «пусковых» механизмов ретикулярной формации следует отметить ***ориентировочный рефлекс***, который представляет собой врожденную реакцию организма на всякое изменение окружающей среды у людей и животных. Например, в комнате раздался шорох, и котенок встрепенулся, насторожился и устремил глаза в сторону звука. На уроке ученики сосредоточенно пишут сочинение. Но вот дверь в класс слегка приоткрылась и, не смотря на поглощенность работой, все учащиеся посмотрели на дверь.

Физиологические механизмы внимания очень сложны. К примеру, необходимы определенные механизмы, способные выделить какой-либо новый раздражитель из других постоянно действующих в данный момент. В психологической литературе обычно рассматривают две основные группы механизмов, осуществляющих фильтрацию раздражителей: периферические и

центральные. К *периферическим* механизмам можно отнести настройку органов чувств. Прислушиваясь к слабому звуку, человек поворачивает в сторону звука, и одновременно соответствующая мышца натягивает барабанную перепонку, повышая ее чувствительность.

По мнению Д.Е. Бродбента, внимание – фильтр, отбирающий информацию именно на входах, т.е. на периферии. Он установил, что если человеку подавали разную информацию одновременно в оба уха, но, согласно инструкции, он должен был воспринять ее лишь левым, то подававшаяся при этом в правое ухо информация полностью игнорировалась. В дальнейшем было обнаружено, что периферические механизмы отбирают информацию по физическим характеристикам.

Центральные механизмы внимания связаны с возбуждением одних нервных центров и торможением других. Именно на этом уровне происходит выделение внешних воздействий, что связано с силой нервного возбуждения. Более сильное возбуждение подавляет возникающее одновременно с ним слабое возбуждение и определяет течение психической деятельности в соответствующем направлении. Однако возможно слияние двух или нескольких одновременно воздействующих раздражителей, усиливающих друг друга.

Говоря о физиологических основах внимания, нельзя не сказать еще о двух очень важных явлениях: об иррадиации нервных процессов и доминанте. Согласно закону индукции нервных процессов, установленному Ч. Шеррингтоном и широко использованному академиком И.П. Павловым, возбуждение, возникающее в одной области коры головного мозга, вызывает торможение в других ее областях (одновременная индукция) или сменяется торможением в данном участке мозга (последовательная индукция). Участок коры головного мозга, в котором возникает явление иррадиации, характеризуется оптимальными условиями для возбуждения, поэтому здесь легко вырабатываются дифференцировки, успешно образуются новые условные связи. Эти физиологические процессы обеспечивают внимание.

Согласно принципу доминанты, выдвинутому А.А. Ухтомским, в мозге всегда имеется временно господствующий очаг возбуждения, обуславливающий работу нервных центров в данный момент и придающий тем самым поведению человека определенную направленность. Благодаря особенностям доминанты происходит суммирование и накапливание импульсов, поступающих в нервную систему, с одновременным подавлением активности других центров, за счет чего возбуждение больше усиливается. Благодаря этим свойствам доминанта является устойчивым очагом возбуждения, что в свою очередь позволяет объяснить нервный механизм поддержания интенсивности внимания.

Однако ни закон индукции нервных процессов, ни учение о доминанте не раскрывают до конца механизмы внимания, особенно произвольного. Поэтому развитие современной науки привело к появлению целого ряда концепций, пытающихся объяснить физиологические механизмы внимания. Современные исследователи большое внимание уделяют нейрофизиологическим процессам. Так, было установлено, что у здоровых людей в условиях напряженного внимания возникают изменения биоэлектрической активности в любых долях мозга. Эту активность связывают с работой особого типа нейронов, располагающихся в лобных долях. Первый тип нейронов – «детекторы новизны» активизируются при действии новых стимулов и снижают активность по мере привыкания к ним. В отличие от них нейроны «ожидания» возбуждаются только при встрече организма с объектом, способным удовлетворить актуальную потребность.

Таким образом, внимание обусловлено активностью целой системы иерархически связанных между собой мозговых структур. Весьма сложная структура физиологических механизмов внимания и противоречивые взгляды на его природу привели к появлению целого ряда психологических теорий внимания.

Среди теорий внимания широкую известность приобрела теория Т. Рибо, который считал, что внимание всегда связано с эмоциями и вызывается

ими. Особенно тесную связь он усматривал между эмоциями и произвольным вниманием, так как он полагал, что интенсивность и продолжительность такого внимания обусловлена интенсивностью и продолжительностью ассоциированных с объектом внимания эмоциональных состояний.

Кроме того, Т. Рибо считал, что внимание всегда сопровождается изменениями физического и физиологического состояния организма. При этом особую роль в объяснении природы внимания Рибо отводил движениям. Он утверждал, что состояние сосредоточенности внимания сопровождается движениями всех частей тела, лица, туловища, конечностей, которые вместе с органическими реакциями выступают как необходимое условие поддержания внимания на данном уровне. Усилие, которое прилагается для сосредоточения и удержания внимания на чем-то, всегда имеет физиологическую основу. Этому состоянию, по мнению Рибо, соответствует мышечное напряжение, а отвлечение внимания связано с мышечной усталостью. Следовательно, секрет произвольного внимания, с точки зрения Рибо, заключается в способности управлять движениями. Поэтому неслучайно данная теория получила название *моторной теории внимания*.

Кроме теории Рибо, существуют и другие подходы к исследованию природы внимания. Так, Д.Н. Узнадзе полагал, что внимание напрямую связано с установкой. С его точки зрения, установка внутренне выражает состояние внимания. Под влиянием установки происходит выделение определенного образа или впечатления, полученного при восприятии окружающей реальности. Этот образ или впечатление становится объектом внимания, а сам процесс был назван объективацией.

Не менее интересную концепцию внимания предложил П.Я. Гальперин. Его концепция состоит из следующих основных положений:

1. Внимание является одним из моментов ориентировочно-исследовательской деятельности и представляет собой психологическое действие, направленное на содержание образа, мысли, другого феномена, имеющегося в данный момент в психике человека.

2. Главная функция внимания – контроль над содержанием действия, психического образа и др. В каждом действии человека есть ориентировочная, исполнительная и контрольная части. Эта последняя и представлена вниманием.

3. В отличие от действий, направленных на производство определенного продукта, деятельность контроля или внимание не имеет отдельного результата.

4. Внимание как самостоятельный акт выделяется лишь тогда, когда действие становится не только умственным, но и сокращенным. При этом не всякий контроль следует рассматривать как внимание. Контроль вообще лишь оценивает действие, в то время как внимание способствует его улучшению.

5. Если рассматривать внимание как деятельность психического контроля, то все конкретные акты внимания и произвольного, и непроизвольного являются результатом формирования новых умственных действий.

6. Произвольное внимание есть планомерно осуществляемое внимание, это форма контроля, выполняемого по заранее составленному плану или образцу.

В заключение следует отметить, что, несмотря на значительное количество имеющихся теорий, проблема внимания не стала менее значимой. По-прежнему продолжают споры о природе внимания.

11.3. Функции и виды внимания

Внимание в жизни и деятельности человека выполняет много различных функций. Оно активизирует нужные и тормозит ненужные в данный момент психологические и физиологические процессы, способствует организованному и целенаправленному отбору поступающей в организм информации в соответствии с его актуальными потребностями, обеспечивает избирательную и длительную сосредоточенность психической активности на одном и том же объекте или виде деятельности.

Рассмотрим основные виды внимания. Таковыми являются природное и социально обусловленное внимание, непосредственное и опосредствованное внимание, непроизвольное, произвольное и слепопроизвольное внимание, чувственное и интеллектуальное внимание.

По активности человека в организации внимания различают три вида внимания: непроизвольное, произвольное и слепопроизвольное.

Непроизвольное внимание – это сосредоточение сознания на объекте в силу его особенности как раздражителя.

Произвольное внимание – это сознательно регулируемое сосредоточение на объекте, направляемое требованиями деятельности.

Непроизвольное внимание не связано с постановкой цели и участием воли, а произвольное обязательно включает волевую регуляцию и наличие цели. Обычно при возникновении непроизвольного внимания мы имеем дело с целым комплексом физических, психофизических и психических причин. Они взаимосвязаны друг с другом, но условно можно разделить на следующие четыре категории.

Первая группа причин связана с характером **внешнего раздражителя**. Прежде всего с силой или интенсивностью раздражителя. Например, вы увлечены каким-то делом и не замечаете легкого шума на улице или в соседней комнате. Но вот внезапно рядом раздается громкий стук от упавшей со стола тяжелой вещи, что невольно привлекает ваше внимание.

Немаловажное значение для непроизвольного внимания имеет контраст между раздражителями, а также длительность раздражителя, его величина и форма, такое качество раздражителя, как его новизна, необычность.

Вторая группа причин, вызывающих непроизвольное внимание, связана с **соответствием внешних раздражителей внутреннему состоянию** человека, и прежде всего имеющимся у него потребностям. Так, сытый и голодный человек будут совершенно по-разному реагировать на разговор о пище.

Третья группа причин связана с *общей направленностью* личности. То, что нас интересует больше всего и что составляет сферу наших интересов, в том числе и профессиональных, как правило, обращает на себя внимание, даже если мы столкнулись с этим случайно.

И, наконец, четвертую группу причин, вызывающих непроизвольное внимание, следует назвать те *чувства*, которые вызывает у нас воздействующий раздражитель. То, что интересно нам, что вызывает у нас определенную эмоциональную реакцию, является важнейшей причиной непроизвольного внимания.

В отличие от непроизвольного внимания главной особенностью произвольного внимания является то, что оно управляется сознательной целью и связано с волевым усилием. Основной функцией произвольного внимания является активное регулирование протекания психических процессов. Несмотря на свое качественное отличие от непроизвольного внимания, произвольное внимание также связано с чувствами, интересами, прежним опытом человека. Однако влияние этих моментов при произвольном внимании не непосредственное, а косвенное.

Есть еще один вид внимания. Подобно произвольному, носит целенаправленный характер и первоначально требует волевых усилий, но затем человек «входит» в работу: интересными и значимыми становятся содержание и процесс деятельности, а не только ее результат. Такое внимание было названо Н.Ф. Добрыниным *послепроизвольным*. Например, ученик, решая трудную арифметическую задачу, первоначально прилагает к этому определенные усилия. Задача трудная, школьник все время отвлекается. Ему приходится заставлять себя решать задачу постоянными усилиями воли. Но вот решение начато, намечен правильный ход решения. Задача становится все более и более понятной. Ученик все больше и больше увлекается ею. Она все больше и больше захватывает его. Он перестает отвлекаться: задача стала интересной для него. Внимание из произвольного стало как бы непроизвольным.

В отличие от подлинно произвольного внимания послепроизвольное внимание остается связанным с сознательными целями и поддерживается сознательными интересами. В то же время в отличие от произвольного внимания здесь нет или почти нет волевых усилий.

Рассмотренные три вида внимания в практической деятельности человека тесно переплетены взаимными переходами и опираются один на другой.

Природное внимание дано человеку с самого его рождения в виде врожденной способности избирательно реагировать на те или иные внешние или внутренние стимулы, несущие в себе элементы информационной новизны. Основной механизм, обеспечивающий работу природного внимания, называется **ориентировочным рефлексом**.

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

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

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

Чувственное внимание по преимуществу связано с эмоциями и избирательной работой органов чувств.

Интеллектуальное внимание связано с сосредоточенностью и направленностью мысли.

При чувственном внимании в центре сознания находится какое-либо чувственное впечатление, а в интеллектуальном внимании объектом интереса является мысль.

11.4. Свойства внимания

Внимание обладает рядом свойств, которые характеризуют его как самостоятельный психический процесс. К основным свойствам внимания относятся устойчивость, концентрация, распределение, переключение, отвлекаемость и объем внимания.

Устойчивость внимания заключается в способности определенное время сосредоточиваться на одном и том же объекте. Экспериментальные исследования показали, что внимание подвержено периодическим произвольным колебаниям. Периоды таких колебаний, по Н.Н. Ланге, равны обычно 2-3 секундам, доходя максимум до 12 сек. Например, если прислушиваться к тиканью часов и пытаться сосредоточиться на нем, то оно будет то слышно, то неслышно. Колебание внимания является закономерным и называется **флуктуацией**. К примеру, флуктуацию внимания можно продемонстрировать на простом опыте: дается усеченная пирамида: если присматриваться к ней в течение некоторого времени, то она будет поочередно казаться то выпуклой, то вогнутой (рис. 11.2).

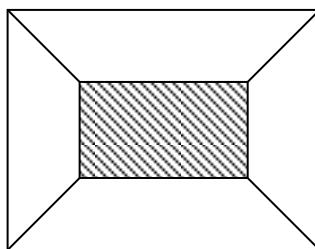


Рис. 11.2.

В настоящее время доказано, что наиболее существенным условием устойчивости внимания является возможность раскрыть в предмете, на котором оно сосредоточено, новые стороны и связи. Для измерения устойчивости внимания используются таблицы Бурдона, состоящие из беспорядочного чередования отдельных букв, причем каждая буква повторяется в каждой строке одно и то же количество раз.

Концентрация внимания, под которой понимается степень или интенсивность сосредоточенности внимания на предмете. А.А. Ухтомский считал, что концентрация внимания связана с особенностями функционирования доминантного очага возбуждения в коре.

Под **распределением внимания** понимают способность человека выполнять несколько видов деятельности одновременно. Как показывает жизненная практика, человек способен выполнить только один вид сознательной психической деятельности, а субъективное ощущение одновременности выполнения нескольких возникает вследствие быстрого последовательного переключения с одного вида деятельности на другой.

Уровень распределения внимания зависит от ряда условий: от характера совмещаемых видов деятельности (они могут быть однородными и различными), от их сложности (от степени требуемого психического напряжения), от степени знакомства и привычности их (от уровня овладения основными приемами деятельности).

С целью изучения распределения внимания используются таблицы Шульте (красно-черные таблицы).

Переключение внимания – это сознательное и осмысленное перемещение внимания с одного объекта на другой. С переключением функционально связаны и два разнонаправленных процесса: включение и отключение внимания. Переключение может быть произвольным, тогда его скорость – это показатель степени волевого контроля субъекта над своим восприятием, и непроизвольным, связанным с отвлечением, что является показателем либо степени неустойчивости психики, либо свидетельствует о появлении сильных неожиданных раздражителей.

Эффективность переключения зависит от особенностей выполнения предыдущей и последующей деятельности (показатели переключения значительно снижаются при переходе от легкой деятельности к трудной, а при обратном варианте они возрастают). Успех переключения связан с отношением человека к предыдущей деятельности: чем интереснее предшествующая дея-

тельность и менее интересна последующая, тем труднее происходит переключение внимания. Имеются значительные индивидуальные различия в переключаемости, что обусловлено особенностью нервной системы, в частности, подвижностью нервных процессов.

Объем внимания – количество объектов, которые может охватить субъект с достаточной ясностью одновременно. Важной и определяющей особенностью объема внимания является то, что он практически не меняется при обучении и тренировке. Исследование объема внимания обычно производится путем анализа числа одновременно предъявляемых элементов (чисел, букв, предметов и т.п.), которые могут быть с ясностью восприняты индивидом. Для этих целей используется *тахистоскоп* – прибор, позволяющий предъявить определенное число раздражителей так быстро, чтобы испытуемый не мог перевести глаза с одного объекта на другой, объем внимания – величина индивидуально изменяющаяся, но обычно его показатель у людей равен 5 ± 2 .

Отвлекаемость внимания – это непроизвольное перемещение внимания с одного объекта на другой. Отвлекаемость может быть под влиянием внешних раздражителей. Наиболее отвлекают предметы или явления, которые появляются внезапно и действуют с меняющейся силой и частотой. Внутренняя отвлекаемость внимания возникает под влиянием сильных переживаний, посторонних эмоций, из-за отсутствия интереса и чувства ответственности за дело, которым в данный момент занят человек.

Способность противостоять отвлекающим воздействием называется *помехоустойчивость*. В развитии этой способности у людей наблюдаются значительные индивидуальные различия, обусловленные как различиями нервной системы, а именно ее силой, так и специальной тренировкой, направленной на повышение помехоустойчивости (рис. 11.3).



Рис. 11.3.

Большое значение для изучения характеристик внимания имеет вопрос о *рассеянности*. Рассеянностью обычно называют два разных явления. Во-первых, часто рассеянностью называют результат чрезмерного углубления в работу, когда человек не замечает вокруг себя. Этот вид рассеянности принято называть *мнимой рассеянностью*, поскольку она возникает в результате большой сосредоточенности на какой-либо деятельности.

Совсем другой вид рассеянности наблюдается в тех случаях, когда человек не в состоянии ни на чем долго сосредоточиться, когда он постоянно переходит от одного объекта или явления к другому, ни на чем не задерживаясь. Этот вид рассеянности называется *подлинной рассеянностью*. Произвольное внимание человека, страдающего подлинной рассеянностью, отличается крайней неустойчивостью и отвлекаемостью.

Причины подлинной рассеянности разнообразны. Ими могут быть общее расстройство нервной системы, заболевания крови, недостаток кислорода, физическое или умственное утомление, тяжелые эмоциональные переживания. Кроме того, одной из причин рассеянности внимания может быть зна-

чительное количество полученных впечатлений, а также неупорядоченность увлечений и интересов.

Внимание имеет свои этапы развития.

11.5. Развитие внимания В первые месяцы жизни у ребенка отмечается наличие только непроизвольного внимания. Ребенок вначале реагирует только на сильные или резко контрастные внешние раздражители. Начиная с третьего месяца жизни, ребенок все больше интересуется объектами, тесно связанными с его жизнью. В 5-7 месяцев ребенок может достаточно долго рассматривать какой-нибудь предмет, ощупывать его, брать в рот. Особенно заметно проявление его интереса к ярким и блестящим предметам. Это позволяет судить о том, что его непроизвольное внимание уже вполне развито.

Зачатки произвольного внимания обычно начинают проявляться к концу первого – началу второго года жизни. Формирование и развитие произвольного внимания у ребенка связано с процессом его воспитания. Окружающие ребенка люди постепенно приучают его выполнять не то, что ему хочется, а то, что ему нужно делать.

Большое значение для развития произвольного внимания имеет игра. В процессе игры ребенок учится координировать свои движения в соответствии с задачами игры и направлять свои действия согласно ее правилам. Знакомство с все большим количеством предметов и явлений, постепенное формирование умения разбираться в элементарных отношениях, систематические беседы с родителями, прогулки с ними и игры, манипулирование игрушками и другими предметами – все это обогащает личный опыт ребенка, а вместе с тем развивает его интересы и внимание.

Основной особенностью дошкольника является то, что его произвольное внимание достаточно неустойчиво. Ребенок легко отвлекается на посторонние раздражители, его внимание чрезмерно эмоционально. Постепенно путем упражнения и волевых усилий у ребенка формируется способность управлять своим вниманием.

Особое значение для развития произвольного внимания имеет школа. В процессе школьных занятий ребенок приучается к дисциплине, у него формируется усидчивость, способность контролировать свое поведение. Надо сказать, что в школьном возрасте развитие произвольного внимания также проходит определенные стадии. В первых классах ребенок не может еще полностью контролировать свое поведение на уроках, у него преобладает непроизвольное внимание.

В старших классах произвольное внимание подростка достигает более высокого развития. Школьник уже в состоянии достаточно длительное время заниматься определенным видом деятельности, вполне контролировать свое поведение. Правда, надо иметь в виду, что на качество внимания оказывают влияние не только условия воспитания, но и особенности возраста. Так, физиологические изменения, происходящие в возрасте 13-15 лет, сопровождаются повышенной утомляемостью и раздражительностью и в некоторых случаях приводят к снижению внимания.

Таким образом, в развитии внимания можно выделить два основных этапа: этап дошкольного развития, главной особенностью которого является преобладание внешне опосредованного внимания и этап школьного развития, который характеризуется бурным развитием внутреннего внимания.

Вопросы для самопроверки:

1. Что такое внимание, каковы его признаки?
2. Какие физиологические основы лежат в основе внимания?
3. Охарактеризуйте основные психологические теории внимания.
4. Какие функции и виды внимания вы знаете?
5. Охарактеризуйте основные свойства внимания.
6. Чем отличается произвольное внимание от непроизвольного?
7. Расскажите о развитии внимания у ребенка.

Тесты для самоконтроля:

1. Вниманием называется:

а) форма психической деятельности, которая возникает при действии объекта на органы чувств;

б) избирательное восприятие объекта;

в) направленность и сосредоточенность сознания человека на определенных объектах;

г) рабочая поза организма, установка анализатора на раздражения.

2. Комплексной характеристикой внимания является показатель его:

а) скорости;

б) точности;

в) успешности;

г) объема.

3. Сосредоточение внимания на объекте в силу каких-то его особенностей называется вниманием:

а) непроизвольным;

б) произвольным;

в) послепроизвольным;

г) зрительным.

4. Причиной возникновения произвольного внимания к любому объекту является:

а) отсутствие цели деятельности;

б) новизна раздражителя;

в) постановка цели деятельности;

г) эмоциональная значимость объекта.

5. Скорость переключения внимания зависит от:

а) стимульного материала;

б) характера деятельности субъекта с ним;

в) уровня мотивации личности;

г) гендерных особенностей субъекта.

Рекомендуемая литература:

1. Бегматов А.С. Стимулы: сущность и действие. – Ташкент, 1990.
2. Гальперин П.Я., Кабыльницкая С.Л. Экспериментальное формирование внимания. – М., 1974.
3. Газиев Э.Г. Психология. – Ташкент, 1994.
4. Давлетшин М.Г. Общая психология. – Ташкент, 2003.
5. Лурия А.Р. Внимание и память. – М., 1975.
6. Психология внимания: Хрестоматия/ Под ред. Ю.Б.Гиппенрейтер, В.Я.Романова. – М., 2005.
7. Рубинштейн С.Л. Основы общей психологии. – СПб., 2005.
8. Тумасова С.А. Психология: Учебное пособие. – М., 2006.
9. Сафаев Н.С. Лабораторные работы по курсу общей психологии. – Ташкент, 1988.

Глава XII ОЩУЩЕНИЕ

12.1. Понятие об ощущении Познание присуще только человеку и направлено на открытие чего-то неизвестного, нового. **Познание** – это отражение и воспроизведение действительности в мышлении субъекта, результатом которого является новое знание о мире.

Современная философия считает, что познание проходит две главные ступени – **чувственное** и **рациональное** (логическое). Чувственное познание – низшая ступень – осуществляется в форме ощущений, восприятий и представлений.

Ощущения – исходная клеточка познавательного процесса. Более сложной и высокой формой чувственного отражения является восприятие – целостный чувственный образ объекта. Здесь уже вступает в дело мысль, обо-

значающая воспринимаемый объект. Наконец, высшей формой чувственного отражения является представление – образное знание о непосредственно не воспринимаемых нами объектах, воспроизводимое по памяти. В представлении уже вступает в дело абстрагирующая способность нашего сознания. Но в чувственных образах фиксируется лишь и преимущественно внешняя сторона явлений, познается только единичное.

На второй – высшей ступени – рациональном познании – происходит выявление общего, существенного. Основным инструментом здесь выступает мышление и разум. Извлекая данные, полученные от органов чувств, человек с помощью суждений, умозаключений и понятий познает закономерности окружающего мира.

К познавательным процессам, как разновидности психических процессов, психология относит: ощущение, восприятие, представление, воображение, мышление и интеллект, творчество, внимание, мнемические процессы.

Ощущение – это самое первое соприкосновение нашего внутреннего мира с внешним миром посредством сенсорной системы. Через ощущения мы узнаем о цвете, вкусе, запахе, движении, положении в пространстве и многом другом в окружающем и нашем внутреннем мире.

Ощущения являются основным источником наших знаний о внешнем мире и о собственном теле. Они считаются самыми простыми из всех психических явлений и представляют собой осознаваемый, субъективно представленный в голове человека или неосознаваемый, но действующий на его поведение продукт переработки центральной нервной системой значимых раздражителей, возникающих во внутренней или внешней среде. Ощущения являются не только основным источником наших знаний о мире, но и наших чувств и эмоций.

Ощущение – это простейший психический процесс, состоящий из отражений отдельных свойств предметов и явлений материального мира, а также внутренних состояний организма при непосредственном воздействии раздражителей на соответствующие рецепторы.

По своему происхождению ощущения с самого начала были связаны с деятельностью организма, с необходимостью удовлетворения его биологических потребностей. Ощущения в своем качестве и многообразии отражают разнообразие значимых для человека свойств окружающей среды. Кроме того, они были необходимы для приспособления человека к изменяющимся условиям жизни. Ощущения дают материал для других, более сложных психических процессов – восприятия, мышления, воображения.

Ощущения свойственны не только человеку, но и животным, причем некоторые животные обладают более острым зрением (орлы), чем человек, более тонким обонянием и слухом (собака). Но глаз и ухо человека различают в вещах значительно больше, чем глаз орла и ухо собаки, так как ощущения человека обогащаются его мышлением.

Ощущения носят избирательный и в то же время активный характер. Избирательность заключается в использовании того рецептора, который способен отразить те или иные признаки предметов и явлений реального мира. Активность ощущений реализуется через движение органов чувств. Например, в процессе зрительных ощущений глаз совершает непрерывные движения, как бы ощупывая предмет. неподвижный глаз практически слеп.

Таким образом, процесс ощущений – это не одноактное пассивное отражение того или иного свойства, а активный процесс, сложная деятельность анализаторов, имеющая определенную структуру.

12.2. Физиологические механизмы ощущений

Ощущение возникает как реакция нервной системы на тот или иной раздражитель и имеет рефлекторную основу. Физиологической основой ощущений является сложная деятельность органов чувств. И.П. Павлов назвал эту деятельность *анализаторной*, а системы клеток, наиболее сложно организованных и являющихся воспринимающими аппаратами, которые непосредственно осуществляют анализ раздражений, *анализаторами*, каждый из которых состоит из трех частей:

- периферического отдела, называемого рецептором. Рецептор является основной частью любого органа чувств и представляет собой окончание чувствующего нерва. Он является воспринимающей частью анализатора и основная его функция – трансформация внешней энергии в нервный процесс;

- афферентных (центростремительных) и эфферентных (центробежных) нервов – проводящих путей, соединяющих периферический отдел анализатора с центральным;

- подкорковых и корковых отделов анализатора, в которых происходит переработка нервных импульсов, приходящих из периферических отделов.

В корковом отделе каждого анализатора находится ядро, т.е. центральная часть, где сконцентрирована основная масса рецепторных клеток, и периферия, состоящая из рассеянных клеточных элементов, которые в том или ином количестве расположены в различных областях коры. Рецепторные клетки ядерной части анализатора находятся в той области коры головного мозга, куда входят центростремительные нервы от рецептора. Рассеянные (периферические) элементы данного анализатора входят в области, смежные с ядрами других анализаторов. Тем самым обеспечивается участие в отдельном акте ощущения значительной доли коры головного мозга. Ядро анализатора выполняет функцию тонкого анализа и синтеза, например, дифференцирует звуки по высоте. Рассеянные элементы связаны с функцией грубого анализа, например, различение музыкальных звуков и шумов.

Для возникновения необходима работа всего анализатора как целого. Воздействие раздражителя на рецептор вызывает появление раздражения. Начало этого раздражения выражается в превращении внешней энергии в нервный процесс, который производится рецептором. От рецептора этот процесс по центростремительному нерву достигает ядерной части анализатора. Когда возбуждение достигает корковых клеток анализатора, возникает ответ организма на раздражение. Мы ощущаем свет, звук, вкус или другие качества раздражителей.

Анализатор составляет исходную и важнейшую часть всего пути нервных процессов или рефлекторной дуги. Рефлекторное кольцо состоит из рецептора, проводящих путей, центральной части и эффектора. Взаимосвязь элементов рефлекторного кольца обеспечивает основу ориентировки сложного организма в окружающем мире, деятельность организма в зависимости от условий его существования.

12.3. Классификация ощущений

Существуют различные подходы к классификации ощущений. Выделяют следующие основания классификации ощущений:

ний:

- по наличию или отсутствию непосредственных контактов рецептора с раздражителей, вызывающим ощущение;
- по месту расположения рецепторов;
- по времени возникновения в ходе эволюции;
- по модальности (виду) раздражителя (рис. 12.1).

Рассмотрим *систематическую* классификацию ощущений, предложенную английским физиологом Ч. Шеррингтоном (1906), который на основе анатомического положения рецепторов и выполняемой ими функции выделил три основных класса ощущений: *экстерорецептивные*, отражающие свойства предметов и явлений внешней среды и имеющие рецепторы на поверхности тела, они обеспечивают получение сигналов из внешнего мира и создают основу для нашего сознательного поведения; *интерорецептивные* (органические), имеющие рецепторы, расположенные во внутренних органах и тканях тела (на стенках желудка и кишечника, сердца и кровеносной системы) и отражающие состояние внутренних органов; *проприорецептивные*, рецепторы которых расположены в мышцах и связках, они дают информацию о движении и положении нашего тела, обеспечивают регуляцию наших движений.



Рис. 12.1.

Экстерорецепторы можно подразделить на две группы: контактные и дистантные рецепторы. **Контактные рецепторы** передают раздражение при непосредственном контакте с воздействующими на них объектами – таковы осязательный и вкусовой рецепторы. **Дистантные рецепторы** реагируют на раздражения, исходящие от удаленного объекта; дистант-рецепторами являются зрительные, слуховые. **Обонятельные ощущения** занимают промежуточное положение между этими подклассами экстероцепции.

В состав осязания, наряду с тактильными ощущениями (ощущения прикосновения) входит вполне самостоятельный вид ощущений – температурных, которые имеют большое значение для всего процесса терморегуляции и теплообмена между организмом и окружающей средой. Промежуточное положение между тактильными и слуховыми ощущениями занимают вибрационные ощущения.

Большую роль в общем процессе ориентировки человека в окружающей среде играют статические и кинестетические ощущения. *Статическая чувствительность* отражает положение нашего тела в пространстве. Рецепторы ее расположены в вестибулярном аппарате внутреннего уха. Резкие и частые изменения положения тела относительно плоскости земли могут приводить к головокружению.

Кинестетическими ощущениями называют ощущения движения и положения отдельных частей тела. Без ощущений подобного рода мы бы испытывали большие трудности, связанные с одновременным согласованием движений различных частей тела, сохранением позы, равновесия, контролем различных произвольных движений (безусловно-рефлекторные реакции, навыки и т.п.), потому что все они включают в себя такие двигательные моменты, которые выполняются автоматически очень быстро. Кроме мышц и сухожилий, рецепторы кинестетических ощущений находятся в других органах. Например, формирование ощущений, которые способствуют поддержанию и сохранению равновесия, происходит благодаря наличию особых рецепторов равновесия, имеющих во внутреннем ухе. От работы этих рецепторов зависит чувство ускорения или замедления движений.

Общие для разных анализаторов болевые ощущения сигнализируют о разрушительной силе раздражителя. Наиболее древней является органическая (прежде всего болевая) чувствительность, затем появились контактные (тактильная, осязание) формы. И самыми эволюционно молодыми следует считать слуховые и особенно зрительные системы рецепторов.

С точки зрения данных современной науки, принятое разделение ощущений на внешние (экстерорецепторы) и внутренние (интерорецепторы) недостаточно. Некоторые виды ощущений можно считать внешне-внутренними, к которым относятся температурные и болевые, вкусовые и вибрационные, мышечно-суставные и статико-динамические.

Попытку создания *генетической классификации* ощущений предпринял английский невролог Х. Хэд (1918), выделивший два вида чувствитель-

ности: *протопатическую* (более примитивную, аффективную, менее дифференцирующую и локализованную), к которой относятся органические чувства (голод, жажда и пр.); *эпикритическую* (более тонко дифференцирующую, обьективированную и рациональную), в которой относятся основные органы чувств человека. Эпикритическая чувствительность молодая в генетическом плане, она осуществляет контроль за протопатической чувствительностью.

12.4. Общие свойства ощущений

Различные виды ощущений характеризуются не только специфичностью, но и общими для них свойствами. К таким свойствам относятся качество, интенсивность, длительность и пространственная локализация.

Качество – это основная особенность данного ощущения, отличающая его от других видов ощущений и варьирующая в пределах данного вида. Так, слуховые ощущения отличаются по высоте, тембру, громкости; зрительные – по насыщенности, цветовому тону и т.д.; вкусовые ощущения предоставляют информацию о некоторых химических характеристиках предмета: сладкий или кислый, горький или соленый; обоняние тоже дает информацию о химических признаках предмета, но другого рода: цветочный запах, запах миндаля, запах сероводорода и др. Когда говорят о качестве ощущений, то имеют в виду модальность ощущений, поскольку именно модальность отражает основное качество соответствующего ощущения.

Интенсивность ощущения является его количественной характеристикой и зависит от силы действующего раздражителя и функционального состояния рецептора. Например, если у вас насморк, то интенсивность воспринимаемых запахов может быть искажена.

Длительность или **продолжительность ощущения** – это временная характеристика возникшего ощущения. Она также определяется функциональным состоянием органов чувств, но главным образом – временем действия раздражителя и его интенсивностью. При воздействии раздражителя на

органы чувств ощущение возникает не сразу, а спустя некоторое время, которое назвали *латентным* (скрытым) *периодом ощущения*. Этот период для разных видов ощущений неодинаков: для тактильных ощущений он равен 130 миллисекунд, для болевых – 370 мс, для вкусовых – 50 мс.

Для ощущений характерна *пространственная локализация* раздражителя. Анализ, осуществляемый рецепторами, дает нам сведения о локализации раздражителя в пространстве, т.е. мы можем сказать, откуда падает свет, идет тепло или на какой участок тела воздействует раздражитель.

Ощущение не возникает одновременно с началом действия раздражителя и не исчезает одновременно с прекращением его действия. Эта инерция ощущений проявляется в так называемом *последействии*. След от раздражителя остается в виде последовательного образа. Различают положительные и отрицательные последовательные образы. *Положительный* последовательный образ соответствует первоначальному раздражению, состоит в сохранении следа раздражения того качества, что и действующий раздражитель. *Отрицательный* последовательный образ заключается в возникновении качества ощущения, противоположного качеству, воздействовавшего раздражителя. Например, свет – темнота, тяжесть – легкость, тепло – холод и др. Возникновение отрицательных последовательных образов объясняется уменьшением чувствительности данного рецептора к определенному воздействию.

Все указанные выше свойства в той или иной степени отражают качественные характеристики ощущений. Однако не менее важное значение имеют количественные параметры основных характеристик ощущений, т.е. степень чувствительности. Человеческие органы чувств – удивительно тонко работающие аппараты. Так, академик С.И. Вавилов экспериментально установил, что человеческий глаз может различать световой сигнал в 0,001 свечи на расстоянии километра. Энергия этого раздражителя так мала, что потребовалось бы 60 тыс. лет, чтобы с его помощью нагреть 1 см³ воды на 1°.

Не всякая сила раздражителя способна вызвать ощущения. Ощущения возникают при воздействии раздражителя определенной интенсивности. Психологическую характеристику зависимости между интенсивностью ощущения и силой раздражителей выражает понятие порога ощущений, или порога чувствительности.

В психофизиологии различают два вида порогов: порог абсолютной чувствительности и порог различения.

12.5. Чувствительность и её изменение

Та наименьшая сила раздражителя, при которой впервые возникает едва заметное ощущение, называется **нижним абсолютным порогом чувствительности**. Максимальная величина раздражения, при которой еще существует ощущение данного вида, а дальнейшее увеличение которой вызывает исчезновение ощущения или болевое ощущение называется **верхним абсолютным порогом чувствительности**.

Под абсолютной чувствительностью понимают способность ощущать слабые раздражители, а под **чувствительностью к различию** – способность ощущать слабые различия между раздражителями. Минимальная величина раздражителя, при котором впервые возникает ощущение, называется **абсолютным порогом ощущения**. Исследования физиолога Г.В. Гершуни и его сотрудников показали, что звуковые раздражения, лежащие ниже порога ощущения, могут вызывать изменение электрической активности мозга и расширение зрачка. Зона воздействия раздражителей, не вызывающих ощущений, была названа Г.В. Гершуни «субсенсорной областью».

Между чувствительностью (порогом) и силой раздражителя существует обратная зависимость: чем большая сила нужна для возникновения ощущения, тем ниже у человека чувствительность. Пороги чувствительности индивидуальны для каждого человека.

Величина абсолютных порогов как нижнего, так и верхнего изменяется в зависимости от различных условий: характера деятельности и возраста человека, функционального состояния рецептора, силы и длительности раздра-

жения и т.п. Максимальная чувствительность достигается к юношескому возрасту.

Наряду с абсолютной различается *относительная* чувствительность – чувствительность к изменению интенсивности воздействия. Относительная чувствительность измеряется *порогом различения*. Та наименьшая прибавка к силе действующего раздражителя, при которой возникает едва заметное различие в силе или качестве ощущений, называется порогом различения или разностным порогом.

Экспериментальное исследование чувствительности к различению позволило Веберу и Бугеру сформулировать следующий закон, справедливый для раздражителей средней силы, т.е. не приближающихся к нижнему или верхнему порогам абсолютной чувствительности. Он гласит: отношение прибавочной силы раздражителя к основной есть величина постоянная для данного вида чувствительности. Так, в ощущении давления (тактильная чувствительность) эта прибавка равна $1/30$ веса первоначального раздражителя, для слуховых эта константа равна $1/10$, для зрительных – $1/100$.

Немецким физиком Г. Фехнером было установлено, что относительные пороги теряют значение при очень слабых и очень сильных раздражениях. Он также определил, что при возрастании силы раздражителя в геометрической прогрессии интенсивность ощущения увеличивается в арифметической прогрессии. Разностная чувствительность также находится в обратной зависимости к величине порога различения: чем порог различения больше, тем меньше разностная чувствительность.

12.6. Сенсорная адаптация и взаимодействие ощущений

Изменение чувствительности анализаторов под влиянием их приспособления к действующим раздражителям называют *адаптацией*. Общая закономерность здесь такова: при переходе от сильных к слабым раздражителям чувствительность повышается, при переходе от слабых к сильным – снижается. Степень адаптации различных анализаторных систем неодинакова: высокая адаптация наблюдается в тактильных, тем-

пературных, обонятельных и зрительных ощущениях, слабая – в слуховых и болевых ощущениях. Более быстро адаптируются обонятельные и тактильные анализаторы. Полная адаптация к запаху йода наступает через одну минуту. Через три секунды ощущение давления отражает только 1/5 силы раздражителя. Для полной адаптации к темноте необходимо 45 минут.

В учебнике под редакцией А.В. Петровского выделяется три разновидности явления адаптации: *адаптация* как полное исчезновение ощущения при продолжительности действия раздражителя; *адаптация* как притупление ощущения под влиянием действия сильного раздражителя. Эти два вида адаптации объединяют термином «негативная адаптация», так как в результате ее снижается чувствительность анализаторов; *адаптацией* также называют повышение чувствительности под влиянием действия слабого раздражителя. Этот вид адаптации определяется как позитивная адаптация. К этому виду относится, например, темновая адаптация, когда увеличивается чувствительность зрительного анализатора под влиянием пребывания в темноте.

Явление адаптации можно объяснить теми периферическими изменениями, которые происходят в функционировании рецептора при продолжительном воздействии на него раздражителя. Так, известно, что под влиянием света разлагается (выцветает) зрительный пурпур, находящийся в палочках сетчатки глаза. В темноте же, напротив, зрительный пурпур восстанавливается, что приводит к повышению чувствительности.

Явление адаптации объясняется и процессами, протекающими в центральных отделах анализаторов. При длительном раздражении кора головного мозга отвечает внутренним охранительным торможением, снижающим чувствительность. Развитие торможения вызывает усиленное возбуждение других очагов, что способствует повышению чувствительности в новых условиях.

Адаптация имеет целесообразное биологическое значение. Она содействует отражению слабых раздражителей и предохраняет анализаторы от чрезмерного воздействия сильных раздражителей.

Интенсивность ощущений зависит не только от силы раздражителя и уровня адаптации рецептора, но и от раздражений, воздействующих в данный момент на другие органы чувств. Изменение чувствительности анализатора под влиянием деятельности другого анализатора называется *взаимодействием* ощущений. Изменение чувствительности объясняется корковыми связями между анализаторами, в значительной степени законом одновременной индукции. По И.П. Павлову, слабый раздражитель вызывает в коре больших полушарий процесс возбуждения, который легко иррадирует (распространяется). В результате иррадации процесса возбуждения повышается чувствительность другого анализатора. При действии сильного раздражителя возникает процесс возбуждения, имеющий, наоборот, тенденцию к концентрации. По закону взаимной индукции это приводит к торможению в центральных отделах других анализаторов и снижению чувствительности последних.

Общая закономерность взаимодействия ощущений такова: слабые раздражители в одной анализаторной системе повышают чувствительность другой системы, сильные – понижают. Например, слабые вкусовые ощущения (кислое) повышают зрительную чувствительность, взаимное влияние отмечается между звуковыми и зрительными ощущениями. Повышение чувствительности в результате взаимодействия анализаторов, а также систематических упражнений называется *сенсibiliзацией*. А.Р. Лурия выделяет две стороны повышения чувствительности по типу сенсibiliзации. Первая носит длительный, постоянный характер и зависит преимущественно от устойчивых изменений, происходящих в организме, поэтому возраст субъекта отчетливо связан с изменением чувствительности. Исследования показали, что острота чувствительности органов чувств нарастает с возрастом, достигая максимума к 20-30 годам, с тем, чтобы в дальнейшем постепенно снижаться. Вторая сторона повышения чувствительности по типу сенсibiliзации носит временный характер и зависит как от физиологических, так и от экстренных психологических воздействий на состояние субъекта.

При взаимодействии ощущений отмечается и такое явление, как *синестезия*, т.е. возникновение под влиянием раздражения одного анализатора ощущения, характерного для других анализаторов. Например, у человека под влиянием звуков могут возникнуть цветовые ощущения, а некоторые цветовые сочетания, в свою очередь, влияют на температурную чувствительность. Так, широко известно, что высокие звуки мы расцениваем как «светлые», а низкие как «темные».

Синестезия усиливает чувственный тон ощущений. Явление синестезии распространяется на все модальности. Следует отметить, что проявления синестезии индивидуальны. Есть люди с очень яркой способностью к синестезии и люди, у которых она почти не наблюдается. Так, А.Р. Лурия подробно изучал известного мнемониста Ш., о котором он рассказывал в своей книге. Этот человек, у которого синестезия проявлялась с исключительной отчетливостью. Он воспринимал все голоса окрашенными и нередко говорил, что голос обращающегося к нему человека, например, «желтый и рассыпчатый». Тоны, которые он слышал, вызывали у него зрительные ощущения различных оттенков (от ярко-желтого до фиолетового). Воспринимаемые цвета ощущались им как «звонкие» или «глухие», «соленые» или «хрустящие». Таким образом, явление синестезии – еще одно свидетельство постоянной взаимосвязи анализаторных систем человеческого организма, целостности чувственного отражения объективного мира.

12.7. Развитие ощущений Ощущение начинает развиваться сразу после рождения ребенка. Сразу после рождения у ребенка более развитой оказывается кожная чувствительность. Новорожденный ребенок реагирует на прикосновения, причем наиболее чувствительны у него губы и вся область рта, а также на тепло.

Уже к моменту рождения у ребенка достаточно развита вкусовая чувствительность. Новорожденные дети по-разному реагируют на введение в рот раствора хинина или сахара. Через несколько дней после рождения ребен-

нок отличает молоко матери от подслащенной воды, а последнюю от простой.

С момента рождения у младенца уже достаточно развита обонятельная чувствительность. Младенец по запаху материнского молока определяет, есть в комнате мать или нет. Если первую неделю ребенок питался материнским молоком, то он будет отворачиваться от коровьего, едва почувствовав его запах. Однако обонятельные ощущения, не связанные с питанием, развиваются достаточно долго.

Более сложный путь развития проходят зрение и слух, что объясняется сложностью строения и организации функционирования данных органов чувств и меньшей зрелостью их к моменту рождения. В первые дни после рождения младенец не реагирует на звуки, даже очень громкие. Это объясняется тем, что слуховой проход новорожденного заполнен околоплодной жидкостью, которая рассасывается лишь через несколько дней.

Первые реакции ребенка на звук имеют характер общего двигательного возбуждения: ребенок вскидывает ручки, шевелит ножками, издает громкий крик. Чувствительность к звуку первоначально низка, но возрастает в первые недели жизни. Через два-три месяца младенец начинает воспринимать направление звука, поворачивает голову в сторону источника звука. Что касается развития речевого слуха, то ребенок прежде всего начинает реагировать на интонацию речи. Это наблюдается на втором месяце жизни. Когда ласковый тон действует на ребенка успокаивающе. Затем ребенок начинает воспринимать ритмическую сторону речи и общий звуковой рисунок слов. Однако различение звуков речи наступает к концу первого года жизни. С этого момента и начинается развитие собственно речевого слуха.

Наиболее медленно у ребенка развивается зрение. Абсолютная чувствительность к свету у новорожденных низка, но заметно возрастает в первые дни жизни. С момента появления зрительных ощущений ребенок реагирует на свет различными двигательными реакциями. Различение цветов растет медленно. Установлено, что ребенок начинает различать цвет на пятом меся-

це, после чего он начинает проявлять интерес ко всякого рода ярким предметам.

Ребенок, начиная ощущать свет, в первое время не может «видеть» предметы. Объяснить это можно тем, что движения глаз ребенка не согласованы: один глаз может смотреть в одну сторону, другой глаз в другую или вообще может быть закрытым. Ребенок начинает управлять движением глаз лишь к концу второго месяца жизни. Предметы и лица он начинает различать лишь на третьем месяце. С этого момента начинается длительное развитие восприятия пространства, формы предмета, его величины и удаления.

Относительно всех видов ощущений следует заметить, что абсолютная чувствительность достигает высокого уровня развития уже в первый год жизни. Несколько медленнее развивается способность различать ощущения. Бурное развитие способности к различению ощущений отмечается в школьные годы.

Следует отметить, что уровень развития ощущений у различных людей неодинаков. Это во многом объясняется генетическими особенностями человека. Тем не менее, ощущения в известных пределах можно развивать. Развитие ощущений осуществляется методом постоянных тренировок. Именно благодаря возможности развития ощущений происходит, например, обучение детей музыке или рисованию.

Вопросы для самопроверки:

1. Каково значение ощущений в жизни человека?
2. Что такое ощущение и каковы его основные признаки?
3. Что является физиологическим механизмом ощущений?
4. Из каких частей состоит анализатор?
5. Какие вы знаете концепции и теории ощущений?
6. Какие вы знаете классификации ощущений?
7. Каким психофизиологическим закономерностям подчиняются ощущения?

8. Расскажите о сенсорной адаптации.
9. Что такое сенсбилизация? Что такое синестезия?
10. Расскажите о развитии ощущений у детей.

Тесты для самоконтроля:

1. Ощущение – это:
 - а) реакция мозга, состоящая в отражении отдельных свойств предметов и явлений материального мира;
 - б) элементарный психический процесс отражения отдельных признаков предметов и явлений окружающего мира при их непосредственном воздействии на органы чувств;
 - в) процесс отражения в коре головного мозга предметов и явлений объективного мира;
 - г) процесс субъективного переживания своего отношения к окружающему миру.
2. Проводящие пути, по которым возбуждения, возникающие в рецепторе, передаются к вышележащим центрам нервной системы, называются:
 - а) афферентными;
 - б) эфферентными;
 - в) эфффективными;
 - г) аффективными.
3. Минимальное различие между двумя интенсивностями раздражителя, вызывающее замечаемое различие интенсивности ощущения, называется:
 - а) абсолютным нижним порогом;
 - б) порогом различения;
 - в) временным порогом ощущений;
 - г) диапазоном чувствительности к интенсивности.
4. Рецепторы, специализирующиеся на отражении воздействий из внутренней среды организма, называются:
 - а) экстерорецепторами;

- б) интерорецепторами;
 - в) проприорецепторами;
 - г) внутренними.
5. К экстерорецептивным относятся ощущения:
- а) зрительные;
 - б) органические;
 - в) вибрационные;
 - г) температурные.

Рекомендуемая литература:

1. Веккер Л.М. Психические процессы. В 3-х т. – Л., 1974. Т.1.
2. Гельфанд С.А. Слух. Введение в психологическую и физиологическую акустику. – М., 1984.
3. Запорожец А.В. Избранные психологические труды. В 2-х т. – М., 1986. Т.1.
4. Лурия А.Р. Ощущения и восприятие. – М., 1975.
5. Немов Р.С. Психология. В 3-х кн. – М., 1999. Кн.1.
6. Давлетшин М.Г. Общая психология. – Ташкент, 2003.
7. Каримова В.М. Психология. – Ташкент, 2000.
8. Газиев Э.Р. Психология. – Ташкент, 1994.

Глава XIII

ВОСПРИЯТИЕ

13.1. Общая характеристика восприятия

Человек живет не в мире изолированных световых или цветовых пятен, звуков или прикосновений, он живет в мире вещей, предметов и форм, в мире сложных ситуаций. Все, что бы человек ни воспринимал, неизменно предстает перед ним в виде целостных образов.

Понятия «ощущение» и «восприятие» взаимосвязаны между собой, однако между ними существуют и коренные различия. В результате объединения изолированные ощущения превращаются в целостное восприятие, переходят от отражения отдельных признаков к отражению целых предметов или ситуаций. Поэтому основным отличием восприятия от ощущения является предметность осознания всего, что воздействует на нас, т.е. целостное отображение предмета в совокупности всех его свойств.

Таким образом, *восприятие* – это психический процесс целостного отражения предметов и явлений при их непосредственном воздействии на органы чувств.

Восприятие – это не простая сумма ощущений. Помимо ощущений, в процессе восприятия задействован предыдущий опыт, процессы осмысления того, что воспринимается, а также процессы памяти. Поэтому восприятие очень часто называют перцептивной системой человека.

В настоящее время существуют различные теории процесса распознавания образов. В этих теориях основное внимание уделено на то, как внешние сигналы, воздействующие на органы чувств, преобразуются в осмысленные перцептивные образы.

Исследования психофизиологов показывают, что восприятие является очень сложным процессом, требующим значительной аналитико-синтетической работы. В процесс восприятия всегда включены двигательные компоненты (ощупывание предметов и движение глаз при восприятии конкретных предметов; пропевание или проговаривание соответствующих звуков при восприятии речи). Поэтому восприятие правильнее всего обозначать как перцептивную (воспринимающую) деятельность субъекта. Результатом этой деятельности является целостное представление о предмете, с которым мы сталкиваемся в реальной жизни.

Целостное отражение предмета требует выделения из всего комплекса воздействующих признаков (цвет, форма, вкус и т.д.) основных ведущих признаков с одновременным отвлечением от несущественных. Можно пред-

положить, что на данном этапе восприятия в формировании перцептивного образа может принимать участие мышление. Но следующий этап восприятия требует объединения группы основных существенных признаков и сопоставления воспринятого комплекса признаков с прежними знаниями о предмете, т.е. в процессе восприятия участвует память. Если при таком сопоставлении гипотезы о предлагаемом предмете совпадает с поступающей информацией, возникает узнавание предмета и происходит его восприятие, а если же не совпадает, то поиски нужного решения продолжаются до тех пор, пока субъект не найдет его.

Огромную роль в восприятии играет наше желание воспринимать тот или иной предмет, сознание необходимости или обязанности воспринять его, волевые усилия, направленные на то, чтобы добиться лучшего восприятия, настойчивость, которую мы в этих случаях проявляем. Следовательно, в восприятии предмета реального мира задействованы внимание и направленность человека.

Наше отношение к тому, что мы воспринимаем, имеет большое значение для процесса восприятия. Предмет может быть интересен или безразличен для нас, т.к. он может вызывать у нас различные чувства. Понятно, что интересный для нас предмет будет восприниматься нами более активно и, наоборот, безразличный для нас предмет мы можем даже не заметить.

Таким образом, восприятие – это весьма сложный, но вместе с тем единый процесс, направленный на познание того, что в данный момент воздействует на нас.

13.2. Физиологические механизмы восприятия

Физиологической основой восприятия являются процессы, происходящие в органах чувств, нервных волокнах и центральной нервной системе. Нервное возбуждение от раздражителей поступает в проекционные (сенсорные) зоны коры, которые представляют собой как бы центральную проекцию нервных окончаний, имеющих в органах чувств. В за-

висимости от того, с каким органом связана проекционная зона, формируется определенная сенсорная информация.

На уровне предложенной схемы формируются ощущения, которые могут быть рассмотрены как структурный элемент процесса восприятия. Собственные физиологические механизмы восприятия включаются в процесс формирования целостного образа на последующих этапах, когда возбуждение от проекционных зон передается в интегративные зоны коры головного мозга, где и происходит завершение формирования образов явлений реального мира. Поэтому интегративные зоны коры головного мозга, завершающие процесс восприятия, часто называют перцептивными зонами. Их функция существенно отличается от функций проекционных зон. Это различие отчетливо обнаруживается при нарушении деятельности той или иной зоны. Например, при нарушении работы зрительной проекционной зоны наступает так называемая центральная слепота, т.е. при полной исправности периферии – органов чувств – человек полностью лишается зрительных ощущений, он ничего не видит. Совсем иначе обстоит дело при поражениях или нарушении работы интегративной зоны. Человек видит отдельные световые пятна, какие-то контуры, но не понимает, что он видит. Он перестает осмысливать то, что воздействует на него, и не узнает даже хорошо знакомые предметы. Аналогичная картина наблюдается при нарушении интегративных зон других модальностей. Так, при нарушении слуховых интегративных зон люди перестают понимать человеческую речь.

Физиологическая основа восприятия еще более усложняется тем, что оно тесно связано с двигательной деятельностью, с эмоциональными переживаниями, разнообразными мыслительными процессами. Следовательно, начавшись в органах чувств, нервные возбуждения, вызванные внешними раздражителями, переходят в нервные центры, где охватывают собой различные зоны коры, выступают во взаимодействия с другими нервными возбуждениями. Вся эта сеть возбуждений, взаимодействующих между собой и

широко охватывающих разные зоны коры, и составляет физиологическую основу восприятия.

Рефлекторную основу восприятия раскрыл И.П. Павлов. Он показал, что в основе восприятия лежат условные рефлексы, т.е. временные нервные связи, образующиеся в коре больших полушарий головного мозга при воздействии на рецепторы предметов или явлений окружающего мира. При этом последние выступают в качестве комплексных раздражителей, так как при обработке вызванного ими возбуждения в ядрах корковых отделов анализаторов протекают сложные процессы анализа и синтеза. Анализ и синтез обеспечивают выделение объекта восприятия из окружающей среды, и на этой основе все его свойства объединяются в целостный образ.

Временные нервные связи, обеспечивающие процесс восприятия, могут быть двух видов: образуемые в *пределах одного анализатора* и *межанализаторные*. Первый вид имеет место при воздействии на организм комплексного раздражителя одной модальности. Например, таким раздражителем является мелодия, представляющая собой своеобразное сочетание отдельных звуков, воздействующих на слуховой анализатор. Весь этот комплекс действует как один сложный раздражитель. При этом нервные связи образуются не только в ответ на сами раздражители, но и на их отношение – временное, пространственное и пр. В результате в коре больших полушарий происходит процесс интегрирования или сложный синтез.

Второй вид нервных связей, образуемых при воздействии комплексного раздражителя, - это связи в пределах разных анализаторов, возникновение которых И.М. Сеченов объяснял существованием ассоциаций (зрительных, кинестетических, осязательных и т.д.). Эти ассоциации у человека обязательно сопровождаются слуховым образом слова, благодаря которому восприятие приобретает целостный характер. Например, если вам завязать глаза и дать в руки шарообразный предмет, предварительно сказав, что это съедобный предмет, и при этом вы можете ощутить его своеобразный запах, попробовать его вкус, то вы без труда поймете, с чем имеете дело. Следовательно,

благодаря связям, образуемым между анализаторами, мы отражаем в восприятии такие свойства предметов или явлений, для восприятия которых нет специально приспособленных анализаторов (например, величина предмета, удельный вес и др.).

Таким образом, в основе сложного процесса построения образа восприятия лежат системы внутрианализаторных и межанализаторных связей, обеспечивающих наилучшие условия видения раздражителей и учет взаимодействия свойств предмета как сложного целого.

13.3. Основные свойства и виды восприятия

К основным свойствам восприятия следует отнести следующие: предметность, целостность, структурность, константность, осмысленность, апперцепция, активность.

Предметность восприятия – это способность отражать объекты и явления реального мира не в виде набора не связанных друг с другом ощущений, а в форме отдельных предметов. Предметность не является врожденным свойством восприятия. Возникновение и совершенствование этого свойства происходит в процессе онтогенеза, начиная с первого года жизни ребенка. И.М.Сеченов полагал, что предметность формируется на основе движений, обеспечивающих контакт ребенка с предметом.

Заговорив о роли движения в обеспечении предметности восприятия, мы должны рассмотреть моторный компонент восприятия, к моторным компонентам относятся: движение руки, ощупывающей предмет; движения глаза, прослеживающего видимый контур; движения гортани, воспроизводящие звук и т.д.

Надо отметить, что в работе глаз и рук есть много общего. Так глаза, как и руки последовательно осматривают, как бы «ощупывают» контуры рисунка и предмета. Движения глаз разнообразны и выполняют много функций. При зрительном восприятии имеют место микро- и макродвижения глаз. Если человек пристально смотрит в какую-либо точку неподвижного предмета, то субъективно у него возникает представление, что он фиксирует эту точку не-

подвижным взором. Однако в действительности зрительное восприятие сопровождается непроизвольными и незаметными для человека микродвижениями. Таким образом, возможность предметного восприятия в значительной мере обусловлена присутствием в процессе восприятия моторного компонента.

Другим свойством восприятия является его *целостность*. В отличие от ощущения, отражающего отдельные свойства предмета, восприятие дает целостный образ предмета. Компоненты ощущения настолько прочно связаны между собой, что единый сложный образ предмета возникает даже тогда, когда на человека непосредственно действуют только отдельные свойства или отдельные части объекта. Целостность восприятия выражается в том, что даже при неполном отражении отдельных свойств воспринимаемого объекта происходит мысленное достраивание полученной информации до целостного образа конкретного предмета.

С целостностью восприятия связана и *его структурность*. Данное свойство заключается в том, что восприятие в большинстве случаев не является проекцией наших мгновенных ощущений и их простой суммой. Мы воспринимаем фактически абстрагированную от этих ощущений обобщенную структуру, которая формируется в течение некоторого времени. Например, если человек слушает какую-нибудь мелодию, то услышанные ранее ноты еще продолжают звучать у него в сознании, когда поступает информация о звучании новой ноты. Обычно слушающий понимает мелодию, т.е. воспринимает ее структуру в целом. Таким образом, восприятие доводит до нашего сознания структуру предмета или явления, с которым мы столкнулись в реальном мире.

Следующим свойством восприятия является его *контантность*. Контантностью называется относительное постоянство некоторых свойств предметов при изменении условий их восприятия. Благодаря контантности, проявляющейся в способности перцептивной системы компенсировать изменения условий восприятия, мы воспринимаем окружающие нас предметы как

относительно постоянные. В наибольшей степени константность наблюдается при зрительном восприятии цвета, величины и формы предметов.

Так, константность восприятия цвета заключается в относительной неизменности видимого цвета при изменении освещения. Например, кусок угля в летний солнечный полдень будет примерно в 8-9 раз светлее, чем мел в сумерки. Однако мы воспринимаем окраску угля как черную, а цвет мела даже в сумерках для нас будет белым. Явление константности цвета обусловливается совокупным действием ряда причин, в том числе адаптацией к общему уровню яркости зрительного поля светлостным контрастом, а также представлениями о действительном цвете предметов и условиях их освещенности.

Константность восприятия величины предметов выражается в относительном постоянстве видимой величины предметов при их различной удаленности. Так, рост одного и того же человека с расстояния 3,5 и 10 метров воспринимается нами как неизменный, хотя величина изображения этого человека на сетчатке глаза в зависимости от удаленности будет различной. Это объясняется тем, что при сравнительно небольшой удаленности предметов восприятие их величины определяется не только величиной образа на сетчатке глаза, но и действием ряда факторов. Таким весьма существенным фактором является напряжение глазных мышц, приспособляющихся к фиксации предмета на разных расстояниях.

Константность восприятия формы предметов заключается в относительной неизменности восприятия при изменении положения предметов по отношению к линии взора наблюдателя. С каждым изменением положения предмета относительно глаз форма его изображения на сетчатке меняется (например, можно смотреть на предмет прямо, сбоку, с тыльной стороны и т.д.). Однако благодаря движению глаз по контурным линиям предметов и выделению характерных сочетаний контурных линий, известных нам по прошлому опыту, форма воспринимаемого предмета для нас остается постоянной.

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

Особенности восприятия определяются всем предшествующим практическим и жизненным опытом человека, поскольку процесс восприятия неотделим от деятельности. Восприятие зависит не только от характера раздражения, но и от самого субъекта. Воспринимает не глаз и ухо, а конкретный живой человек. Зависимость восприятия от общего содержания нашей психической жизни называется *апперцепцией*.

Огромную роль в апперцепции играют знания человека, его предшествующий опыт, его прошлая практика. Знания и опыт оказывают значительное влияние на точность и ясность восприятия. Так, не узнавая при восприятии иностранного языка малознакомые слова, мы, тем не менее, безошибочно разбираем родную речь даже тогда, когда слова произносятся невнятно.

Содержание восприятия определяется и поставленной перед человеком задачей, и мотивами его деятельности, его интересами и направленностью.

Существенное место в апперцепции занимают установки и эмоции, которые могут изменять содержание восприятия. Так, мать спящего ребенка может не слышать шума улицы, но мгновенно реагирует на любой звук, доносящийся со стороны ребенка.

Явление ошибочного (ложного) или искаженного восприятия называется *иллюзией восприятия*. Иллюзии наблюдаются в любых видах восприятия (зрительного, слухового и др.). Природа иллюзий определяется не только субъективными причинами, такими как установка, направленность, эмоциональное отношение и т.п., но и физическими факторами и явлениями: освещенность, положение в пространстве и др.

Осмысленность восприятия. Перцептивные образы всегда имеют определенное смысловое значение. Восприятие человека, как мы уже отмечали,

тесным образом связано с мышлением. Связь мышления и восприятия прежде всего выражается в том, что сознательно воспринимать предмет – это значит мысленно назвать его, т.е. отнести к определенной группе, классу, связать его с определенным словом.

Процесс осмысления воспринимаемой информации может быть представлен структурно-логической схемой. На первом этапе процесса восприятия происходит выделение комплекса стимулов из потока информации и принятие решения о том, что они относятся к одному и тому же определенному объекту. На втором этапе происходит поиск в памяти аналогичного или близкого по составу ощущений комплекса признаков, по которым можно идентифицировать объект. На третьем этапе происходит отнесение воспринятого объекта к определенной категории с последующим поиском дополнительных признаков, подтверждающих или опровергающих правильность принятого решения. И, наконец, на четвертом этапе формируется окончательный вывод о том, что это за объект, с приписыванием ему еще не воспринятых свойств, характерных для объектов одного с ним класса. Таким образом, восприятие – это в значительной степени интеллектуальный процесс.

И еще одно существенное свойство восприятия – это его *активность*, или *избирательность*. Оно заключается в том, что в любой момент времени мы воспринимаем только один предмет или конкретную группу предметов, в то время как остальные объекты реального мира являются фоном нашего восприятия. Так, вы слушаете лекцию или читаете книгу и совсем не обращаете внимания на то, что происходит у вас за спиной. Таким образом, природа активности восприятия обусловлена самой природой нашего сознания.

Теперь рассмотрим виды восприятия. В современной психологической литературе можно выделить несколько подходов к классификации восприятия. В основе одной из классификаций восприятия лежат различия в анализаторах, участвующих в восприятии. В соответствии с тем, какой анализатор (или какая модальность) играет в восприятии преобладающую роль, разли-

чают зрительное, слуховое, осязательное, кинестетическое, обонятельное и вкусовое восприятие.

Обычно восприятие – результат взаимодействия ряда анализаторов. В качестве примера можно назвать осязательное восприятие, в котором участвуют тактильный и кинестетический анализаторы. Различные виды восприятия редко встречаются в чистом виде. Обычно они комбинируются и в результате возникают сложные виды восприятия. Так, восприятие учеником текста на уроке включает зрительное, слуховое и кинестетическое восприятия.

Основой другого типа классификации восприятия являются формы существования материи: пространство, время и движение. Соответственно различают восприятие пространства, восприятие времени и восприятие движения (рис. 13.1).



Рис. 13.1.

Все предметы находятся в пространстве и всякое явление существует во времени. К пространственным свойствам предмета относятся: величина, формы, положение в пространстве.

В восприятии *величины предмета* существенную роль играет его величина изображения на сетчатке. Величина изображения воспринимаемого предмета на сетчатке глаза зависит от величины зрительного угла. Чем больше величина зрительного угла, тем больше изображение на сетчатке глаза. Восприятие величины предмета сохраняется и в том случае, если мы будем отходить все дальше и дальше от предмета, хотя при этом изображение предмета на сетчатке глаза будет уменьшаться. Это явление носит название *константности* восприятия величины предмета.

Восприятие величины предмета определяется не только величиной изображения предмета на сетчатке, но и восприятием расстояния, на котором мы находимся от предмета. Эту закономерность можно выразить так:

$$\text{Воспринимаемый предмет} = \text{Зрительный угол} \times \text{Расстояние.}$$

Учет удаления предметов в основном осуществляется за счет нашего опыта восприятия предметов при меняющемся расстоянии до них. Константность величины значительно повышается, когда мы видим знакомые предметы и значительно уменьшается при восприятии отвлеченных геометрических форм. Если мы находимся очень далеко от предмета, то он нам кажется меньше, чем на самом деле. Например, когда мы летим на самолете, то все предметы, находящиеся внизу, кажутся нам очень маленькими.

Другой особенностью восприятия предмета в пространстве является *контраст предметов*. Окружение, в котором находится воспринимаемый нами предмет, оказывает заметное влияние на его восприятие. Например, человек среднего роста в окружении высоких людей кажется значительно меньше своего настоящего роста. Другой пример – восприятие геометрических фигур. Круг среди больших кругов кажется значительно меньше, чем круг такого же диаметра, находящийся среди кругов значительно меньшего размера. Кроме того, на восприятие величины предмета оказывает влияние *цвет предмета*. Светлые предметы кажутся несколько большими, чем темные. Объемные формы, например, шар или цилиндр кажутся меньше соответствующих плоских изображений.

При *восприятии формы предмета* явление константности также сохраняется. Например, когда мы смотрим на квадратный или круглый предмет, находящийся сбоку от нас, его проекция на сетчатке будет выглядеть как эллипс или как трапеция. Тем не менее, мы всегда видим один и тот же предмет одинаковым, имеющим одну и ту же форму.

Восприятие формы предмета, находящегося на значительном удалении, может меняться. Так, мелкие детали контура по мере удаления предмета исчезают, и его форма приобретает упрощенный вид.

Очень сложен процесс восприятия *объемной формы*. Мы воспринимаем объем формы потому, что человеческие глаза обладают способностью *бинокулярного зрения*. Бинокулярный эффект обусловлен тем, что человек смотрит двумя глазами. Суть бинокулярного эффекта заключается в том, что когда оба глаза смотрят на один и тот же предмет, изображение этого предмета на сетчатке левого и правого глаза будет различно.

Однако бинокулярное зрение не является единственным условием объемного восприятия предмета. Большую роль в восприятии объемной формы предмета играет знание объемных признаков данного предмета, а также распределение света и тени на объемном предмете.

Восприятие человеком пространства имеет целый ряд особенностей. Это обусловлено тем, что пространство трехмерно, и поэтому для его восприятия необходимо задействовать целый ряд совместно работающих анализаторов. При этом восприятие пространства может протекать на разных уровнях.

В восприятии трехмерного пространства прежде всего задействованы функции специального вестибулярного аппарата, расположенного во внутреннем ухе. Вестибулярный аппарат тесно связан с глазодвигательными мышцами, и каждое изменение в нем вызывает рефлекторные изменения в положении глаз.

Вторым аппаратом, обеспечивающим восприятие пространства и прежде всего его глубины, является аппарат бинокулярного зрения. Восприятие глубины главным образом связано с восприятием удаленности предметов и рас-

положением относительно друг друга. Бинокулярное зрение – это одно из условий восприятия удаленности предметов.

Существенную роль в восприятии удаления предметов или пространственной глубины, играет *конвергенция* и *дивергенция* глаз, потому что для отчетливого восприятия предметов нужно, чтобы их изображение падало на соответствующие точки сетчатки левого и правого глаза, а это невозможно без конвергенции или дивергенции обоих глаз. Под конвергенцией понимается сведение зрительных осей глаз за счет поворота глазных яблок навстречу друг другу. Например, это происходит при переходе взора с далекого предмета на близкий. При обратном переходе – с близкого на далекий предмет – наблюдается дивергенция глаз, т.е. разведение зрительных осей.

Восприятие пространства не ограничивается восприятием глубины. В восприятии пространства важную роль играет восприятие расположения предметов по отношению друг к другу.

Кроме того, различное положение предметов в пространстве часто имеет первоочередное значение для человека, даже большее, чем восприятие удаленности предмета или глубины пространства, поскольку человек не просто воспринимает пространство или оценивает положение предметов, он ориентируется в пространстве, а для этого он должен получать определенную информацию о расположении предметов.

Восприятие пространства требует сложной организации аппаратов, осуществляющих центральную регуляцию пространственного восприятия. Таким центральным аппаратом являются третичные зоны коры головного мозга или «зоны перекрытия», которые объединяют работу зрительного, тактильно-кинестетического и вестибулярного анализаторов.

Рассмотрим вопрос о *восприятии движения*. Если предмет движется в пространстве, то мы воспринимаем его движение вследствие того, что он выходит из области наилучшего видения и этим заставляет нас передвигать глаза или голову, чтобы вновь фиксировать на нем взгляд. При этом происходят два явления. Во-первых, смещение объекта по отношению к положению

нашего тела указывает нам на его передвижение в пространстве. Во-вторых, мозг фиксирует движение глаз, следящих за предметом. Второе особенно важно для восприятия движения, но механизм обработки информации о движении глаз весьма сложен и противоречив.

Однако восприятие движения не может быть объяснено только движением глаз,- мы воспринимаем одновременно движение в двух противоположных направлениях, хотя глаз не может двигаться одновременно в противоположные стороны. В то же время впечатление движения может возникнуть при отсутствии его в реальности, например, через небольшие временные паузы чередовать ряд изображений на экране, воспроизводящих фазы движения объекта. Это так называемый *стробоскопический эффект*, для возникновения которого отдельные раздражители должны быть отделены друг от друга определенными промежутками времени. Максимальная пауза, при которой имеет место стробоскопический эффект, равна 0,45 сек. На таком эффекте построено восприятие движения в кинематографе.

В восприятии движения значительную роль играют косвенные признаки, создающие опосредованное впечатление движения. Механизм использования косвенных признаков состоит в том, что при обнаружении неких признаков движения осуществляется их интеллектуальная обработка и выносится суждение о том, что предмет движется. Так, впечатление движения может вызвать необычное для неподвижного предмета положение его частей. К числу «кинетических положений», вызывающих представление о движении, принадлежат наклонное положение, меньшая отчетливость очертаний предмета и др.

Все теории восприятия движения могут быть разделены на две группы. Первая группа теорий выводит восприятие движения из элементарных, следующих друг за другом зрительных ощущений отдельных точек, через которые проходит движение, и утверждает, что восприятие движения возникает вследствие слияния этих элементарных зрительных ощущений (В. Вундт).

Теории второй группы утверждают, что восприятие движения имеет специфическое качество, несводимое к таким элементарным ощущениям. Представители этой теории (М. Вертгеймер) говорят, что подобно тому, как мелодия не является простой суммой звуков, а качественно отличным от них целым, так и восприятие движения несводимо к сумме составляющих это восприятие элементарных зрительных ощущений.

Восприятие движения является, согласно взгляду Вертгеймера, специфическим переживанием, отличным от восприятия самих движущихся предметов. Если имеются два последовательных восприятия объекта в различных положениях (а) и (б), то переживание движения не складывается из этих двух ощущений, а соединяет их, находясь между ними. Это переживание движения Вертгеймер называет *фи - феноменом*.

Сложность изучения проблемы *восприятия времени* заключается в том, что время не воспринимается нами как явление материального мира. О его течении мы судим лишь по определенным признакам.

Наиболее элементарными формами являются процессы восприятия длительности и последовательности протекания времени, в основе которых лежат элементарные ритмические явления, известные под названием «биологических часов». К ним относятся ритмические процессы, протекающие в нейронах коры и подкорковых образований. Например, чередование сна и отдыха. В зависимости от длительности нервных процессов, чередования возбуждения и торможения, мы получаем определенную информацию о времени. Из этого можно сделать вывод о том, что в исследовании восприятия времени необходимо учитывать два основных аспекта: восприятие временной длительности и восприятие временной последовательности.

Субъективно оценка длительности временного отрезка во многом зависит от того, какими событиями он был заполнен. Если событий было много и они были интересны для нас, то время шло быстро. И наоборот, если событий было мало и они были не интересны для нас, то время тянулось медленно. Однако если приходится оценивать прошедшие события, то оценка дли-

тельности носит обратный характер. Время, заполненное разнообразными событиями, мы переоцениваем, временной отрезок кажется нам более продолжительным. И наоборот, не интересное для нас время мы недооцениваем, временной отрезок кажется нам незначительным.

Оценка длительности времени зависит и от эмоциональных переживаний. Если события вызывают положительное отношение к себе, то время кажется быстро идущим, а если негативные переживания, то временной отрезок воспринимается удлинненным.

Характерной особенностью времени является его *необратимость*. Мы не можем вернуть то время, которое прошло. Благодаря этому мы воспринимаем течение времени, устанавливая для этого объективный порядок необратимой последовательности событий.

Помимо установления порядка или последовательности предшествующего и последующего событий мы с вами пользуемся временной локализацией, т.е. мы знаем, что такое-то событие должно произойти в данное время. Локализация времени возможна потому, что мы с вами пользуемся определенными величинами временных интервалов. Такими интервалами могут быть день, неделя, месяц, год, столетие и т.п. Существование этих интервалов возможно потому, что в них чередуется определенная смена событий, например, заход и восход солнца.

Поскольку время – направленная величина, вектор, однозначное его определение предполагает не только систему единиц измерений (секунда, минута, час, сутки, месяц, год, век), но и постоянную отправную точку, от которой ведется счет. Естественной отправной точкой во времени является настоящее, которое разделяет время на предшествующее ему прошлое и последующее будущее.

Однако и настоящее имеет свое положение в череде опосредованных событий, т.е. существуют точки, от которых ведется исчисление времени. Такой точкой для конкретного человека является дата его рождения, для чело-

вещества – определенная общепринятая точка, например, рождение Иисуса Христа.

Таким образом, в восприятии времени необходимо выделить два аспекта: субъективный и объективно-условный. Субъективный аспект связан с нашей личной оценкой проходящих событий, а объективно-условный – связан с объективным течением событий и чередой условно-договорных точек отсчета или интервалов времени. Если первый аспект отражает наше ощущение времени, то второй аспект помогает нам ориентироваться во времени.

***13.4. Предмет и фон,
взаимоотношение целого и
части в восприятии***

Не все предметы окружающего мира воспринимаются нами одинаково. Одни выделяются отчетливо, как бы выступают на «передний план», а другие – менее ясно, словно отходят на «задний план». В соответствии с этим различают предмет, или объект, восприятия и фон, который образуют другие предметы, действующие на нас в это же время, но отходящие на «задний план». Например, когда мы достаем книгу из книжного шкафа, мы воспринимаем много других книг, но предметом, объектом восприятия является лишь та книга, которая нам нужна в данный момент и которую мы ищем.

Первоначально различие между фигурой (предметом) и фоном возникло в изобразительном искусстве. В психологии данная проблема стала рассматриваться как самостоятельная датским психологом Э. Рубином. Фигурой принято называть замкнутую, выступающую вперед, привлекающую внимание часть феноменологического поля, а все, что окружает фигуру, представляет собой фон.

Надо отметить, что соотношение предмета и фона – это соотношение динамическое. То, что в данный момент относится к фону, может через некоторое время стать предметом, и наоборот, то, что было предметом, может стать фоном. Подтверждением этого могут служить двойственные изображения на рисунке.

Выделение предмета из фона прежде всего зависит от степени различия между ними. Чем больше предмет и фон отличаются друг от друга, тем легче предмет выделяется из фона. Так, важную роль играет различие по цвету между фоном и предметом, особенно контрастные цвета. Например, слово, написанное мелом на классной доске, хорошо заметно и совсем незамеченным может быть исправление в тетради ученика, сделанное учителем теми же чернилами, которыми пишет ученик.

Выделение предмета затруднено также в том случае, если предмет находится в окружении сходных предметов. Так, трудно проследить по карте течение реки, если она окружена другими реками.

Выделение предмета из фона облегчает, во-первых, знание того, что надо найти, в особенности, если это конкретный образ предмета. Во-вторых, выделение предмета из фона облегчает возможность обвести контуры предмета или перебрать предметы руками. В-третьих, выделение предмета из фона облегчает опыт подобной деятельности.

Воспринимая предмет как целое, мы вместе с тем воспринимаем и отдельные его части. Обе эти стороны тесным образом связаны между собой: восприятие целого обусловлено восприятием его частей, в то же время оно само влияет на их восприятие.

Хорошо известно, как сильно меняется иногда восприятие предмета, если мы пропустим только одну его часть или подметим ее неправильно, или воспримем как его часть то, что в действительности к нему не относится. Во всех этих случаях мы легко можем принять предмет за то, чем он фактически не является. Например, при быстром взгляде на слово, сходное с другими словами («пол» сходное с «кол», «вол» и др.) и написанное отдельно, вне какого-либо контекста, мы легко можем прочесть его неверно (вместо «пол» - «гол»), если только одна из его букв будет написана недостаточно четко.

Многое из того, что имеется в объекте, совсем не воспринимается или воспринимается неясно, или не может быть воспринято в данный момент, но тем не менее мы узнаем предмет. Это происходит потому, что каждый пред-

мет имеет характерные, только ему присущие *опознавательные признаки*. Например, приведем слово, в котором отдельные буквы пропущены «..ек..и.ест.о». Вряд ли вам сразу удастся узнать это слово, потому что в нем пропущены буквы, являющиеся опознавательными признаками. А теперь попробуем прочитать: «эле...ич...во». Итак, мы рассмотрели влияние восприятия отдельных частей на восприятие целого.

Возникает вопрос: а как восприятие целого оказывает влияние на восприятие его отдельных частей? Это влияние обнаруживается прежде всего в том, что воспринимая целое, мы не замечаем иногда отсутствия в нем некоторых его частей. Например, при чтении мы иногда не замечаем отпечаток в тексте: пропусков букв, лишних букв, замены одной буквы другой. Объясняется это тем, что при высоком уровне навыков чтения каждое слово воспринимается как целое, и это влияет на восприятие его отдельных частей, делает их восприятие менее отчетливым.

Взаимоотношение восприятия целого и части неодинаково на разных этапах ознакомления с предметом. Причем немаловажную роль здесь играют индивидуальные различия людей. Начальный период восприятия у большинства людей характеризуется тем, что на первый план выступает восприятие целого, без выделения отдельных частей. У некоторых людей наблюдается обратное явление, в первую очередь различаются отдельные части предмета.

В соответствии с индивидуальными различиями по-разному протекает и второй этап восприятия. Если сначала воспринимается общая форма предмета без ясного различения его отдельных частей, то в дальнейшем части объекта воспринимаются все более отчетливо. И наоборот, если первоначально выделялись только части предмета, то совершается его переход к целому.

Восприятие целого и его частей зависит не только от индивидуальных особенностей, но и также от предшествующего опыта и установки. Например, мы бегло читаем текст, часто пропуская ошибки и опечатки, потому что имеем достаточный опыт чтения. Но если предложить вам найти в тексте ошибки, то вы будете внимательно всматриваться в написание слов, при этом

в определенных случаях даже не будете вникать в смысл написанного. Таким образом, установка играет существенную роль в организации вашего восприятия.

Поскольку все люди различаются как по своим интересам и установкам, так и по целому ряду других характеристик, мы можем утверждать, что существуют индивидуальные различия в восприятии (рис. 13.2).

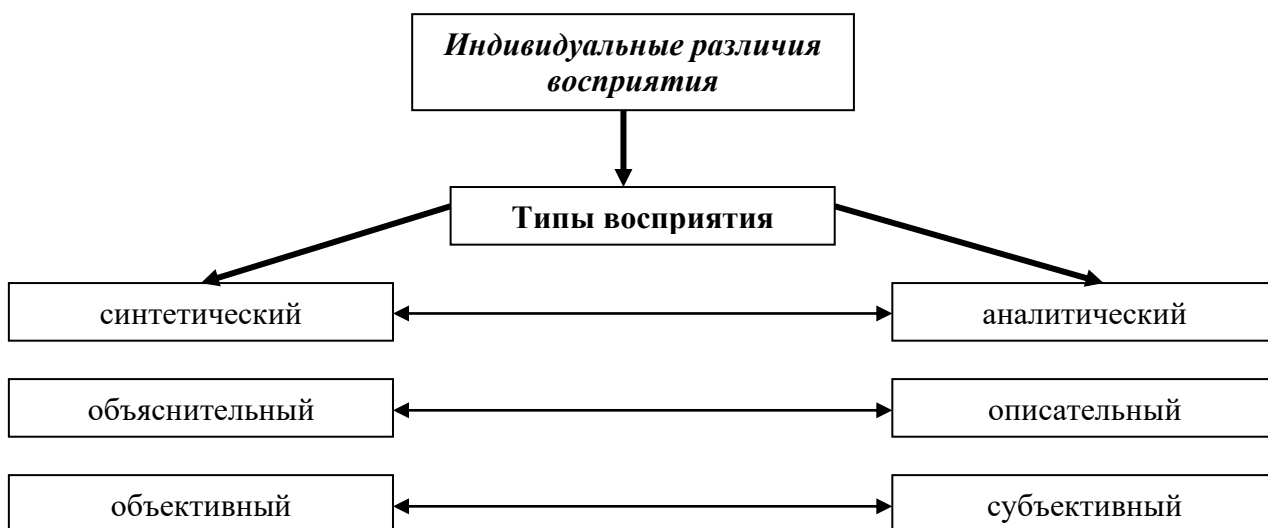


Рис. 13.2.

Индивидуальные различия в восприятии велики, но, тем не менее, можно выделить определенные типы этих различий, характерные не для одного конкретного человека, а для целой группы людей. К типам восприятий можно отнести: синтетический (целостный) и аналитический (детализирующий), объяснительный и описательный, объективный и субъективный.

Целостный тип восприятия характеризуется тем, что у склонных к нему лиц ярче всего представлено общее впечатление от предмета, общее содержание восприятия, общие особенности того, что воспринято. Люди с этим типом восприятия меньше всего обращают внимание на детали и на подробности. Они больше улавливают смысл целого, а многие детали остаются незамеченными ими.

Лица с **детализирующим типом** восприятия, наоборот, склонны к четкому выделению деталей и подробностей. Именно на это направлено их восприятие. Предмет или явление в целом, общий смысл того, что было воспри-

нято, отходит для них на второй план, иногда даже совсем не замечается. Их рассказы всегда наполнены подробностями и описанием частных деталей, за которыми очень часто теряется смысл целого.

Указанные типы восприятия характерны для крайних полюсов. Чаще всего они дополняют друг друга, поскольку наиболее продуктивно восприятие, опирающееся на положительные характеристики обоих типов.

Люди, относящиеся к *описательному типу* восприятия, ограничиваются фактической стороной того, что видят и слышат, не пытаются объяснить себе суть воспринятого явления. Движущие силы поступков людей, событий или каких-либо явлений остаются вне поля их внимания. Напротив, люди, относящиеся к *объяснительному типу* восприятия, не удовлетворяются тем, что непосредственно дано в восприятии. Они всегда стремятся объяснить увиденное или услышанное. Этот тип поведения чаще сочетается с синтетическим типом восприятия.

Для *объективного типа* восприятия характерно строгое соответствие тому, что происходит в действительности. Лица же с *субъективным типом* восприятия выходят за пределы того, что им дано фактически, и привносят многое от себя. Их восприятие подчинено субъективному отношению к тому, что воспринимается, повышено пристрастной оценке сложившемуся ранее предвзятому отношению. В своих рассказах такие люди передают не то, что восприняли, а свои субъективные впечатления об этом, о том, что они чувствовали и переживали в данный момент.

Большое значение среди индивидуальных различий имеют различия в наблюдательности. *Наблюдательность* – это умение подмечать в предметах и явлениях то, что в них мало заметно, не бросается само собой в глаза, но что существенно или характерно с какой-либо точки зрения. Характерным признаком наблюдательности является быстрота, с которой воспринимается что-либо малозаметное, но существенное. Различия в наблюдательности в большей мере зависят от индивидуальных особенностей личности. Так, лю-

бознательность является фактором, способствующим развитию наблюдательности.

Существуют различия восприятия по степени преднамеренности. Принято выделять непреднамеренное (непроизвольное) и преднамеренное (произвольное) восприятие. При *непроизвольном* восприятии мы не ставим цель или задачу воспринять данный предмет, а *произвольное* восприятие направлено специально поставленной целью или задачей. Восприятие как самостоятельная деятельность особенно четко выступает в *наблюдении*, которое представляет собой преднамеренное, планомерное и более или менее длительное восприятие с целью проследить течение какого-либо явления или же изменения, которые происходят в объекте восприятия.

Однако наблюдательность, как и восприятие в целом, не является врожденной характеристикой. Новорожденный ребенок не в состоянии воспринимать окружающий его мир в виде целостной предметной картины. О первоначальном выделении ребенком предметов из окружающего мира и их предметном восприятии можно судить по разглядыванию ребенком этих предметов.

По мнению Б.М. Теплова, признаки предметного восприятия у ребенка начинают проявляться в раннем младенческом возрасте (2-4 месяца), когда начинают формироваться действия с предметами. К 5-6 месяцам у ребенка отмечается возрастание случаев фиксации взора на предмете, которым он оперирует. При переходе от преддошкольного к дошкольному возрасту под влиянием игровой и конструктивной деятельности у детей складываются сложные виды зрительного анализа и синтеза, включая способность мысленно расчленять воспринимаемый объект на части в зрительном поле, исследуя каждую из этих частей в отдельности и затем объединяя их в одно целое.

В процессе обучения ребенка в школе активно происходит развитие восприятия, которое в этот период проходит несколько этапов. Первый этап связан со становлением адекватного образа предмета в процессе манипуляции этим предметом. На следующем этапе дети знакомятся с пространствен-

ными свойствами предметов при помощи движений рук и глаз. На следующих, более высоких ступенях психического развития дети приобретают способность быстро и без каких-либо внешних движений узнавать определенные свойства воспринимаемых объектов, отличать их на основе этих свойств друг от друга.

Важнейшим условием развития восприятия является *труд*, который у детей может проявляться не только в форме общественно полезного труда, например, по выполнению своих домашних обязанностей, но и в форме рисования, лепки, занятия музыкой, чтением и др. Не менее важно для ребенка участие в игре.

Как и в чем проявляются особенности детского восприятия в сравнении с взрослым человеком? Прежде всего ребенок совершает большое количество ошибок при оценке пространственных свойств предметов. Даже линейный глазомер у детей развит значительно хуже, чем у взрослого. Например, при восприятии длины линии ошибка ребенка может быть примерно в пять раз больше, чем у взрослого человека. Еще большую трудность представляет для детей восприятие времени. Ребенку очень трудно овладеть такими понятиями, как «завтра», «вчера», «раньше» и «позже». Трудности испытывают дети и при восприятии изображений предметов. Таким образом, особенности детского восприятия обуславливаются недостаточностью знаний ребенка и его небольшим практическим опытом. Со временем эти проблемы устраняются и к старшему школьному возрасту восприятие детей практически не отличается от восприятия взрослого.

Вопросы для самопроверки:

1. Охарактеризуйте восприятие как познавательный психический процесс.
2. Что составляет физиологическую основу восприятия?
3. Расскажите об основных свойствах восприятия.
4. Что вы знаете об иллюзиях восприятия?

5. Какие вы знаете классификации видов и форм восприятия?
6. Расскажите о предмете и фоне, взаимоотношении целого и части в восприятии.
7. В чем проявляются индивидуальные различия в восприятии?
8. Раскройте основные закономерности развития восприятия у детей.

Тесты для самоконтроля:

1. Восприятием называется:
 - а) отражение существенных свойств и качеств предметов в их совокупности;
 - б) сумма ощущений, возникающих при отражении предметов материального мира;
 - в) целостное отражение предметов и явлений при их непосредственном воздействии на соответствующие рецепторы;
 - г) обусловленность отношения действительности предшествующим опытом человека.
2. Основным критерием классификации восприятия на восприятие пространства, времени, движения выступает:
 - а) ведущий анализатор;
 - б) предмет отражения;
 - в) форма существования материи;
 - г) активность субъекта.
3. Основанием разделения восприятия на произвольное и произвольное служит:
 - а) ведущий анализатор;
 - б) предмет отражения;
 - в) форма существования материи;
 - г) целенаправленность характера деятельности субъекта.
4. Зависимость восприятия от содержания психической жизни человека и от особенностей его личности называется:

- а) инсайтом;
- б) перцепцией;
- в) апперцепцией;
- г) сенсительностью.

5. Вид восприятия, складывающийся на основе тактильного и двигательного ощущений,- это:

- а) апперцепция;
- б) иллюзия;
- в) наблюдательность;
- г) осязание.

Рекомендуемая литература:

1. Ананьев Б.Г., Рыбалко Е.Ф. Особенности восприятия пространства у детей. – М., 1964.
2. Давлетшин М.Г. Общая психология. – Ташкент, 2003.
3. Грегори Р.Л. Глаз и мозг. Психология зрительного восприятия. – М., 1970.
4. Сафаев Н.С. Лабораторные работы по курсу общей психологии. – Ташкент, 1988.
5. Логвиненко А.Д. Психология восприятия. – М., 1987.
6. Лурия А.Р. Ощущения и восприятие. – М., 1975.
7. Маклаков А.Г. Общая психология. – СПб., 2002.
8. Рубинштейн С.Л. Основы общей психологии. – СПб., 2005.

Глава XIV

ПРЕДСТАВЛЕНИЕ

14.1. Психологическая характеристика представления

Специалистов в области психологии развития давно волнует такой парадокс: почему маленькие дети, проявляющие невероятную сообразительность в одних экспериментах, оказыва-

ются совершенно беспомощными в других. Накройте игрушку одеялом, и ребенок в возрасте до семи месяцев за ней не потянется. Можно подумать, будто у него еще нет представления о постоянстве объектов, т.е. он не осознает, что предмет, который только что был у него перед глазами, по-прежнему существует, хотя он его и не видит. Если предмет исчез из поля зрения, значит, он не существует. Таковы особенности восприятия младенца.

На нас воздействует многообразное количество предметов и явлений, но спустя длительное время после того, как мы воспринимали некоторые образы из этих предметов случайно или намеренно могут быть вызваны нами. Это явление получило название «представление».

Представление – это психический процесс отражения предметов или явлений, которые в данный момент не воспринимаются, но воссоздаются на основе нашего предыдущего опыта. Представления – образы предметов, сцен и событий, возникающие на основе их припоминания или же продуктивного воображения.

В основе представления лежит восприятие объектов, имевшее место в прошлом. Можно выделить несколько типов представлений. Во-первых, это **представления памяти**, т.е. представления, которые возникли на основе нашего непосредственного восприятия в прошлом какого-либо предмета или явления. Во-вторых, это **представления воображения**. На первый взгляд этот тип представлений не соответствует определению понятия «представление», потому что в воображении мы отображаем то, чего никогда не видели, но это только на первый взгляд. Воображение не рождается на пустом месте, и если мы, например, никогда не были в тундре, то это не значит, что мы не имеем представления о ней.

Представления возникают не сами по себе, а в результате нашей практической деятельности, при этом представления имеют огромное значение не только для памяти или воображения, они чрезвычайно важны для всех психических процессов, обеспечивающих познавательную деятельность человека.

Представления имеют свои характеристики. Прежде всего представления характеризуются *наглядностью*. Представления – это чувственно-наглядные образы действительности, и в этом заключается их близость к образам восприятия. Но перцептивные образы являются отражением тех объектов материального мира, которые воспринимаются в данный момент, тогда как представления – это воспроизведенные и переработанные образы объектов, которые воспринимались в прошлом. Поэтому представления никогда не имеют той степени наглядности, которая присуща образам восприятия, – они намного бледнее.

Следующей характеристикой представлений является *фрагментарность*. Представления полны пробелов, отдельные части и признаки представлены ярко, другие – очень смутно, а третьи – вообще отсутствуют. Например, когда мы представляем чье-то лицо, то отчетливо воспроизводим только отдельные черты, те, на которых мы фиксировали внимание.

Не менее значимой характеристикой представлений является их *неустойчивость* и *непостоянство*. Так, любой вызванный образ, будь то какой-либо предмет или чей-нибудь образ, исчезнет из поля вашего сознания, как бы вы ни старались его удержать. Представления очень текучи и изменчивы. На передний план по очереди выступают то один, то другие детали воспроизведенного образа.

Представления – это не просто наглядные образы реальности, а всегда в известной мере *обобщенные образы*. В этом заключается их близость к понятиям.

Наши представления всегда являются результатом обобщения отдельных образов восприятия. Представления, характеризующиеся большей степенью обобщения, называются *общими представлениями*.

Следует отметить очень важную особенность представлений. С одной стороны, представления наглядны, и в этом они сходны с сенсорными и перцептивными образами, с другой – общие представления содержат в себе значительную степень обобщения, и в этом они сходны с понятиями. Таким об-

разом, представления являются переходом от сенсорных и перцептивных образов к понятиям.

Представления, как и любой другой познавательный процесс, осуществляет ряд функций в психической регуляции поведения человека. Можно выделить три основные функции: сигнальную, регулирующую и настроечную.

Сущность *сигнальной функции* представлений состоит в отражении в каждом конкретном случае не только образ предмета, ранее воздействовавшего на наши органы чувств, но и многообразной информации об этом предмете, которая под влиянием конкретных воздействий преобразуется в систему сигналов, управляющих поведением. Когда вы в процессе своей жизни и деятельности сталкиваетесь с каким-то предметом или каким-либо явлением, то у вас формируются представления не только о том, как это выглядит, но и о свойствах данного явления или предмета. Именно эти знания впоследствии выступают для человека в качестве первичного ориентировочного сигнала. Например, при виде апельсина возникает представление о нем, как о съедобном и достаточно сочном предмете. Следовательно, апельсин в состоянии удовлетворить голод или жажду.

Регулирующая функция представлений тесно связана с их сигнальной функцией и состоит в отборе нужной информации о предмете или явлении, ранее воздействовавшем на наши органы чувств. Благодаря регулирующей функции актуализируются именно те стороны двигательных представлений, на основе которых с наибольшим успехом решается поставленная задача.

Следующая функция представлений – *настроечная*. Она проявляется в ориентации деятельности человека в зависимости от характера воздействий окружающей среды. Так, изучая физиологические механизмы произвольных движений, И.П. Павлов показал, что появившийся двигательный образ обеспечивает настройку двигательного аппарата на выполнение соответствующих движений. Настроечная функция обеспечивает определенный тренирующий эффект двигательных представлений, что способствует формированию алгоритма нашей деятельности.

Итак, представления играют весьма существенную роль в психической регуляции деятельности человека.

14.2. Виды представлений

Существует несколько подходов к классификации представлений. Так как в основе представлений лежит прошлый перцептивный опыт, то основная классификация представлений строится на основе классификации видов ощущений и восприятия. В частности, выделяются следующие виды представлений: зрительные, слуховые, двигательные, осязательные, обонятельные, вкусовые, температурные и органические.

Данный подход к классификации представлений не единственный. Так, Б.М.Теплов говорил, что классификацию представлений можно осуществить по следующим признакам: а) по их содержанию; с этой точки зрения можно говорить о представлениях математических, географических, технических, музыкальных и т.д.; б) по степени проявления волевых усилий: произвольные и произвольные представления (рис. 14.1).

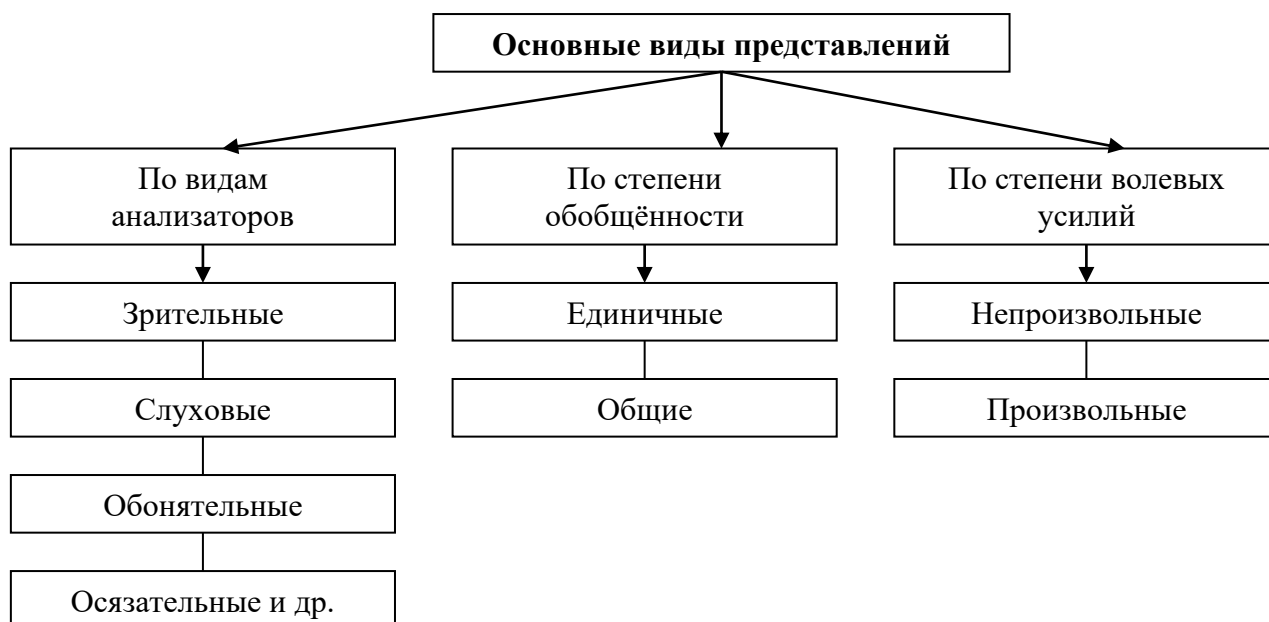


Рис.14.1.

Рассмотрим классификацию представлений, в основу которой положены ощущения.

Зрительные представления – характерной особенностью является то, что в отдельных случаях они бывают предельно конкретными и передают все видимые качества предметов: цвет, форму, объем. Однако чаще всего в зрительных представлениях преобладает какая-нибудь одна сторона, а другие или очень неясны, или вовсе отсутствуют. Например, часто наши зрительные образы лишены объемности и воспроизводятся в виде картины, а не объемного предмета.

Характер наших зрительных представлений в основном зависит от содержания и той практической деятельности, в процессе которой они возникают. Так, зрительные представления играют большую и важную роль при занятиях изобразительными искусствами, а также в педагогическом процессе. Даже изучение такого предмета, как литература, в значительной мере опирается на зрительные представления.

В области **слуховых представлений** важное значение имеют речевые и музыкальные представления. В свою очередь, речевые представления также могут подразделяться на несколько подтипов: фонетические представления и темброво-интонационные речевые представления. **Фонетические** представления имеют место тогда, когда мы представляем на слух какое-нибудь слово, не связывая его с определенным голосом. **Темброво-интонационные речевые** представления имеют место тогда, когда мы представляем себе тембр голоса и характерные особенности интонации какого-нибудь человека.

Суть **музыкальных** представлений в основном заключается в представлении о соотношении звуков по высоте и длительности, так как музыкальная мелодия определяется именно звуковысотными и ритмическими соотношениями.

Двигательные представления отличаются от зрительных и слуховых, так как никогда не являются простым воспроизведением прошлых ощущений, а всегда связаны с актуальными ощущениями. Экспериментально доказано, что всякий раз, когда мы двигательным образом представим себе произнесение какого-нибудь слова, приборы отмечают сокращение в мышцах языка, губ,

гортани и т.д. Следовательно, без двигательных представлений мы вряд ли могли бы пользоваться речью и общение друг с другом было бы невозможным.

Двигательные представления можно разделить на две группы: *представления о движении всего тела* или отдельных его частей и *речевые двигательные представления*. Первые обычно являются результатом слияния двигательных ощущений со зрительными образами, например, представляя себе сгибание правой руки в локте, мы имеем зрительный образ согнутой руки и двигательные ощущения, идущие от мышц этой руки. Речевые двигательные представления являются слиянием речедвигательных ощущений со слуховыми образами слов. Следовательно, двигательные представления бывают или зрительно-двигательными (представления движения тела), или слухо-двигательными (речевые представления).

Пространственные представления – это когда ясно представляются пространственная форма и размещение объектов, но сами объекты при этом могут представляться очень неопределенно. Эти представления весьма схематичны и бесцветны.

Пространственные представления в основном являются зрительно-двигательными представлениями, причем иногда на первый план выступает зрительный, иногда двигательный компоненты. Данными представлениями весьма активно оперируют шахматисты, играющие вслепую. В повседневной жизни мы тоже пользуемся данным типом представлений, например, когда необходимо добраться из одной точки населенного пункта в другую. В этом случае мы представляем маршрут и движемся по нему, причем образ маршрута постоянно находится в нашем сознании.

Пространственные представления очень важны и в освоении ряда научных дисциплин. Так, для успешного овладения учебным материалом по физике, геометрии, географии ученик должен уметь оперировать пространственными представлениями. При этом надо различать *плоские* и *трехмерные* (стереометрические) пространственные представления.

Все представления различаются по степени обобщенности: единичные и общие. *Единичные представления* – это представления, основанные на наблюдении одного предмета. *Общие представления* – это представления, обобщенно отражающие свойства ряда сходных предметов.

Помимо этого, все представления различаются по степени проявления волевых усилий: произвольные и произвольные представления. *Непроизвольные представления* – это представления, возникающие спонтанно, без активизации воли и памяти человека, а *произвольные* – это представления, возникающие у человека в результате волевого усилия, в интересах поставленной цели.

14.3. Первичные образы памяти и персеверирующие образы

персеверирующих образов.

Следует обратить внимание на то, что необходимо отличать представления от первичных образов памяти и

Первичными образами памяти называются такие образы, которые непосредственно следуют за восприятием объекта и удерживаются очень небольшой промежуток времени, измеряемый секундами. Например, в течение одной-двух секунд смотрите на какой-нибудь предмет – авторучку, настольную лампу, картину и т.д., затем закройте глаза и постарайтесь как можно ярче представить себе этот предмет. Вы сразу получите сравнительно яркий и живой образ, который начнет достаточно быстро затухать и скоро совсем исчезнет. Первичные образы памяти имеют определенные схожие характеристики с последовательными образами: а) они следуют сразу за восприятием объекта; б) их продолжительность очень невелика; в) их яркость, живость и наглядность гораздо больше, чем у наглядных представлений; г) они являются корнями единичного восприятия и не содержат в себе никакого обобщения.

С другой стороны, они имеют отличающие их от последовательных образов черты, которые сближают их с подлинными представлениями. Во-первых, первичные образы памяти зависят от направленности внимания на

соответствующий объект во время восприятия. Во-вторых, чтобы получить яркий последовательный образ, необходимо долго (15-20 сек.) смотреть на соответствующий объект, а наиболее же яркие первичные образы памяти получаются после непродолжительного (1-2 сек.) времени восприятия.

Персеверирующими образами называются те произвольные образы, которые с исключительной живостью всплывают в сознании после длительного восприятия однородных объектов или после такого восприятия объекта, которое оказало сильное эмоциональное воздействие. Например, каждый, кто собирал грибы или долго гулял по лесу, знает, что когда ложишься спать и закрываешь глаза, в сознании всплывают достаточно яркие картины леса, образы листьев, травы. Или же, после того как вы услышали какую-нибудь мелодию, она долго и навязчиво «звучит в ушах». Чаще всего это та мелодия, которая вызвала сильное эмоциональное переживание. Персеверирующие

14.4. Индивидуальные особенности представления и его развитие образы сходны с последовательными образами своей конкретностью и наглядностью и совершенной произвольностью, как бы навязчивостью, а также тем, что они представляют собой почти простую копию восприятия, не неся в себе заметного элемента обобщения. Но они отличаются от последовательных образов тем, что могут быть во времени отделены от восприятия несколькими часами, а иногда даже и днями.

Все люди отличаются друг от друга по той роли, которую играют в их жизни представления того или иного вида. У одних преобладают зрительные, у других – слуховые, а у третьих – двигательные представления. Все люди могут быть разделены в зависимости от преобладающего типа представлений на четыре группы: лица с преобладанием зрительных, слуховых и двигательных представлений и лица с представлениями смешанного типа.

Человек с преобладанием представлений **зрительного типа**, вспоминая текст, представляет себе страницу книги, где этот текст напечатан, как бы мысленно его читает. Если ему нужно запомнить какие-то цифры, например, номер телефона, он представляет себе его написанным или напечатанным.

Человек с преобладанием представлений *слухового типа*, вспоминая текст, как бы слышит произносимые слова. Цифры им запоминаются также в виде слухового образа.

Человек с преобладанием представлений *двигательного типа*, вспоминая текст или стараясь запомнить какие-то цифры, произносит их про себя.

Надо отметить, что люди с ярко выраженными типами представлений встречаются крайне редко. У большинства людей в той или иной мере присутствуют представления всех указанных типов, и бывает достаточно трудно определить, какие из них играют ведущую роль у данного человека. Причем индивидуальные различия в данном случае выражаются не только в преобладании представлений определенного типа, но и в особенностях представлений. Так, у одних людей представления всех типов обладают большой яркостью, живостью и полнотой, тогда как у других они более или менее бледны и схематичны. Людей, у которых преобладают яркие и живые представления, относят к так называемому *образному типу*. У таких людей в их психической жизни представления имеют огромное значение. Например, вспоминая какие-либо события, они мысленно «видят» картины отдельных эпизодов, относящихся к этим событиям; размышляя или говоря о чем-нибудь, они широко пользуются наглядными образами и т.д.

Ряд исследований показал, что первые воспоминания о событиях жизни у детей относятся к возрасту 1,5 лет. Поэтому можно говорить о появлении «свободных представлений» у детей именно в это время. А к концу второго года жизни зрительные представления уже играют значительную роль в жизни ребенка. На втором году достигают относительно высокого развития речевые представления. Без них невозможен был бы процесс овладения речью, общение ребенка с взрослыми.

Представления играют исключительно важную роль в психической жизни ребенка-дошкольника. Дошкольник, как правило, мыслит наглядно, образами. Однако первые представления у детей достаточно бледны.

Психологические исследования показывают, что яркость и точность представлений возрастают под влиянием упражнений. Важнейшим условием развития представлений является наличие достаточно богатого перцептивного материала. Суть данного утверждения заключается в том, что наши представления в значительной мере зависят от привычного способа восприятия, и это необходимо учитывать при решении конкретных задач. Например, большинство людей слова иностранного языка чаще представляют зрительно, а слова родного языка – слухо-двигательно. Это объясняется тем, что родной язык мы постоянно слышим и обучаемся речи в процессе общения с людьми, а иностранный язык, как правило, изучаем по книгам. В результате представления иностранных слов формируются в виде зрительных образов.

Тот факт, что представления формируются на основе перцептивных образов, следует учитывать в процессе обучения. Для того чтобы добиться свободного оперирования представлениями, ученику необходимо сформировать на основе соответствующих перцептивных образов представления определенного типа и иметь практику оперирования ими.

Важнейшим этапом развития представлений является переход от их произвольного возникновения к умению произвольно вызывать нужные представления.

Всякое представление содержит в себе элемент обобщения, а развитие представлений идет по линии увеличения в них элемента обобщения.

Увеличение обобщающего значения представлений может идти в двух направлениях. Один путь – это путь *схематизации*. В результате схематизации представление теряет постепенно ряд частных индивидуальных признаков и деталей, приближаясь к схеме. По этому пути идет развитие, например, пространственных геометрических представлений. Другой путь – путь развития *типических образов*. В этом случае представления, не теряя своей индивидуальности, отображают целую группу предметов и явлений. Этот путь ведет к созданию художественных образов, которые могут содержать в себе весьма широкие обобщения.

Вопросы для самопроверки:

1. Что такое представление?
2. Раскройте содержание основных характеристик представлений.
3. Каковы функции представления?
4. Какие вы знаете классификации представлений? Охарактеризуйте основные виды представлений.
5. В чем сходство и различие между первичными образами памяти и персеверирующими образами?
6. В чем проявляются индивидуальные особенности представления?
7. Расскажите о развитии представлений.

Тесты для самоконтроля:

1. Психический процесс отражения предметов и явлений, которые в данный момент не воспринимаются, но воссоздаются на основе нашего предыдущего опыта – это:

- а) восприятие;
- б) внимание;
- в) представление;
- г) память.

2. Характеристиками представлений являются:

- а) предметность, константность, сложность, наглядность;
- б) наглядность, фрагментарность, неустойчивость, непостоянство, обобщенность;
- в) константность, устойчивость, наглядность, предметность;
- г) сложность, целостность, избирательность, наглядность.

3. Основными функциями представлений могут быть:

- а) сигнальной;
- б) регулирующей;
- в) настроечной;

г) все ответы верны.

4. К основным видам представлений относятся:

а) зрительные, слуховые, обонятельные, осязательные, вкусовые;

б) единичные, общие, слуховые, температурные, органические;

в) произвольные, преднамеренные, двигательные, пространственные, временные;

г) вкусовые, дистантные, контактные, понятийные, единичные.

5. Индивидуальные особенности представлений проявляются в преобладании у человека представлений:

а) зрительного типа;

б) слухового типа;

в) двигательного типа;

г) образного типа;

д) все ответы верны.

Рекомендуемая литература:

1. Блонский П.П. Избранные педагогические и психологические сочинения. В 2-х т. – М., 1979. Т.1.

2. Грановская Р.М. Элементы практической психологии. – СПб., 1997.

3. Линдсей П., Норман Д. Переработка информации у человека. Введение в психологию. – М., 1974.

4. Леонтьев А.Н. Избранные психологические произведения. В 2-х т. – М., 1983. Т.1.

5. Рубинштейн С.Л. Основы общей психологии. – СПб., 2005.

6. Каримова В.М. Психология. – Ташкент, 2000.

7. Вахидов М.В. Психология. – Ташкент, 1981.

Глава XV

ПАМЯТЬ

15.1. Память и её основные характеристики

Память – определяющая характеристика психической жизни личности. Ее роль не ограничивается фиксацией того, что было в прошлом. Ведь никакое действие в настоящем немислимо вне процессов; протекание любого, пусть даже самого элементарного психического акта, обязательно предполагает удержание каждого элемента для сцепления с последующими. Без способности к такому сцеплению невозможно развитие человека.

Только память помогает не исчезнуть человеческой культуре, состояться нашему мышлению и протекать нашим чувствам. Образы внешнего мира, возникающие в коре головного мозга, не исчезают бесследно. Они оставляют след, который может сохраняться в течение длительного времени. Их кладовой в нашей психике выступает память. Все протекающие в ней процессы называют мнемическими (от греч. «мнема» - память).

Таким образом, *память* – это психический процесс запоминания, сохранения и последующего воспроизведения прошлого опыта человеком. Ее роль в жизни людей очень велика. Без памяти человек оставался бы «вечно в положении новорожденного» (И.М. Сеченов). С.Л. Рубинштейн особо подчеркивал: «Без памяти мы были бы существами мгновения. Наше прошлое было бы мертво для будущего. Настоящее, по мере его протекания, безвозвратно исчезало бы в прошлом»¹.

Особенность памяти как психического процесса заключается в том, что она непосредственно не направлена на отражение окружающего мира, она не имеет дела с материальными предметами и явлениями. Отражение предметного мира осуществляется в восприятии и мышлении. Память имеет дело со «вторым отражением», с полученными образами и понятиями.

Всякий познавательный процесс непрерывно превращается в память, и всякая память превращается во что-то другое. Всякий психический процесс превращается в память в тот момент, когда он становится условием осу-

¹ Рубинштейн С.Л. Основы общей психологии. В 2-х т. М., 1989. Т.1. С.302.

шествления другого процесса (или последующего шага того же процесса). Это означает, что превращаясь во «вторичный» продукт, приобретая способность осуществляться в плане представления, он может служить внутренней опорой для дальнейшего развития процесса.

Следующей особенностью памяти является то, что она однонаправлена: от прошлого к будущему. Основным механизмом работы человеческой памяти является ее ориентация на будущее. Основной функцией памяти является служение будущему. Отражение прошлого выступает как средство достижения будущего результата.

Среди характеристик памяти выделяются такие природные свойства, как:

- скорость запоминания – количество повторений, необходимое для удержания информации в памяти;

- скорость забывания – время, в течение которого запомнившееся хранится в памяти;

- объем запоминания – количество предметов или фактов, которые в определенное время способен запомнить человек;

- длительность сохранения усвоенного – способность человека удерживать определенное время необходимую информацию;

- точность воспроизведения отражает способность человека точно сохранять, а самое главное, точно воспроизводить запечатленную в памяти информацию;

- готовность памяти – умение быстро вспомнить то, что требуется.

Где хранится память? Тысячелетиями медики были уверены, что хранилище памяти – головной мозг. Еще в прошлом веке начались поиски тех его участков, которые отвечают за способность вызывать из глубин прошлого информацию о давно забытых событиях. Эти поиски ни к чему не привели как ни копались под черепной коробкой, не нашлось ни одного участка, чьей функциональной обязанностью был бы сбор и хранение информации. Вышло, что этим занимается весь мозг, оба его полушария.

Группа японских исследователей во главе с профессором Токийского университета Ясудзи Мияситой доказала, что весь механизм памяти сосредоточен в височных долях серого вещества головного мозга. Открыв схему работы памяти, японские ученые подтвердили, что уже много лет утверждала академик и нейрофизиолог с мировым именем Н.П. Бехтерева: мозг помнит всю нашу жизнь по секундам, но выдает нам только то, что необходимо в данный момент для решения тех или иных задач. И только в редких случаях, например, при последних минутах сознания тонущего человека, перед его внутренним взором с быстротой молнии проносится вся жизнь; это мозг дает погибающему последний шанс: посмотри, не было ли у тебя какой-либо схожей ситуации, чтобы можно было применить старый способ и спастись.

15.2. Психологические теории памяти

Существуют разнообразные теории памяти: физическая, химическая, биохимическая, физиологическая, информационно-кибернетическая, а также группы психологических теорий. Рассмотрим психологические теории памяти, так как они являются более полезными для понимания законов работы памяти и разработки способов управления ею.

Одной из первых психологических теорий памяти, возникшей в XVII в. и активно разрабатывавшейся в XVIII-XIX вв. в Англии и Германии, была ***ассоциативная теория***. В основе данной теории лежит понятие ассоциации – связи между отдельными психическими феноменами, разработанное Г. Эббингаузом, Г. Мюллером, А. Пильцекером и др. Память в русле этой теории понимается как сложная система кратковременных и долговременных, более или менее устойчивых ассоциаций по смежности, сходству, контрасту, временной и пространственной близости. Благодаря данной теории, были открыты многие законы, в частности, закон забывания Г. Эббингауза. Уже в течение первого часа забывается до 60% всей полученной информации, а через шесть дней остается менее 20% от общего числа первоначально выученного материала. Со временем ассоциативная теория столкнулась с рядом трудно-

разрешимых проблем, основной из которых явилось объяснение избирательности человеческой памяти.

В конце XIX в. на смену ассоциативной теории памяти пришла *гештальт теория*. Для нее исходным понятием и одновременно главным принципом, на базе которого необходимо объяснять феномены памяти, выступила не ассоциация первичных элементов, а их изначальная, целостная организация – гештальт. Именно законы формирования гештальта, согласно представителям данной теории (В. Вундт, Э.Б. Титченер и др.), определяют память. Главная мысль сторонников этой теории заключается в том, что и при запоминании, и при воспроизведении материал обычно выступает в виде целостной структуры, а не случайного набора элементов, сложившегося на ассоциативной основе. В дальнейшем гештальт теория тоже столкнулась с рядом трудностей, в частности, со сложной проблемой формирования и развития памяти человека в фило- и онтогенезе. Дело в том, что и мотивационные состояния, детерминирующие мнемические процессы у человека, и сами гештальты ее сторонниками мыслились как наперед заданные и неразвивающиеся образования. Фактически оказался снятым с повестки дня вопрос о генезисе памяти.

Не было найдено удовлетворительного ответа на вопрос о генезисе памяти и у представителей *бихевиоризма* и *психоанализа*. Взгляды бихевиористов на память оказались весьма близкими с взглядами ассоцианистов. Единственное существенное различие между ними состояло в том, что бихевиористы подчеркивали роль *подкреплений* в запоминании материала и много внимания уделяли изучению того, как работает память в процессах научения (Д. Уотсон, Э. Торндайк). Однако бихевиористы игнорировали зависимость подкрепления у человека от его сознательной деятельности и особенностей личности.

Зависимость явлений памяти от личности была отмечена З.Фрейдом. Согласно его взгляду, из памяти вытесняется все, что не способствует подсознательным влечениям человека и, напротив, сохраняется все приятное для

него. Эта зависимость не получила экспериментального подтверждения. В то же время заслугой З.Фрейда и его последователей в изучении человеческой памяти явилось выяснение роли положительных и отрицательных эмоций, мотивов и потребностей в мнемических процессах запоминания и забывания. Благодаря психоанализу были обнаружены и описаны многие психологические механизмы подсознательного забывания, связанные с мотивационной сферой человека.

В начале XX века возникла *смысловая теория* памяти, согласно которой утверждается, что работа соответствующих процессов находится в непосредственной зависимости от наличия или отсутствия смысловых связей, объединяющих запоминаемый материал в более или менее обширные смысловые структуры (А. Бине, К. Бюлер). На первый план при запоминании и воспроизведении выдвигается смысловое содержание материала.

В современной психологии все большее признание приобретает *теория*, которая в качестве основного понятия рассматривает *деятельность личности*, как фактор, детерминирующий формирование всех ее психических процессов, в том числе и процессов памяти. Согласно этой концепции, протекание процессов запоминания, сохранения и воспроизведения определяется тем, какое место занимает материал в деятельности субъекта. Экспериментально установлено и доказано, что наиболее продуктивно связи образуются и актуализируются в том случае, когда соответствующий материал выступает в качестве цели действия. Характеристики этих связей, например, их прочность и лабильность (подвижность, оперативность), определяются тем, какова степень участия соответствующего материала в дальнейшей деятельности субъекта, какова значимость этих связей для достижения предстоящих целей. Основным тезис теории деятельности кратко формулируется так: образование связей между различными представлениями определяется не тем, каков сам по себе запоминаемый материал, а, прежде всего тем, что с ним делает субъект.

Начало изучения памяти человека как деятельности было положено работами французских ученых, в частности, П. Жане. Он одним из первых начал трактовать память как систему действий, ориентированных на запоминание, переработку и хранение материала. В российской психологии эта концепция получила свое дальнейшее развитие в культурно-исторической теории происхождения высших психических функций человека, разработанной Л.С. Выготским. Затем она разрабатывалась такими известными психологами, как А.Н. Леонтьев, А.Р. Лурия, П.И. Зинченко, А.А. Смирнов и др.

15.3 Процессы и виды памяти

В памяти различают такие основные процессы: запоминание, сохранение, воспроизведение и забывание.

Запоминание – это процесс запечатления и последующего сохранения воспринятой информации. По степени активности протекания этого процесса принято выделять два вида запоминания: непреднамеренное (непроизвольное) и преднамеренное (произвольное). **Непроизвольное запоминание** – это запоминание без заранее поставленной цели, без использования каких-либо приемов и проявления волевых усилий. Например, после прогулки по лесу или после посещения театра мы можем вспомнить многое из того, что увидели, хотя специально не ставили задачу на запоминание. Лучше всего запоминается то, что имеет жизненно важное значение для человека: все, что связано с его интересами и потребностями, с целями и задачами его деятельности. Поэтому даже непроизвольное запоминание в определенном смысле носит избирательный характер и определяется нашим отношением к окружающему.

В отличие от непреднамеренного запоминания **произвольное запоминание** характеризуется тем, что человек ставит перед собой определенную цель и использует специальные приемы запоминания. Произвольное запоминание представляет собой особую и сложную умственную деятельность, подчиненную задаче запомнить. К способам запоминания материала относится **заучивание**, суть которого заключается в многократном повторении учебного ма-

териала до полного и безошибочного его запоминания. Например, заучиваются стихи, правила, определения, законы, формулы, исторические даты и т.д.

Главная особенность произвольного запоминания – это проявление волевых усилий в виде постановки задачи на запоминание. Многие из того, что воспринимается в жизни большое число раз, не запоминается нами, если не стоит задача запомнить.

Следует отметить, что большое значение при заучивании имеет не только постановка общей задачи, но и постановка частных, специальных задач. В одних случаях, например, ставится задача запомнить только суть воспринимаемого материала, только главные мысли и наиболее существенные факты, в других – запомнить дословно, в-третьих – точно запомнить последовательность фактов и т.д.

По мнению С.Л. Рубинштейна, запоминание очень сильно зависит от характера деятельности, в ходе которой оно совершается. Более того, он полагал, что нельзя делать однозначные выводы о большей эффективности произвольного или произвольного запоминания. Исследования П.И. Зинченко, А.А. Смирнова убедительно доказали, что в определенных случаях произвольное запоминание может оказаться эффективнее произвольного.

Необходимо учитывать, что большая часть наших систематических знаний получена в результате специальной деятельности, цель которой – запомнить соответствующий материал с тем, чтобы сохранить его в памяти. Такая деятельность, направленная на запоминание и воспроизведение удержанного материала, называется *мнемической деятельностью*.

По степени осмысления запоминаемого материала выделяют осмысленное и механическое запоминание. *Механическое запоминание* – это запоминание без осознания логической связи между различными частями воспринимаемого материала. Примером такого запоминания является заучивание статистических данных, исторических дат и т.д. Основой механического запоминания являются *ассоциации по смежности*. Одна часть материала свя-

зывается с другой только потому, что следует за ней во времени. Для того чтобы такая связь установилась, необходимо многократное повторение материала.

В отличие от этого *осмысленное запоминание* основано на понимании внутренних логических связей между отдельными частями материала. Осмысленное запоминание всегда связано с процессами мышления и опирается главным образом на обобщенные связи между частями материала на уровне второй сигнальной системы.

Доказано, что осмысленное запоминание во много раз продуктивнее механического. Так, при механическом запоминании в памяти через 1 час остается только 40% материала, а еще через несколько часов – всего 20%, а в случае осмысленного запоминания 40% материала сохраняется в памяти даже через 30 дней.

Осмысление материала достигается разными приемами. Во-первых, *выделение* в изучаемом материале *главных мыслей* и *группирование* их в виде *плана*. Во-вторых, *выделение смысловых опорных пунктов*. Суть данного приема заключается в том, что каждую смысловую часть мы заменяем каким-либо словом или понятием, отражающим главную идею запоминаемого материала. В-третьих, сравнение, т.е. нахождение сходства и различия между предметами, явлениями, событиями и т.д. Одним из вариантов данного приема является сопоставление изучаемого материала с полученным ранее. И, наконец, важнейшим методом осмысленного запоминания и достижения высокой прочности его сохранения является *метод повторения*.

Очень важно правильно распределить повторение во времени. В психологии известны два способа повторения: *концентрированное* и *распределенное*. При первом способе материал заучивается в один прием, повторение следует одно за другим без перерыва. Например, если для заучивания стихотворения требуется 12 повторений, то ученик 12 раз подряд читает его, пока не выучит. При распределенном повторении каждое чтение отделено от дру-

того некоторым промежутком времени. Исследования показывают, что определенное повторение гораздо рациональнее концентрированного.

Выявлены следующие условия и закономерности успешного запоминания: произвольного и произвольного.

Условия успешного непреднамеренного запоминания: сильные и значимые физические раздражители; то, что вызывает повышенную ориентировочную деятельность (прекращение или возобновление действия, процесса, необычность явления, его контрастность); раздражители, наиболее значимые для данного человека (профессионально значимые предметы); раздражители, имеющие особую эмоциональную окраску; то, что более всего связано с потребностями данного человека; то, что является объектом активной деятельности.

Условиями успешного произвольного запоминания являются: осознание значимости и смысла запоминаемого материала; выявление его структуры, логической взаимосвязи частей и элементов; выявление плана в словесно-текстовом материале, опорных слов, представление материала в виде схемы, таблицы, чертежа и т.д.; содержательность и доступность запоминаемого материала, его соотнесенность с личным опытом и направленностью человека; эмоционально-эстетическая насыщенность материала; возможность использования данного материала на практике; установка на необходимость воспроизведения данного материала в определенных условиях; материал, который выступает как средство достижения значимых целей, решения задач, как объект активной умственной деятельности.

Обнаружены определенные эффекты памяти. Если испытуемому дать ряд из 10 слогов, то первые и последние слоги запоминаются легче, а средние – хуже, – это «эффект края». Эффект Б.В. Зейгарник – если испытуемым предложить серию заданий и одни из них позволить довести до конца, а другие прервать незавершенными, то оказывается, что впоследствии испытуемые почти в два раза чаще вспоминают незавершенные задания, чем завершенные.

Следующий процесс памяти – *сохранение*. Это процесс памяти, заключающийся в удержании воспринятой информации на определенный срок. Сохранение как процесс памяти имеет свои закономерности. Например, установлено, что сохранение может быть динамическим и статическим. *Динамическое сохранение* проявляется в оперативной памяти, а статическое – в долговременной. При динамическом сохранении материал изменяется мало, при статическом, наоборот, он обязательно подвергается реконструкции и определенной переработке. Реконструкция проявляется в различных формах, например, в исчезновении некоторых менее существенных деталей и замене их другими деталями, в изменении последовательности материала, в степени его обобщения.

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

Воспроизведение – это извлечение материала из памяти и его использование в дальнейшей деятельности. Физиологической основой воспроизведения является возобновление нервных связей, образовавшихся ранее при восприятии предметов и явлений. Воспроизведение может быть *непреднамеренным* (непроизвольным) и *преднамеренным* (произвольным). В первом случае воспроизведение происходит неожиданно для нас самих. Например, проходя мимо школы, в которой учились, мы неожиданно можем воспроизвести образ учителя, который нас учил или образ школьных друзей.

При произвольном воспроизведении мы вспоминаем, имея сознательно поставленную цель. Такой целью является стремление вспомнить что-либо из нашего прошлого опыта, например, когда мы задаемся целью вспомнить хорошо выученное стихотворение.

Также выделяют различные виды воспроизведения: собственно воспроизведение, припоминание, узнавание. Особое место занимают воспоминания – историческая память личности. При *припоминании* достижение поставленной цели – вспомнить что-либо – осуществляется через достижение промежуточных целей, позволяющих решить главную задачу. Например, для то-

го чтобы вспомнить какое-либо событие, мы стараемся вспомнить все факты, которые в той или иной мере связаны с ним. Причем использование промежуточных звеньев обычно носит *сознательный характер*. Припоминание в то же время является и волевым процессом.

Узнавание какого-либо объекта происходит в момент его восприятия и означает, что происходит восприятие объекта, представление о котором сформировалось у человека или на основе личных впечатлений (представление памяти) или на основе словесных описаний (представление воображения). Например, мы узнаем дом, в котором живет приятель, но в котором мы никогда не были, а узнавание происходит из-за того, что ранее нам описали этот дом, объяснили, по каким признакам его найти, что отразилось в наших представлениях о нем. Процессы узнавания отличаются друг от друга степенью определенности. Наименее определенно узнавание в тех случаях, когда мы испытываем только *чувство знакомости* объекта, а отождествить его с чем-либо из прошлого опыта не можем. Например, мы видим человека, лицо которого нам кажется знакомым, а вспомнить, кто он и при каких обстоятельствах мы могли с ним встречаться, не можем. Подобные случаи характеризуются *неопределенностью узнавания*. В других случаях узнавание отличается полной определенностью: мы сразу узнаем человека как определенное лицо. Поэтому данные случаи характеризуются *полным узнаванием*.

Наряду с разными видами правильного узнавания существуют *и ошибки при узнавании*. Например, то, что воспринимается впервые, иногда нам кажется знакомым, уже пережитым однажды в точно таком же виде.

Следует отметить одну весьма интересную особенность узнавания и воспроизведения, процессы которых осуществляются не всегда с равным успехом. Иногда бывает так, что мы можем узнать какой-либо объект, но воспроизвести в его отсутствии оказываемся не в состоянии. Бывают случаи обратного рода: у нас появляются какие-то представления, но сказать, с чем они связаны, мы не можем. Например, нас постоянно «преследует» какая-то мелодия, но сказать, откуда она, мы не можем.

Забывание – процесс памяти, который выражается в невозможности восстановить ранее воспринятую информацию. Физиологической основой забывания являются некоторые виды коркового торможения, мешающего актуализации временных нервных связей. Чаще всего это так называемое угасательное торможение, которое развивается при отсутствии подкрепления. Забывание проявляется в двух основных формах: а) невозможность припомнить или узнать; б) неверное припоминание или узнавание. Между полным воспроизведением и полным забыванием существуют различные степени воспроизведения и узнавания. Некоторые исследователи называют их «уровнями памяти». Принято выделять три таких уровня: а) воспроизводящая память; б) опознающая память; в) облегчающая память. Например, ученик выучил стихотворение. Если через некоторое время он может воспроизвести его безошибочно – это первый уровень памяти, самый высокий; если он не может воспроизвести заученное, но легко опознает стихотворение в книге или на слух – это второй уровень памяти; если же ученик не в состоянии самостоятельно ни вспомнить, ни узнать стихотворение, но при повторном заучивании ему потребуется меньше времени для полного воспроизведения, чем в первый раз, – это третий уровень. Таким образом, степень проявления может варьироваться. Забывание может проявляться в схематизации материала, отбрасывании отдельных, иногда существенных его частей, сведении новых представлений к привычным старым представлениям.

Рассматривая различные варианты проявления забывания, нельзя не сказать о случаях, когда человек не может вспомнить что-то в данный момент, но припоминает или узнает спустя некоторое время. Отсроченное воспроизведение, казалось бы, забытого материала называется *реминисценцией* (смутное воспоминание). Сущность реминисценции заключается в том, что воспроизведение материала, который мы сразу не могли полностью воспроизвести, через день-два после восприятия пополняется фактами и понятиями, которые отсутствовали при первом воспроизведении материала. Это явление часто наблюдается при воспроизведении словесного материала большого

объема, что обусловлено утомлением нервных клеток. Реминисценция обнаруживается чаще у дошкольников и младших школьников, гораздо реже у взрослых.

Другими формами забывания являются *ошибочное припоминание* и *ошибочное узнавание*. Общеизвестно, что воспринятое нами с течением времени теряет в воспоминании свою яркость и отчетливость, становится бледным и неясным. Однако изменение воспринятого ранее материала могут носить и другой характер, когда забывание выражается не в потере ясности, а в существенном несоответствии припомненного действительно воспринятому. В этом случае мы вспоминаем совсем не то, что было в реальности, так как в процессе забывания произошла более или менее глубокая перестройка воспринятого материала, его существенная качественная переработка. Одним из таких примеров переработки может служить ошибочное воспроизведение последовательности событий во времени.

В настоящее время известны факторы, влияющие на скорость протекания процессов забывания. Так, забывание протекает быстрее, если материал недостаточно понят человеком. Далее, забывание происходит быстрее, если материал неинтересен человеку, не связан непосредственно с его практическими потребностями.

Скорость забывания также зависит от объема материала и степени трудности его усвоения: чем больше объем материала или чем он труднее для восприятия, тем быстрее происходит забывание. Другим фактором, влияющим на скорость процесса забывания, является отрицательное влияние предшествующей деятельности – *проактивное торможение*, и отрицательное влияние последующей деятельности – *ретроактивное торможение*. Ретроактивное торможение заметнее, если деятельность следует без перерыва или последующая деятельность сходна с предыдущей, а также, если последующая деятельность труднее предшествующей. Указанную закономерность необходимо учитывать при организации учебной работы в школе.

Другим существенным фактором, ускоряющим процесс забывания, является *возраст*. С возрастом отмечается ухудшение многих функций памяти. Так, запоминать материал становится труднее, а скорость забывания убыстряется.

Забывание также наступает быстрее при различных заболеваниях нервной системы, сильных психических и физических травмах, а также при умственном и физическом утомлении, действии посторонних раздражителей. К нарушениям памяти относятся: *амнезия* (потеря памяти), *ретроградная амнезия* (нарушение памяти на события, предшествующие заболеванию) и *антероградная амнезия* (нарушение памяти на события, происходившие после заболевания). При крайнем переутомлении возникает явление *парамнезии* – обмана памяти. Ошибочное воспроизведение слов называется *контаминацией* («играет значение»).

Теперь перейдем к рассмотрению вопроса подходов к классификации памяти. В качестве наиболее общего основания для выделения различных видов памяти выступает зависимость ее характеристик от особенностей деятельности, в которой осуществляются процессы запоминания и воспроизведения. При этом отдельные виды памяти вычленяются в соответствии с тремя основными критериями:

- по характеру психической активности, преобладающей в деятельности, память делят на двигательную, эмоциональную, образную и словесно-логическую;
- по характеру целей деятельности – на произвольную и произвольную;
- по продолжительности закрепления и сохранения материала – на кратковременную, оперативную и долговременную (рис. 15.1).

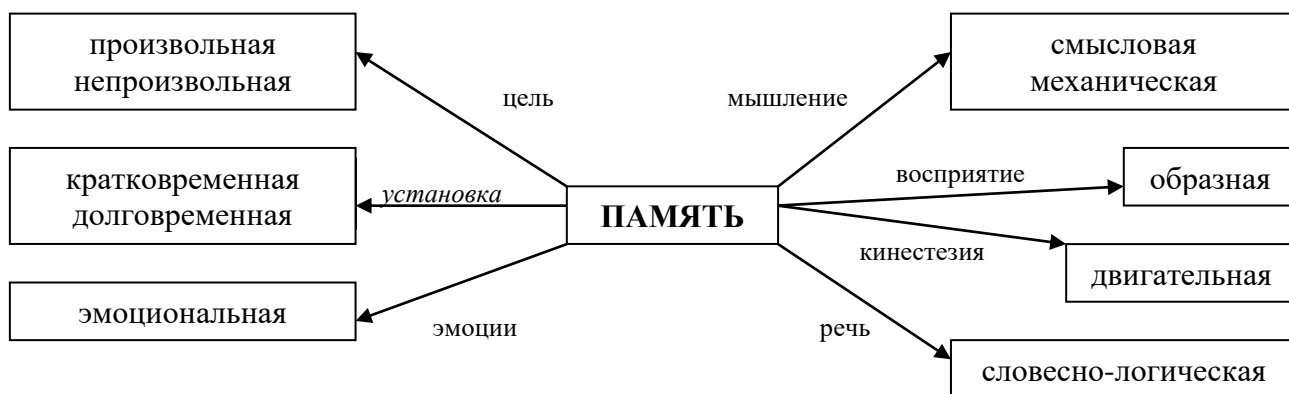


Рис. 15.1. Виды памяти.

Классификация видов памяти по характеру психической активности была впервые предложена П.П. Блонским. В различных видах деятельности могут преобладать различные виды психической активности: моторная, эмоциональная, сенсорная, интеллектуальная. Каждый из этих видов деятельности выражается в соответствующих действиях и их продуктах: в движениях, чувствах, образах, мыслях. Блонскому удалось определить различия между отдельными видами памяти.

Охарактеризуем эти выделенные четыре вида памяти.

Двигательная память – это запоминание, сохранение и воспроизведение различных движений или их систем. Она служит основой для формирования различных двигательных умений и навыков, например, ходьбы, вождении машины, танцев и т.д.

Эмоциональная память – это память на пережитые чувства и эмоциональные состояния. Эмоции всегда сигнализируют о том, как удовлетворяются наши потребности и интересы, как осуществляются наши отношения с окружающим миром. Пережитые и сохраненные в памяти чувства выступают как сигналы, либо побуждающие к действию, либо удерживающие от действий, вызвавших в прошлом негативные переживания.

Образная память – это память на представления, картины природы и жизни, а также на звуки, запахи, вкусы. Она бывает зрительной, слуховой, осязательной, обонятельной и вкусовой. Иногда встречаются люди, обладающие **эйдетической памятью** – способностью некоторых индивидов (эйдети-

ков) к сохранению и воспроизведению чрезвычайно живого и детального образа воспринятых ранее предметов и сцен. Эйдетические образы похожи на представления тем, что возникают в отсутствии предмета, но характеризуются такой детализированной наглядностью, которая совершенно недоступна обычному представлению.

Словесно-логическая память выражается в запоминании, сохранении и воспроизведении мыслей, понятий. С помощью словесно-логической (семантической, вербальной) памяти образуется информационная база человеческого интеллекта, осуществляется большинство мыслительных операций (чтение, счет и т.п.). В словесно-логической памяти главная роль принадлежит второй сигнальной системе. Словесно-логическая память – это специфически человеческая память в отличие от моторной, эмоциональной и образной, которые в своих простейших формах свойственны и животным. Этот вид памяти играет ведущую роль в усвоении знаний обучающимися в учебном процессе в школах и вузах.

В зависимости от целей деятельности память делят на **непроизвольную** и **произвольную**. Запоминание и воспроизведение, в которых отсутствует специальная цель что-то запомнить или припомнить, называется непроизвольной памятью. А в тех случаях, когда мы ставим такую цель, говорят о произвольной памяти.

В зависимости от установки на время хранения информации можно выделить кратковременную, долговременную и оперативную. Вид памяти, характеризующийся ограниченным временем хранения информации (до 30 сек) и ограниченным количеством удерживаемых элементов, называется **кратковременной памятью**. Эта память сохраняет не полный, а лишь обобщенный образ воспринятого, его наиболее существенные элементы. Объем данного вида памяти ограничен 5-7 объектами.

Долговременная память – один из видов памяти, отличительными особенностями которого являются практически неограниченное время хранения материала и неограниченный объем удерживаемой информации.

Оперативная память – вид памяти, проявляющийся в ходе выполнения определенной деятельности, обслуживающий эту деятельность благодаря сохранению информации, поступающей как из кратковременной, так и долговременной памяти, необходимой для выполнения текущей деятельности. Этот вид памяти по длительности хранения информации и своим свойствам занимает промежуточное положение между кратковременной и долговременной памятью. Время сохранения материала в оперативной памяти определяется длительностью выполнения операции.

По степени осмысленности память подразделяют на механическую и смысловую. **Смысловая** (логическая) **память** – вид памяти, основанный на установлении и понимании в запоминаемом материале смысловых связей. Связь мышления и памяти фиксируется в установленном психологией положении о том, что лучше запоминается то, что понимается. **Механическая память** выступает в форме способности к научению и приобретению жизненного опыта.

Все рассмотренные виды памяти не существуют изолированно. Так, память на мысли и понятия, будучи словесно-логической, является также в каждом частном случае либо произвольной, либо произвольной. Одновременно она же будет кратковременной или долговременной.

В заключении представим психологический механизм памяти (рис. 15.2).

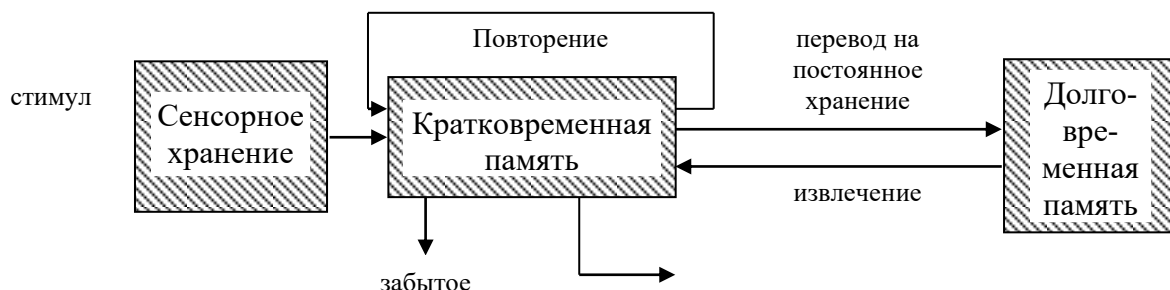


Рис. 15.2. Психологический механизм памяти.

15.4. Индивидуальные особенности памяти и её развитие

В настоящее время выделяют две основные группы индивидуальных различий в памяти: в первую группу входят различия в продуктивности заучивания, во вто-

рую – различия так называемых типов памяти.

Различия в *продуктивности заучивания* выражаются в скорости, прочности и точности запоминания, а также в готовности к воспроизведению материала. Общеизвестно, что одни люди запоминают быстро, другие медленно, одни помнят долго, другие быстро забывают, одни воспроизводят точно, другие допускают много ошибок, одни могут запомнить большой объем информации, другие запоминают несколько строк. Так, для людей с *сильной памятью* характерно быстрое запоминание, длительное сохранение и точное, полное воспроизведение информации, а со *слабой памятью* – медленное запоминание, неточное воспроизведение и быстрое забывание информации. Известны люди с исключительной силой памяти, например, А.С. Пушкин, В.А. Моцарт и др.

Тип памяти определяет то, как человек запоминает материал, – зрительно, на слух или пользуясь движением. Некоторые люди, для того чтобы запомнить, нуждаются в зрительном восприятии того, что они запоминают. Это люди так называемого *зрительного типа памяти*. Другим для запоминания нужны *слуховые образы*. Данная категория людей обладает *слуховым типом памяти*. Кроме того, существуют люди, которые для того чтобы запомнить, нуждаются в движениях, в особенности речевых. Это люди, обладающие *двигательным типом памяти*.

Однако чистые типы памяти встречаются не так часто. Большинство людей обладает смешанными типами памяти. Тип памяти зависит не только от природных особенностей нервной системы, но и от воспитания.

Следует отметить, что типы памяти надо отличать от видов памяти. Виды памяти определяются тем, *что* мы запоминаем, а типы памяти характеризуют то, *как* мы запоминаем.

Первоначальным проявлением памяти можно считать условные рефлексy, наблюдаемые уже в первые месяцы жизни младенца, например, прекращение плача, когда в комнату входит мать. Более отчетливо проявление памяти обнаруживается тогда, когда ребенок начинает узнавать предметы, это впервые наблюдается в конце первого полугодия жизни. Сначала узнавание ограничивается узким кругом объектов: ребенок узнает мать, других людей, которые его постоянно окружают, вещи, с которыми он часто имеет дело. Причем все это узнается, если не происходит длительного перерыва в восприятии предмета.

Постепенно круг предметов, которые узнает ребенок, увеличивается. Удлиняется и латентный период. К концу второго года жизни ребенок может узнать то, что видел за несколько недель до этого, к концу третьего года – то, что воспринималось несколько месяцев назад, а к концу четвертого года – то, что было примерно год назад.

Прежде всего у ребенка проявляется узнавание, воспроизведение же обнаруживается значительно позже. Первые признаки воспроизведения наблюдаются только на втором году жизни.

Первоначально память носит произвольный характер. В раннем и дошкольном возрасте дети обычно не ставят перед собой задачу что-либо запомнить. Развитие произвольной памяти в дошкольном возрасте происходит в играх и в процессе воспитания.

Бурное развитие памяти происходит в школьные годы. Это связано с процессом обучения. Процесс усвоения новых знаний предопределяет развитие прежде всего произвольной памяти.

Само по себе развитие памяти не происходит. Для этого необходима целая система воспитания памяти. Воспитанию положительных свойств памяти в значительной степени содействует рационализация умственной и практической работы человека: порядок на рабочем месте, планирование, самоконтроль, использование разумных способов запоминания, соединение умственной работы с практической, критическое отношение к своей деятельности,

умение отказаться от неэффективных приемов работы и заимствовать у других людей эффективные приемы.

15.5. Законы памяти. Мнемотехнические приёмы запоминания

Работа разных видов памяти подчиняется некоторым общим законам. Рассмотрим наиболее важные из них.

Закон осмысления: чем глубже осмысление запоминаемого, тем лучше оно сохраняется в памяти. Смысловую организацию материала обеспечивают такие мыслительные операции, как анализ, синтез, систематизация, обобщение. В памяти запечатлеваются не столько сами слова и предложения, составляющие текст, сколько содержащиеся в нем мысли. Полезно использовать опорные слова, схемы, диаграммы и таблицы.

Закон установки. Запоминание происходит лучше в том случае, если человек ставит перед собой задачу хорошо и надолго запомнить. Если данная установка рассчитана на запоминание и хранение информации в течение определенного срока, что бывает при использовании оперативной памяти, то именно к этому сроку срабатывают механизмы памяти.

Закон связи с целью деятельности. Помнится лучше то, что в структуре деятельности занимает место ее цели, чем то, что составляет средства осуществления деятельности. Поэтому, для того чтобы повысить продуктивность запоминания материала, надо связать его с основной целью деятельности.

Закон усиления первоначального впечатления: чем ярче первое впечатление от запоминаемого, тем прочнее само запоминание. Первоначальное впечатление можно усилить рационально и эмоционально. При рациональном усилении информацию следует направить по нескольким каналам: нарисовать, пропеть, записать, проговорить и т.п. При эмоциональном усилении запомнить информацию следует на фоне интенсивных положительных эмоций.

Закон контекста: информация легче запоминается и воспроизводится, если ее соотносить с другими одновременными впечатлениями. Контекст, в котором происходит то или иное событие, иногда оказывается более важным для запоминания, чем само это событие. Сходная информация хранится в нашей памяти где-то рядом. Ассоциации помогут вспомнить нужную информацию.

Закон объема знаний: чем больше знаний по определенной теме, тем лучше запоминается новое. Перед запоминанием полезно вспомнить все, что уже известно по изучаемой проблеме.

Закон края: в достаточно длинном ряду последовательно воспринимаемых единиц информации лучше запоминается то, что появилось в начале и в конце ряда, т.е. как бы с его края, и хуже запоминается то, что оказалось в середине ряда.

Закон оптимальной длины запоминаемого ряда: чем больше по длине предъявляемый ряд информации превышает объем кратковременной памяти, тем хуже он запоминается. Для того чтобы человек мог воспроизвести как можно больше материала, необходимо, чтобы одновременно предъявляемый ему ряд стимулов равнялся или ненамного превышал средний объем его кратковременной памяти: $7 + 2$ (закон Миллера).

Закон торможения: всякое последующее запоминание тормозит предыдущее. Лучший способ забыть только что заученное – сразу вслед за этим постараться запомнить сходный материал. Поэтому нельзя учить физику после математики, литературу после истории.

Закон повторения: повторение способствует лучшему запоминанию. Повторение способствует тому, чтобы информация сохранялась в оперативной памяти до того, как она будет закодирована и введена в долговременную память. Если что-либо нужно надолго запомнить, то необходимо как минимум четыре повторения: первый раз нужно повторить сразу после запоминания, второй – через 20-30 минут, третий – через день, четвертый – через две-три недели. Повторение должно быть активным.

Существует много приемов улучшения памяти человека. Суть мнемотехнических приемов заключается в том, что запоминаемый материал определенным образом структурируется. Вот некоторые из них.

Метод ритмизации заключается в переводе информации в стихи, песни, в строки, связанные определенным ритмом или рифмой.

Метод эмоционального ассоциирования основан на связи запоминаемого материала с эмоциональными переживаниями человека. Установлено, что материал, вызывающий у человека сильные чувства и переживания, запоминается легко. Для того чтобы сделать некоторый материал хорошо и без особого труда запоминаемым, нужно, чтобы он стал как можно более интересным для запоминающего его человека.

Метод связок заключается в объединении опорных слов текста в единую целостную структуру, в единый рассказ.

Метод мест основан на зрительных ассоциациях: нужно ясно представить себе предмет, который следует запомнить и объединить его образ с образом места, которое легко «извлекается» из памяти. Этот метод основан на ассоциациях, диктуемых последовательностью предметов и мест.

В качестве постоянного маршрута может быть дорога к месту работы, расположение комнат в квартире и отдельных «мест» внутри комнаты (диван, шкаф, кресло и т.д.). Места нумеруют в определенной последовательности и по выбранному «маршруту» размещают предметы, которые нужно запомнить, фиксируя в памяти их зрительные образы. Так запоминают необходимый материал в определенной последовательности.

Таким образом, знание законов памяти, использование мнемотехники позволяют человеку сделать процесс запоминания более эффективным и легким.

Вопросы для самопроверки:

1. Что понимается под памятью?

2. Дайте характеристику памяти как познавательному психическому процессу.

3. Какие теории памяти вы знаете?

4. Охарактеризуйте основные процессы памяти.

5. Какие виды памяти вы знаете? Охарактеризуйте их.

6. Расскажите об индивидуальных особенностях памяти.

7. Охарактеризуйте общие законы памяти и расскажите о мнемотехнических приемах запоминания.

Тесты для самоконтроля:

1. Память – это:

а) сохранение ранее приобретенных знаний;

б) психический процесс использования прошлого опыта в практической деятельности;

в) основанная на ощущениях и восприятиях способность человека воспроизводить опыт;

г) психический процесс запечатления, сохранения и воспроизведения прошлого опыта человека.

2. К процессам памяти относятся:

а) запоминание, ассоциации, представления;

б) запоминание, сохранение, представления;

в) запоминание, сохранение, воспроизведение, забывание;

г) запоминание, представление, забывание.

3. Основанием разделения памяти на двигательную, эмоциональную, образную и вербальную является:

а) ведущий анализатор;

б) предмет отражения;

в) активность субъекта;

г) вид деятельности.

4. Высшим видом памяти считается память:

- а) двигательная;
 - б) образная;
 - в) эмоциональная;
 - г) вербальная.
5. Установлено, что материал запоминается лучше в том случае, если он:
- а) включается в условия достижения цели;
 - б) входит в содержание основной цели деятельности;
 - в) включается в способы достижения цели;
 - г) предъявляется в свободном порядке.

Рекомендуемая литература:

1. Аткинсон Р. Человеческая память и процесс обучения. – М., 1980.
2. Бьюзен Т. Усовершенствуйте свою память. – Минск, 2003.
3. Вейн А.М., Каменецкая Б.И. Память человека. – М., 1973.
4. Давлетшин М.Г. Общая психология. – Ташкент, 2003.
5. Лезер Ф. Тренировка памяти. – М., 1979.
6. Лурия А.Р. Внимание и память. – М., 1975.
7. Норман Д.А. Память и научение. – М., 1985.
8. Психология памяти/ Под ред. Ю.Б.Гиппенрейтер. – М., 2002.
9. Роговин М.С. Проблемы теории памяти. – М., 1977.
10. Смирнов А.А. Проблемы психологии памяти. – М., 1986.
11. Сафаев Н.С. Лабораторные работы по курсу общей психологии. – Ташкент, 1988.

Глава XVI

ВООБРАЖЕНИЕ

16.1. Понятие о воображении и его физиологической основе

Изучая удивительную способность человека создавать что-либо новое – качество, которым не обладает ни одно

другое существо, живущее на планете Земля, мы сталкиваемся еще с одним феноменом психики человека. Суть его заключается в том, что человек создает в своем сознании образ, которого пока в реальности еще не существует, а основой создания подобного образа является наш прошлый опыт.

Наряду с восприятием, памятью и мышлением важную роль в жизни и деятельности человека играет воображение. Воображение является познавательным процессом, в котором опосредственно отражается действительность. В качестве опосредствующих материалов отражения здесь выступают образы восприятия, представления памяти. Подобно мышлению, воображение ориентированно на создание нового знания путем переработки прошлого опыта.

Таким образом, *воображение* – это процесс преобразования представлений, отражающих реальную действительность, и создание на этой основе новых представлений. Воображение – это психический процесс создания нового в форме образа, представления или идеи.

Образы воображения отличаются от образов восприятия и представлений памяти тем, что в них обнаруживается и содержится то, с чем человек еще не сталкивался. Это могут быть события, факты, явления, свидетелями которых человек еще не был и не мог быть. Образы воображения могут содержать в себе предстоящее, желаемое, возможные события и явления. И вместе с тем нечто новое, созданное в воображении, всегда так или иначе связано с реально существующим. Образы воображения опираются не только на образы восприятия, но и на представления памяти, которые подвергаются в воображении глубокой модификации, преобразованию. В процессе индивидуального развития человека воображение формируется в тесной связи с мышлением. Построение образов воображения возможно лишь при высоком уровне интеллектуального развития человека.

Чаще всего воображение возникает в проблемной ситуации: в тех случаях, когда необходимо отыскать новое решение, т.е. требуется отражение, опережающее практические действия.

Благодаря воображению человек предвидит будущее и регулирует свое поведение, творчески преобразует окружающий мир. Воображение – специфически человеческое проявление психической активности, сформировавшееся в трудовой деятельности. Воображение обеспечивает опережающее отражение реальности, при котором прошлое экстраполируется (проецируется) в будущее. Воображение является основой наглядно-образного мышления, позволяющего человеку ориентироваться в ситуации и решать задачи без непосредственного вмешательства практических действий. Образы воображения создаются только путем переработки отдельных сторон имеющихся у человека образов реального мира.

Воображение всегда направлено на практическую деятельность человека. Человек, прежде чем что-либо сделать, представляет, что надо делать и как он это будет делать. Таким образом, он уже заранее создает образ материальной вещи, которая будет изготавливаться в последующей практической деятельности.

Деятельность воображения самым тесным образом связана с эмоциональными переживаниями человека и с реализацией его волевых действий.

Физиологической основой воображения является актуализация нервных связей, их распад, перегруппировка и объединение в новые системы, образование новых сочетаний из тех временных связей, которые уже сформировались в прошлом опыте. При этом простая актуализация уже имеющихся временных связей еще не ведет к созданию нового. Создание нового предполагает такое сочетание, которое образуется из временных нервных связей, ранее не вступавших в сочетание друг с другом. Процесс воображения представляет собой совместную работу обеих сигнальных систем. При этом большое значение имеет вторая сигнальная система – слово.

Все наглядные образы неразрывно связаны с ним. Слово служит источником появления образов воображения, контролирует путь становления их, является средством их удержания, закрепления, их изменения. Воображение

всегда есть определенный отход от действительности, но в любом случае источник воображения – объективная реальность.

В жизни человека воображение выполняет ряд специфических *функций*. *Первая* из них состоит в том, чтобы представить действительность в образах и иметь возможность пользоваться ими, решая задачи. Эта функция воображения связана с мышлением и органически в него включена.

Вторая функция воображения состоит в регулировании эмоциональных состояний. При помощи своего воображения человек способен хотя бы отчасти удовлетворять многие потребности, снимать порождаемую ими напряженность.

Третья функция связана с его участием в произвольной регуляции познавательных процессов и состояний человека, в частности, восприятия, внимания, памяти, речи и эмоций. Посредством образов человек получает возможность управлять восприятием, воспоминаниями, высказываниями.

Четвертая функция состоит в формировании внутреннего плана действий – способности выполнять их в уме, манипулируя образами.

Пятая функция – это планирование и программирование деятельности, составление таких программ, оценка их правильности, процесса реализации.

С помощью воображения мы можем управлять многими психофизиологическими состояниями организма, настраиваться на предстоящую деятельность. Известны факты, свидетельствующие о том, что путем воображения чисто волевым путем человек может влиять на органические процессы: изменять ритмику дыхания, частоту пульса, кровяное давление, температуру тела. Данные факты лежат в основе аутотренинга.

Существует несколько классификаций видов воображения, каждая из которых имеет в своем основании какой-либо из существенных признаков воображения: активность, связь с намерениями человека, самостоятельность создания новых образов. По признаку активности различают активное и пассивное воображение.

**16.2. Виды воображения
и способы создания
творческих образов**

Активное воображение всегда направлено на решение творческой или личностной задачи, связано с выполнением конкретной практической деятельности. Активное воображение направлено в будущее и оперирует временем как вполне определенной категорией. Оно пробуждается задачей и ею направляется, оно определяется волевыми условиями и поддается волевому контролю. Активное воображение включает в себя артистическое, творческое, критическое, воссоздающее и антиципирующее виды воображения.

В зависимости от самостоятельности и оригинальности образов воображение бывает воссоздающим и творческим.

Воссоздающее воображение – это представление чего-либо нового для данного человека, опирающееся на словесное описание или условное изображение этого нового (чертеж, схему, нотную запись и т.д.). Этот вид воображения широко используется в разных видах деятельности человека, в том числе – и в обучении. Так, воссоздающее воображение помогает рабочему выполнять трудовые операции по чертежу или схеме.

Творческое воображение – это создание новых образов без опоры на готовое описание или условное изображение. Это такой вид воображения, в ходе которого человек самостоятельно создает новые образы и идеи, представляющие ценность для других людей или общества в целом, которые воплощаются в конкретные оригинальные продукты деятельности. Творческое воображение является необходимым компонентом и основой всех видов творческой деятельности человека.

Антиципирующее воображение лежит в основе очень важной и необходимой способности человека – предвосхищать будущие события, предвидеть результаты своих действий и т.д. Благодаря этой способности человек может «мысленным взором» увидеть, что произойдет с ним, с другими людьми или окружающими вещами в будущем.

Пассивное воображение подчинено внутренним, субъективным факторам, оно тенденциозно. В случае пассивного воображения имеется отрыв (полный или почти полный) от практической деятельности. Здесь фантазия

создает образы, которые не реализованы в жизни, намечаются программы поведения, которые не осуществляются и не могут быть воплощены. В процессе пассивного воображения происходит нереальное, мнимое удовлетворение какой-либо потребности или желания. Материалами такого вида воображения являются образы, представления, элементы понятий и другая информация, почерпнутая с помощью опыта.

Пассивное воображение может быть произвольным и произвольным. **Непроизвольное воображение** возникает в связи с теми или иными восприятиями помимо воли человека. Это происходит главным образом при ослаблении деятельности сознания, второй сигнальной системы, в полудремотном состоянии, в состоянии аффекта, во сне, при патологических расстройствах сознания (галлюцинации), под действием гипноза, алкоголя, наркотиков и т.д. Преднамеренное, целенаправленное использование человеком соответствующих элементов своего опыта и реконструкция их в новых образах называется **произвольным воображением**. Для него характерно наличие задачи на создание образа и волевое усилие при осуществлении этой задачи. Преднамеренное воображение проявляет себя в трех формах: мечты – образы желаемого будущего; грезы – образы актуально переживаемого ирреального; фантазии – образы возможного будущего. Они могут выполнять функции снятия напряжения, целеполагания, предвосхищения, мобилизации ресурсов человека. В грезах ярко обнаруживаются интересы, склонности человека, его потребности. Близкими к грезам являются **мечты** – намеренное создание образа желаемого будущего, того, что человек хотел бы осуществить, но в данный момент не может, что удовлетворяет самые сокровенные его желания. Мечты от грез отличаются тем, что предполагают возможность своего практического воплощения. Образы, которые человек создает в своих мечтах, отличаются ярким, живым, конкретным характером и в то же время - эмоциональной насыщенностью, привлекательностью для субъекта. Однако мечта, воображение полезны лишь тогда, когда они повседневно связывают желае-

мое будущее с настоящим. Если этого нет, то из стимула действия мечта может переродиться в мечтательность, в фантазию.

Чувственно-эмоциональной разновидностью мечты выступают *грезы* и близкие им *фантазии*. Грезами обычно называют «сладостные мечтания», несбыточные надежды, формы замещения настоящей реальности. Грезить – значит жить придуманной, нереальной жизнью. С этим связан *эскапизм* – уход от действительности в мир мечтаний и грез.

В научной деятельности получила широкое применение другая форма воображения – *мысленный эксперимент*. Некоторые процессы невозможно осуществить – из-за чрезвычайной сложности или масштабности – в реальных условиях, поэтому ученые призывают на помощь силу своего творческого воображения. С его помощью, например, физик в голове проигрывает какое-то событие или процесс, создавая ему идеальные условия. Великий А. Эйнштейн таким способом создавал общую теорию относительности, которая перевернула с ног на голову наши представления о геометрии Вселенной. Только мысленный эксперимент позволил Галилею вывести правильный закон падения тел в вакууме. Никаких экспериментальных сведений о «черных дырах» наука не знает, но мысленный эксперимент и здесь помог построить объяснительную модель их динамики.

В заключении можно схематически представить виды воображения (рис. 16.1).

Образы творческого воображения создаются путем различных приемов. Простейшей формой синтеза новых образов воображения является *агглютинация* – «склеивание» различных в повседневной жизни не соединяемых качеств, свойств, частей. Путем агглютинации создаются многие сказочные образы (русалка, кентавр и т.д.), она используется и в техническом творчестве (танк – амфибия = танк + лодка, аккордеон = фортепьяно + баян). Другим приемом создания творческих образов является *гиперболизация* и *минитюризация* – преувеличение или уменьшение предметов (великан,

мальчик-с-пальчик, Дюймовочка), изменение количества частей предмета и их смешение (многорукие богини в индийской мифологии и др.).

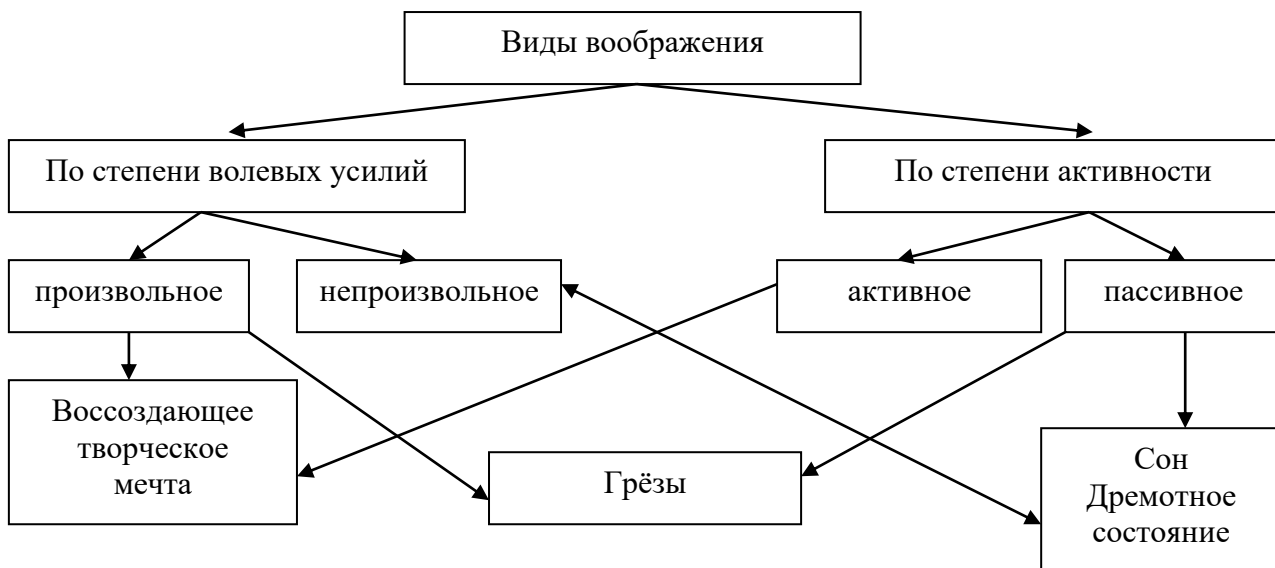


Рис. 16.1. Виды воображения.

Аналитическим процессом создания образов можно считать **акцентирование** – подчеркивание тех или иных черт. Акцентирование позволяет выделить самое существенное в данном конкретном образе. При помощи этого приема создаются дружеские шаржи и злые карикатуры.

Приемом создания творческих образов является **аналогия**. Ее сущность заключается в том, что строится образ в чем-то похожий на реально существующую вещь, живой организм, действие. Так были созданы многие приборы и орудия труда (локатор – аналог с органами ориентации летучей мыши, клещи и грабли – аналог руки человека и т.д.)

В том случае, если представления, из которых создается фантастический образ, сливаются, различия сглаживаются, а черты сходства выступают на первый план, то говорят о **схематизации**. Схематизация является как бы подготовительным этапом к наиболее сложному приему творческого воображения – типизации. **Типизация** – воплощение в конкретном образе существенных сторон данной группы объектов. Здесь воображение особенно тесно связано с мышлением.

Тот или иной прием создания творческих образов используется в зависимости от цели, стоящей перед человеком, от материала, содержания фантазии, от богатства знаний. Например, в инженерном деле большее значение приобретает аналогия, в изобразительной деятельности – акцентирование, типизация, в литературном труде – типизация.

16.3. Воображение и творчество

Роль воображения в творческом процессе трудно переоценить. Творчество тесно связано со всеми психическими процессами, в том числе и с воображением. Степень развития воображения и его особенности имеют для творчества не меньшее значение, чем, скажем, степень развития мышления.

Психология творчества проявляется во всех его конкретных видах: изобретательском, научном, литературном, художественном и т.д. Возможность творчества во многом обеспечивается имеющимися у человека знаниями, которые подкреплены соответствующими способностями, и стимулируется целеустремленностью человека. Важнейшим условием творчества является наличие определенных переживаний, создающих эмоциональный тон творческой деятельности

Вопрос о том, что позволяет одному человеку творить, а другого лишает этой возможности, волновал умы известных ученых. Так, долгое время господствовал взгляд о невозможности алгоритмизации и обучения творческому процессу, что было обосновано французским психологом Т. Рибо. Он писал: «Что касается до «методов изобретения», по поводу которых было написано много ученых рассуждений, то их на самом деле не существует, так как в противном случае можно было бы фабриковать изобретателей подобно тому, как фабрикует теперь механиков и часовых дел мастеров»¹. Однако постепенно эта точка зрения стала подвергаться сомнению. На первое место вышла гипотеза о том, что способность к творчеству можно развивать.

¹ Маклаков А.Г. Общая психология. СПб., 2002. С.295.

Так, английский ученый Г. Уоллес предпринял попытку исследовать творческий процесс. В результате ему удалось выделить четыре стадии процесса творчества: I – *подготовка* (зарождение идеи); II – *созревание* (концентрация, «стягивание» знаний, прямо и косвенно относящихся к данной проблеме, добывание недостающих сведений); III – *озарение* (интуитивное схватывание искомого результата); IV – *проверка*.

Другой ученый Г.С. Альтшуллер разработал целую теорию решения творческих задач. Он выделял пять уровней творчества. *Задачи первого уровня* решаются применением средств, прямо предназначенных для этих целей. Здесь требуется мысленный перебор лишь несколько общепринятых и очевидных вариантов решения. Сам объект в этом случае не меняется. Средства решения таких задач находятся в пределах одной узкой специальности. *Задача второго уровня* требует некоторого видоизменения объекта для получения необходимого эффекта. Перебор вариантов в этом случае измеряется десятками. При этом средства решения такого рода задач относятся к одной отрасли знаний. Правильное решение *задач третьего уровня* скрыто среди сотен неправильных, так как совершенствуемый объект должен быть серьезно изменен. Приемы решения задач этого уровня приходится искать в смежных областях знаний. При решении *задач четвертого уровня* совершенствуемый объект меняется полностью. Поиск решений ведется, как правило, в сфере науки, среди редко встречающихся эффектов и явлений. На *пятом уровне* решение *задач* достигается изменением всей системы, в которую входит совершенствуемый объект. Здесь число проб и ошибок возрастает многократно, а средства решения задач этого уровня могут оказаться за пределами возможностей сегодняшней науки. Поэтому сначала нужно сделать открытие, а потом, опираясь на новые научные данные, решать творческую задачу.

По мнению Альтшуллера, одним из важных приемов решения творческих задач является перевод их с высших уровней на низшие.

Таким образом, несмотря на кажущуюся легкость, произвольность, непредсказуемость возникающих образов, творческое преобразование действительности в воображении подчиняется своим законам и осуществляется определенными способами. Новые представления возникают на основе того, что уже было в сознании, благодаря операциям анализа и синтеза. В конечном счете, процессы воображения состоят в мысленном разложении исходных представлений на составные части и последующем их соединении в новых сочетаниях. Следовательно, творческий процесс опирается на те же механизмы, которые задействованы и при формировании обычных образов воображения.

16.4. Индивидуальные особенности воображения и его развитие

они оперируют чаще всего.

Степень развития воображения характеризуется яркостью образов и глубиной, с какой перерабатываются данные прошлого опыта, а также новизной и осмысленностью результатов этой переработки. Сила и живость воображения легко оцениваются, когда продуктом воображения являются неправдоподобные и причудливые образы, например, у авторов волшебных сказок. Слабое развитие воображения выражается в низком уровне переработки представлений. Слабое воображение влечет за собой затруднения в решении мыслительных задач, которые требуют умения наглядно представить себе конкретную ситуацию. При недостаточном уровне развития воображения невозможна богатая и разносторонняя в эмоциональном плане жизнь.

Наиболее отчетливо люди различаются по степени яркости образов воображения. Одни люди отличаются чрезвычайной яркостью образов воображения, другие – крайне бледными представлениями. Высокий уровень раз-

вития воображения мы встречаем людей, занимающихся творческим трудом,- писателей, художников, музыкантов, ученых.

Существенные различия между людьми выявляются в отношении характера доминирующего типа воображения. В зависимости от вида ощущений, лежащего в основе образов, создаваемых воображением, обычно различают у людей зрительный, слуховой, моторный и зрительно-слуходвигательный типы образов. Чистые типы воображения встречаются редко, чаще всего люди обладают смешанным типом воображения, так как в жизни мы опираемся одновременно на зрительные, слуховые и моторные ощущения. При этом часто встречаются люди с доминированием какого-то одного из типов воображения.

У разных людей воображение во многом определяется областью их профессиональной деятельности и доминирующими потребностями.

Человек не рождается с развитым воображением. Его развитие происходит в ходе онтогенеза человека и требует накопления известного запаса представлений, которые в дальнейшем могут служить материалом для создания образов воображения. Воображение развивается в тесной связи с развитием всей личности, в процессе обучения и воспитания, а также в единстве с мышлением, памятью, волей и чувствами.

Первые проявления воображения тесно связаны с процессом восприятия. Связь между восприятием и воображением проявляется, когда ребенок в своих играх начинает перерабатывать полученные впечатления, видоизменяя в воображении воспринимаемые ранее предметы. Стул превращается в самолет, коробочка – в автомашину.

Важный этап в развитии воображения связан с тем возрастом, когда ребенок овладевает речью. Речь позволяет ребенку включить в воображение не только конкретные образы, но и более отвлеченные представления и понятия. Этап овладения речью сопровождается увеличением практического опыта и развитием внимания, что позволяет ребенку легче выделять отдельные части предмета и оперировать ими в своем воображении. Главной особенностью

данного этапа является произвольный характер возникновения образов воображения. Следующий этап развития воображения связан с появлением его активных форм и произвольностью воображения. Важнейший сдвиг в воображении происходит в школьном возрасте. В процессе обучения активно развиваются как репродуктивное, так и творческое воображение. Таким образом, развитие воображения у человека зависит от ряда факторов.

Вопросы для самопроверки:

1. Что такое воображение?
2. Какие функции воображения вы знаете?
3. Охарактеризуйте виды воображения.
4. Какими способами пользуются для создания творческих образов?
5. Какую роль играет воображение в процессе творчества?
6. В чем индивидуальные различия в воображении у людей?
7. Расскажите о развитии воображения.

Тесты для самоконтроля:

1. Творческая деятельность, основанная на создании новых образов, называется:
 - а) восприятием;
 - б) мышлением;
 - в) воображением;
 - г) вниманием.
2. Основанием классификации воображения на зрительные и слуховые является:
 - а) ведущий анализатор;
 - б) предмет отражения;
 - в) форма существования материи;
 - г) активность субъекта.
3. Пассивное и активное воображение различают:

- а) по предмету отражения;
- б) по форме существования материи;
- в) по направленности отражения;
- г) по степени психической активности.

4. «Склеивание» различных в повседневной жизни, не соединяемых качеств, свойств, частей называется:

- а) агглитинацией;
- б) типизацией;
- в) схематизацией;
- г) все ответы неверны.

5. Воображение, предполагающее самостоятельное создание новых образов, которые реализуются в оригинальных и ценных продуктах деятельности,- это:

- а) мечта;
- б) грезы;
- в) творческое воображение;
- г) все ответы неверны.

Рекомендуемая литература:

1. Брунер Д.С. Психология познания. За пределами непосредственной информации. – М., 1977.
2. Давлетшин М.Г. Общая психология. – Ташкент, 2003.
3. Коршунова Л.С. Воображение и его роль в познании. – М., 1979.
4. Маклаков А.Г. Общая психология. – СПб., 2002.
5. Розетт И.М. Психология фантазии. – Минск, 1977.
6. Рубинштейн С.Л. Основы общей психологии. – СПб., 2005.
7. Каримова В.М. Психология. – Ташкент, 2000.

Глава XVII

МЫШЛЕНИЕ

17.1. Мышление и его характеристика

Человек познает окружающий мир (вещи, явления, других людей) и самого себя для того, чтобы, выполняя различные виды деятельности и воздействуя на эти объекты, добиваться каких-то определенных общественно и личностно значимых целей. Ощущения, восприятия и представления совместно с произвольным вниманием и наглядно-образной памятью дают человеку сведения о конкретных объектах и их непосредственно познаваемых свойствах. Эти формы психического отражения представляют собой чувственные основы познания человеком объективной реальности. Однако такого знания отдельных предметов и явлений реального мира недостаточно для того, чтобы ответить на три кардинальных вопроса, возникающих при решении любой практической задачи: «Что и как делать в сложившейся ситуации и что должно получить в результате действия?».

Ответить на эти вопросы нам помогает мышление. Прежде всего мышление является высшим познавательным психическим процессом. Суть данного процесса заключается в порождении нового знания, в активном творческом отражении и преобразовании человеком действительности. Мышление раскрывает то, что непосредственно в восприятии не дано; оно отражает мир в его существенных связях и отношениях, в его многообразных опосредованиях. Основная задача мышления состоит в том, чтобы выявить существенные необходимые связи, основанные на реальных зависимостях, отделив их от случайных совпадений во времени и в пространстве. В процессе мышления происходит переход от случайного к необходимому, от единичного к общему.

Таким образом, *мышление* можно определить как обобщенное и опосредованное отражение действительности. Отсюда следует, что одним из важных признаков мышления является *обобщенность*. Обобщенное отраже-

ние реальности есть результат переработки не только опыта одного человека и его современников, но и предшествовавших поколений. Этот опыт закреплён с помощью языка в устной и письменной речи (в лекциях преподавателей, в книгах, учебниках и т.д.). Поэтому мышление обобщает познание многих людей.

В процессе мышления человек использует различного рода средства, вырабатываемые человечеством с целью проникновения в существенные связи и отношения предметного и социального мира: практические действия, образы и представления, модели, схемы, знаки, язык.

Вторым важным признаком мышления является *опосредованность отражения деятельности* в нем, позволяющая выявить и понять то, что непосредственно не действует на анализаторы, а становится доступным сознанию только благодаря косвенным признакам, часто полученным путем приборов. Закономерности, внутренние связи явлений отражаются в нашем сознании опосредованно во внешних признаках явлений, тем самым человек распознает признаки внутренних, устойчивых взаимосвязей.

Характерной особенностью мышления является то, что оно всегда связано с решением той или иной задачи, возникшей в процессе познания или в практической деятельности. Мышление начинается с проблемной ситуации, с вопроса, ответ на который является целью мышления.

Рассматривая проблему мышления, А.А. Смирнов предупреждал о необходимости различать мышление и *ассоциативное течение интеллектуальных процессов*. Дело в том, что в мыслительной деятельности мы широко пользуемся ассоциациями, поскольку они оказывают весьма существенную помощь в решении мыслительных задач. При ассоциативном течении интеллектуальных процессов дело обстоит иначе. Главное отличие состоит в том, что в этом случае мы не ставим перед собой никакой цели, поскольку мы не решаем никакой задачи. В этом случае один процесс сменяется другим только потому, что связан с ним ассоциативно. Ассоциативное течение интеллектуальных процессов очень часто наблюдается в тех случаях, когда человек

утомлен и хочет отдохнуть. Вы, наверное, замечали, что иногда, перед тем как заснуть, у вас в голове пролетают разнообразные мысли, сменяя одна другую. Эти мысли и есть определенные ассоциации.

Исключительно важная особенность мышления – это неразрывная связь с речью. Эта связь мышления и речи находит свое выражение прежде всего в том, что мысли всегда облачаются в речевую форму, даже в тех случаях, когда речь не имеет звуковой формы, например, глухонемые люди. Мы всегда думаем словами.

Механизмом мышления человека является скрытая, беззвучная, внутренняя речь, особенностями которой являются ее сокращенность, конспективность, свернутость.

Речь является орудием мышления. Процесс мышления осуществляется тогда, когда мысль выражается словами. Выражение мысли словами – очень сложный процесс, включающий несколько этапов: мотив высказывания (речевое намерение) → внутренняя речь → внешнеречевое выражение мысли.

Мышление – это движение идей, раскрывающее суть вещей. Его итогом является не образ, а некоторая мысль. Мышление – это особого рода теоретическая и практическая деятельность, предполагающая систему включенных в нее действий и операций ориентировочно-исследовательского, преобразовательного и познавательного характера.

Мышление дает возможность понять закономерности материального мира, причинно-следственные связи в природе и в общественно-исторической жизни, закономерности психики людей. Источником мыслительной деятельности является практика, которая служит областью применения результатов умственной работы.

Как и всякий психический процесс, мышление является функцией мозга. Физиологической основой мышления являются мозговые процессы более высокого уровня, чем те, которые служат основой для более элементарных психических процессов, например, ощущения. Однако в настоящее время нет

единого мнения о значимости и порядке взаимодействия всех физиологических структур, обеспечивающих процесс мышления. Бесспорным является то, что лобные доли мозга играют существенную роль в мыслительной деятельности. Кроме того, имеют большое значение те зоны коры головного мозга, которые обеспечивают гностические (познавательные) функции мышления, а также речевые центры мозга, участвующие в обеспечении мыслительного процесса.

В заключение можно схематически представить общую характеристику мышления как психического процесса (рис. 17.1).

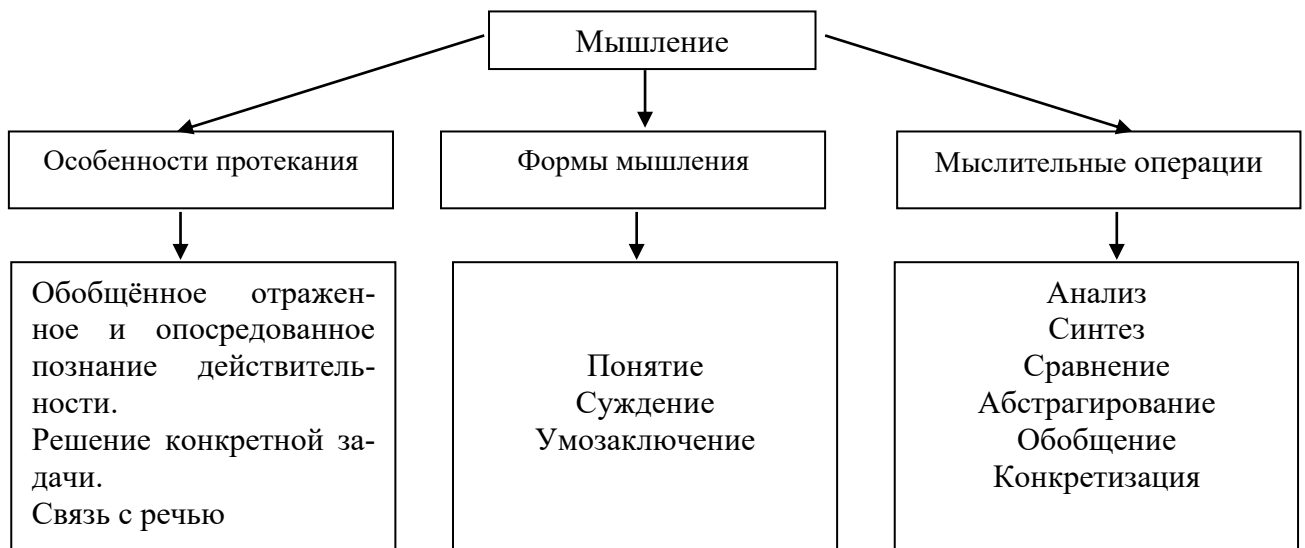


Рис. 17.1. Общая характеристика мышления как психического процесса.

17.2. Виды и формы мышления

Различают два уровня мышления: *рассудок* – обычное житейское мышление, здравый смысл, исходный уровень мышления, на котором оперирование абстракциями происходит в пределах неизменной схемы, шаблона, его логика изучает структуру высказываний и доказательств, а не на его содержание, это способность последовательно и ясно рассуждать, правильно строить мысли, четко классифицировать, строго систематизировать факты; *разум* (диалектическое мышление) – высший уровень теоретического познания, для которого прежде всего характерны творческое оперирование аб-

стракциями и сознательное исследование их собственной природы, с помощью разума человек постигает сущность вещей, их законы и противоречия.

Мышление – это особого рода деятельность, имеющая свою структуру и виды. Подразделение мышления на различные виды осуществляется по разным основаниям: форме, характеру, степени развернутости, степени новизны и степени соответствия действительности (рис. 17.2).



Рис. 17.2. Виды мышления.

Мышление подразделяют чаще всего на теоретическое и практическое. В теоретическом мышлении выделяют понятийное и образное мышление, а в практическом – наглядно-образное и наглядно-действенное.

Понятийное мышление – это такое мышление, в котором используют определенные понятия. Решая те или иные умственные задачи, мы пользуемся готовыми знаниями, полученными другими людьми и выраженными в форме понятий, суждений, умозаключений.

Образное мышление – это вид мыслительного процесса, где используются образы. Они извлекаются из памяти или воссоздаются воображением.

Чаще всего такой вид мышления преобладает у людей, деятельность которых связана с художественным творчеством.

Понятийное мышление дает наиболее точное и обобщенное отражение действительности, но это отражение абстрактно. В свою очередь, образное мышление позволяет получить конкретное и субъективное отражение окружающего нас мира. Таким образом, понятийное и образное мышление дополняет друг друга.

Наглядно-образное мышление связано с оперированием образами. Об этом виде мышления говорят, когда человек, решая задачу, анализирует, сравнивает, обобщает различные образы, представления о явлениях и предметах.

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

Выделяют еще **словесно-логическое мышление**, которое функционирует на базе языковых средств, и представляет собой наиболее поздний этап исторического развития мышления. Для него характерно использование понятий и логических конструкций.

Практическое мышление осуществляется на основе опыта, практических действий и направлено на решение конкретных задач, а **теоретическое** – оперирует понятиями, не имея дела с опытом. **Дискурсивное мышление** – развернутое мышление, а **интуитивное** характеризуется быстротой протекания, отсутствием четко выраженных этапов, минимальной осознанностью. **Репродуктивное, воспроизводящее мышление** – это мышление по образцу, а творческое – мышление, приводящее к новым открытиям, принципиально новым результатам. **Реалистическое мышление** правильно отражает действительность, делает поведение человека разумным, в то время как **аутистическое мышление** представляет в основном то, что соответствует не объ-

екту, а аффекту, направлено на удовлетворение потребности, снятие вызванного ею эмоционального напряжения.

Различаются три формы мышления, которые являются результатами мыслительного процесса: понятие, суждение и умозаключение.

Понятие – это форма мышления, отражающая общие, существенные и отличительные признаки предметов и явлений. В основе понятий лежат наши знания об этих предметах или явлениях. Оно может быть **конкретным** и **абстрактным**. Когда из всех признаков предмета выделяется определенная совокупность признаков, характеризующая именно этот предмет или группу ему подобных, то мы имеем дело с конкретным понятием. Таковы понятия: город, идея, общество и др. Если же отвлечение выделяет в предмете один какой-нибудь признак и делает этот признак предметом изучения, рассматривает его как особый предмет, то возникает понятие абстрактное. Таковы понятия: доблесть, равенство, честность и др.

Понятия могут быть **единичными** и **общими**. Единичным называется понятие, которое может быть отнесено только к одному единственному предмету независимо от того, к какому классу принадлежит этот предмет. Так, единичными понятиями будут: Москва, Ташкент, озеро Байкал и др. Общим называется понятие, которое относится не к одному предмету, а к классу предметов, притом к любому предмету этого класса. Например, самолет, государство, предприятие, институт и т.д.

Отличительными особенностями понятия от представления является то, что представление всегда есть образ, а понятие – это мысль, выраженная в слове; представление включает и существенные, и не существенные признаки, а в понятиях сохраняются лишь существенные признаки. Понятие является более обобщенным отражением, чем представление.

Суждение – форма мышления, отражающая связи между предметами и явлениями; утверждение или отрицание чего-либо. Примерами утвердительного суждения могут быть суждения: «Психика есть функция мозга», «Все

металлы электропроводны», отрицательным – «Ни один жир не растворится в воде».

В зависимости от того, относится ли то, что мы утверждаем или отрицаем к одному, к некоторым предметам известного класса или к каждому предмету, суждения будут единичными, частными или общими. **Единичное суждение:** «Этот человек никогда не пойдет на обман». **Частное суждение:** «Некоторые металлы тяжелее воды». **Общее суждение:** «Всякое тело, погруженное в жидкость, испытывает давление снизу вверх, равное весу вытесненной им жидкости».

В зависимости от того, как суждения отражают объективную реальность, они являются истинными или ложными. **Истинное суждение** выражает такую связь между предметами и их свойствами, которая существует в действительности. Истинным является суждение: «Масса – мера инертности». **Ложное суждение** выражает такую связь между объективными явлениями, которая в реальности не существует, например: «Не все люди смертны».

Форма мышления, в которой из одного или нескольких суждений выводится новое суждение, называется **умозаключением**. Исходные суждения, из которых выводится, извлекается другое суждение, называют **посылками умозаключения**. Например, если известно, что все сланцы горючи и что данное вещество является сланцем, то можно умозаключить, что «данное вещество горюче».

Простейшей и типичной формой вывода на основе частной и общей посылок является **силлогизм**. Например: «Все металлы – электропроводны. Олово – металл. Следовательно, олово – электропроводно».

Человек пользуется в основном двумя видами умозаключений – индуктивным и дедуктивным. **Индукция** – это способ рассуждения от более частных к более общему сужению, установлению общих правил и законов на основе изучения отдельных фактов и явлений.

Дедукция – это способ рассуждения от общего суждения к частному, познание отдельных фактов и явлений на основании знаний общих законов и правил.

17.3. Мыслительные операции. Закономерности мышления

В процессе мыслительной деятельности человек познает окружающий мир посредством особых умственных операций. К основным мыслительным операциям относятся: анализ и синтез, сравнение, абстракция и обобщение, конкретизация, классификация и систематизация.

Анализ – это мысленное разложение целого на части или мысленное выделение из целого его сторон, действий, отношений. Стол, например, можно расчленить на такие части, как крышка, ножки, ящики, распорки и т.д. Анализ бывает **практическим**, когда мыслительный процесс непосредственно включен в речевую деятельность и **умственным**, т.е. теоретическим.

Синтез – это мысленное объединение частей, свойств, действий в единое целое. Так, при заучивании какого-то материала ученик сначала прочитывает его весь, а затем осуществляет выделение отдельных смысловых частей, т.е. анализирует текст. Затем составляет план для запоминания – это уже операция синтеза.

Сравнение – это установление сходства или различия между предметами и явлениями или их отдельными признаками. Сравнение бывает односторонним (неполным) и многосторонним (полным); поверхностным и глубоким; непосредственным и опосредованным.

Обобщение – мысленное объединение предметов и явлений по их общим и существенным признакам. Например, сходные признаки, имеющиеся в яблоках, грушах, сливах, абрикосах и т.п. соединяются в одном понятии, которое выражается словом «фрукты». Простейшие обобщения заключаются в объединении объектов на основе отдельных, случайных признаков, а более сложным является комплексное обобщение, при котором объекты объединены по разным основаниям.

Абстракция – это мысленное выделение существенных свойств и признаков предметов и явлений при одновременном отвлечении от несущественных признаков и свойств. Так, мы говорим о чувстве ответственности как важном качестве не какого-то конкретного рабочего, инженера, студента, а каждого человека. Абстрагирование обычно осуществляется в результате анализа. Именно путем абстрагирования были созданы отвлеченные понятия длины, ширины, количества, стоимости и т.д.

Конкретизация – это мысленный переход от обобщенного знания к единичному, отдельному случаю. В учебной деятельности конкретизировать – значит привести пример, иллюстрацию, конкретный факт, подтверждающие общее теоретическое положение, закон, правило.

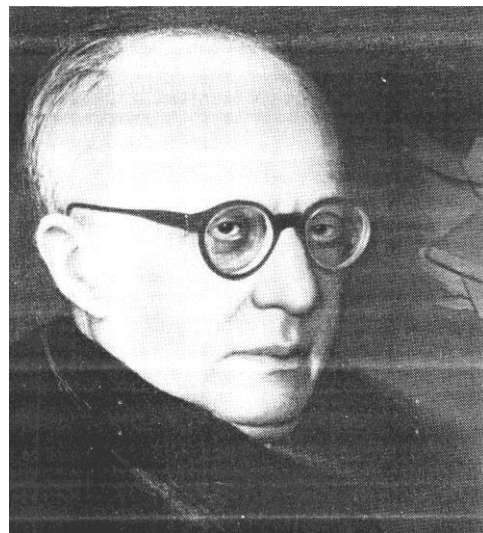
Систематизация или **классификация** предметов или явлений есть мысленное распределение их по группам и подгруппам в зависимости от сходства и различия друг с другом. Например, можно разбить учащихся в группе по успеваемости, по дисциплине, по активности в общественной работе и другим признакам.

Выделяются следующие основные **закономерности** мышления:

1. Мышление возникает в связи с решением **проблемы**; условием его возникновения является **проблемная ситуация**, которая характеризуется дефицитом исходной информации, возникновением определенного познавательного барьера, трудностей, которые предстоит преодолеть с помощью интеллектуальной активности субъекта.

2. Основным механизмом мышления, его общей закономерностью является **анализ через синтез**: выделение новых свойств

в объекте посредством его соотнесения с другими объектами; «из объекта, таким образом, как бы вычерпывается все новое содержание, он как бы пово-



**С.Л.Рубинштейн
(1889-1960)**

рачивается каждый раз другой своей стороной, в нем выявляются все новые свойства» (С.Л. Рубинштейн).

3. **Обоснованность** мышления: каждый факт, каждое явление подготавливается предшествующими фактами и явлениями. Ничто не происходит без достаточного основания. Закон достаточного основания требует, чтобы в любом рассуждении мысли человека были внутренне взаимосвязаны, вытекали одна из другой. Каждая частная мысль должна быть обоснована более общей мыслью.

4. **Селективность** (лат. – выбор, отбор) – способность интеллекта отбирать необходимые для данной ситуации знания, мобилизовать их на решение проблемы, минуя механический перебор всех возможных вариантов.

5. **Антиципация** (лат. – предвосхищение) означает предвидение, предвосхищение развития событий. Человек способен предвидеть развитие событий, прогнозировать их исход, схематически представлять наиболее вероятное решение проблемы.

6. **Рефлексивность** мышления. Мыслящий субъект постоянно рефлексивирует, отражает ход своего мышления, критически его оценивает, вырабатывает критерии самооценки. Под **рефлексией** подразумевается как самоотражение субъекта, так и взаимоотражение партнеров по общению

17.4. Интеллект и интеллектуальные тесты

Интеллект (с лат. – разумение, постижение, рассудок) в психологии определяется как общая способность к познанию и решению проблем, определяющая успешность любой деятельности и лежащая в основе других способностей. Интеллект не сводится к мышлению, хотя мыслительные способности составляют основу интеллекта. В целом интеллект представляет собой системы всех познавательных способностей человека: ощущения, восприятия, памяти, представления, воображения и мышления.

Различные авторы связывают интеллект с системой умственных операций, со стилем и стратегией решения жизненных проблем и т.д. С точки зре-

ния Ж. Пиаже, интеллект – это то, что обеспечивает адаптацию человека. Российские психологи А.Г. Маклаков и М.И. Еникеев дают такие определения интеллекта. Первый автор под интеллектом понимает совокупность самых разнообразных умственных способностей, обеспечивающих успех познавательной деятельности человека, а второй автор – устойчивую структуру умственных способностей индивида, уровень его познавательных возможностей, механизм психической адаптации индивида к жизненным ситуациям, понимание существенных взаимосвязей действительности, включенность человека в социокультурный опыт социума.

Сегодня существует два основных толкования интеллекта: более широкое и более узкое. В первом случае *интеллект* – это глобальная интеграция, биопсихическая особенность человека, характеризующая его возможности в адаптации. Во втором случае *интеллект* понимается как обобщенная характеристика умственных способностей человека.

Начиная с XIX в. одним из наиболее важных моментов для психологии был вопрос о возможности оценки и измерения интеллекта. В 1905 г. французские ученые А. Бине и Т. Симон создали набор тестовых задач для оценки умственного развития детей. Число правильных решений характеризовало умственный возраст ребенка.

В 1916 г. американский ученый Л. Термен модифицировал тест Бине-Симона, используя понятие коэффициента интеллекта – IQ, введенное тремя годами ранее немецким психологом В. Штерном. Новая версия теста, разработанная группой ученых под руководством Л. Термена, получила название «Стенфорд-Бине» и стала широко использоваться для оценки интеллектуального развития детей.

В 1937 г. первый вариант своего теста для измерения интеллекта предложил Д. Векслер. Им же была предложена качественная классификация уровней развития интеллекта, основанная на частоте встречаемости определенного IQ. Он выделил следующие уровни интеллектуального развития: очень высокий интеллект (130 и выше IQ); высокий (120-129 IQ); хорошая

норма (интеллект намного выше среднего 110-119 IQ); средний уровень интеллекта (90-109 IQ); сниженная норма интеллекта (80-89 IQ); пограничный уровень развития (70-79 IQ); умственный дефект (слабоумие 69 и ниже IQ).

В психологии сложились два основных направления исследований проблемы структуры интеллектуальных способностей. Первое направление представлено учеными, которые рассматривают интеллект как набор относительно независимых умственных способностей.

Наиболее популярной моделью является модель интеллекта, предложенная *Дж. Гилфордом*. Согласно концепции Гилфорда, интеллект – это многомерное явление, которое может быть оценено по трем направлениям: содержанию, продукту и характеру.

Умственная операция, включенная в интеллект, по характеру может быть следующей: оценивание, синтез, анализ, запоминание, познание. По продукту умственная операция может быть: единицей, классом, отношением, системой, трансформацией, рассуждением. По содержанию умственная операция может представлять собой действие с объектами, символами, преобразование смыслов, поведение. Всего модель интеллекта Гилфорда включает 120 интеллектуальных различных процессов.

Второе направление исследований в области структуры интеллектуальных способностей базируется на идее наличия общего фактора интеллекта, определяющего специфику и продуктивность всей интеллектуальной деятельности человека. Основоположником данного подхода является *Ч. Спирмен*. Он выдвинул концепцию «генерального фактора» - «G», который по его мнению, представляет собой особую «умственную энергию», различия в уровне которой и определяют индивидуальные способности устанавливать связи и отношения между элементами собственных знаний и элементами содержания тестовой задачи.

Дж.Равен был сторонником и продолжателем идеи Спирмена. Он разработал собственный тест прогрессивных матриц, являющийся одним из лучших методов «чистого» измерения общего интеллекта, главным показате-

лем которого считается способность к научению на основе обобщения собственного опыта в условиях отсутствия внешних указаний.

Исследования *Р. Кеттела* позволили выделить в общем факторе два компонента: «кристаллизованный интеллект», основанный на исследовании имеющегося у субъекта опыта, и «текущий интеллект», проявляющийся в задачах, требующих приспособления к новым условиям и ситуациям, обусловленный при этом наследственными факторами.

В настоящее время, несмотря на попытки выделить новые «элементарные интеллектуальные способности», исследователи в основном склоняются к мнению, что общий интеллект существует как уникальная психическая способность.

Интеллектуальное тестирование, проведенное Л.Р. Хармоном в США в 1958г., показало, что те люди, кто систематически занимается умственным трудом, имеют более высокие показатели интеллекта. У защитивших диссертации, например, он оказался равным 130,8 единиц (возрастная норма 100 единиц). Такой же результат обнаружился примерно у 2% населения. По отдельным профессиям показатели распределились следующим образом: физики – 140,3%, математики – 138,2%, инженеры – 134,8%. Замыкают список люди с высоким уровнем интеллектуального развития: химики – 131,5%, биологи – 126,1%, педагоги – 123,3%.

Творчество может рассматриваться двояко – как компонент какой-либо деятельности и как самостоятельная деятельность.

17.5. Творчество. Творческое мышление

В любой деятельности присутствует элемент творчества, т.е. момент нового, оригинального подхода к ее выполнению.

В этом случае в качестве творческого элемента может выступать любой этап деятельности – от постановки проблемы до поиска операциональных способов выполнения действий. Когда творчество направлено на поиск нового, оригинального, возможно, ранее неизвестного решения, оно приобретает статус деятельности и представляет собой сложную многоуровневую систему. В

этой системе выделяются специфические мотивы, цели, способы действия, фиксируются особенности их динамики.

Основой творческого процесса является интуитивный механизм. *Интуиция* (лат. – всматривание) – это способность непосредственно, не прибегая к развернутым рассуждениям, находить ответы на сложные вопросы, постигать истину, догадываясь о ней.

Творчество понимается как развивающее взаимодействие, механизм движения которого имеет определенные фазы функционирования:

1. *Фаза произвольного, логического поиска.* На этой стадии актуализируются знания, необходимые для решения творческой задачи, решение которой не может быть получено непосредственно путем логического вывода из имеющихся посылок. Исследователь осознанно отбирает факты, способствующие эффективному решению, осуществляет обобщение и перенос ранее полученных знаний в новые условия; выдвигает гипотезы, применяет приемы анализа и синтеза исходных данных. На этой стадии преобладает осознанное.

2. *Фаза интуитивного решения.* Для этой фазы характерен неосознанный поиск способа решения проблем, в основе которого лежит принцип двойственности результата действия человека, т.е. наличие прямого (осознаваемого) и побочного (неосознаваемого) продуктов действия. При определенных условиях побочный продукт может оказывать регулирующее влияние на действия человека. Такими условиями могут быть: наличие побочного продукта в неосознанном продукте; высокий уровень поисковой информации; ясно и просто сформулированная задача; отсутствие автоматизации способа действия.

Необходимость в интуитивном решении задачи возникает в случае, если на предыдущей стадии, выбранные логические приемы были неадекватны для решения поставленной задачи и требовались иные способы достижения цели. Уровень осознанности поведения на стадии интуитивного решения

снижен и найденное решение выглядит как неожиданное и самопроизвольное.

3. **Фаза вербализации интуитивного решения.** На стадии вербализации интуитивного решения осуществляется объяснение способа решения и его вербальное оформление. Основой осознания результата и способа решения проблемы является включение человека в процессе взаимодействия, коммуникации с любым другим человеком, которому и описывается процесс решения задачи.

4. **Фаза формализации вербализованного решения.** На этой стадии формулируется задача логического оформления способа решения новой задачи. Процесс формализации решения происходит на сознательном уровне.

Фазы творческого процесса рассматриваются как структурные уровни организации психологического механизма поведения, сменяющие друг друга в ходе его осуществления. Творческая активность возникает в условиях решения творческих задач, и любой человек на какое-то время может почувствовать себя творцом. Дифференциально-психологический анализ поведения людей в разнообразных жизненных ситуациях показывает, что существует такой тип личности, который использует оригинальные способы решения любых жизненных задач, - это **тип творческой личности**. Основной особенностью творческой личности является креативность.

Креативность – интегративное качество психики человека, которое обеспечивает продуктивные преобразования в деятельности личности, позволяя удовлетворять потребность в исследовательской активности. Креативная личность отличается от других людей целым рядом особенностей: а) **когнитивных** – высокая чувствительность к субсенсорным раздражителям; чувствительность к необычному, уникальному, единичному; способность воспринимать явления в определенной системе, комплексно; память на редкие события; развитые воображение и фантазия; развитое двигательное мышление как стратегия обобщения множества решений одной задачи и др.; б) **эмоциональных** – высокая эмоциональная возбудимость, преодоление со-

стояния тревожности, наличие стенических эмоций; в) *мотивационных* – потребность в понимании, исследовании; самовыражении и самоутверждении, потребность в автономии и независимости; г) *коммуникативных* – инициативность, склонность к лидерству, спонтанность.

Творчество как один из видов деятельности и креативность как устойчивая совокупность черт, способствующих поиску нового, оригинального, нетипичного, обеспечивают прогресс общества.

Творческое мышление – мышление, дающее принципиально новое решение проблем, приводящее к новым идеям, открытиям и решениям.

Обычно психологами называются четыре внутренних барьера к творчеству.

1. *Конформизм* – желание быть похожим на другого. Люди опасаются высказывать оригинальные идеи, чтобы не выделиться среди других. Их опасения чаще всего связаны с начальным детским опытом непонимания и осуждения их идей среди взрослых и сверстников.

2. *Цензура* – внутренняя критика любой собственной идеи. Люди с жесткой внутренней цензурой предпочитают ждать естественного разрешения проблемы или пытаются переложить ответственное решение на кого-то другого.

3. *Ригидность* – трудность переключения с одной стереотипной точки зрения на другую. Ригидность не позволяет совершенствовать готовые решения, «видеть» необычайное в обычном, знакомом.

4. *Желание найти ответ немедленно*. Было замечено, что наилучшие решения приходят во время творческой «паузы», когда человек дает себе возможность отвлечься от упорного сидения над проблемой.

Творческие личности – нонконформисты: они принимают требования окружающей среды лишь в той мере, в какой последние совпадают с их собственными позициями. Их представления о жизни, обществе, окружающем мире нестандартны, эти люди не находятся в плену идеологических догм. Интеллект творческих личностей синтетичен: они стремятся к установлению

связи между самыми различными явлениями. Наряду с этим их мышление дивергентно: они стремятся увидеть самые разные сцепления одних и тех же вещей. На всю жизнь эта категория людей сохраняет почти детскую способность к удивлению и восхищению, они чувствительны, сензитивны ко всему необычному.

В зависимости от типологических особенностей творческие личности находят самовыражение в искусстве, науке и техническом творчестве. Художественный тип личности осваивает мир посредством художественных образов, овладевает механизмами их создания, системой знаковых средств – речевых, визуальных, звуковых – для реализации эстетических позиций, миропонимания.

Кроме видов мышления, есть и индивидуально своеобразные *типы мышления*. Одну из классификаций типов мыслительной деятельности людей по признакам экстраверсии и интроверсии, доминирования рационального или иррационального, эмоционального и логического в процессах мышления предложил К. Юнг. Он выделил следующие типы людей по характеру мышления: интуитивный и мыслительный типы. Первый тип характеризуется преобладанием эмоций над логикой и доминированием правого полушария головного мозга над левым. А второму типу свойственны рациональность и преобладание левого полушария мозга над правым, примат логики над интуицией и чувством.

И последнее, что необходимо подчеркнуть это то, что «в мыслительной деятельности происходит постоянная борьба между двумя противоположными тенденциями – к сохранению, фиксированию приобретенного и к его модификации, изменению. «Уметь мыслить – это не только быть способным при требованиях определенной задачи воспроизвести имеющиеся, отвечающие данной задаче знания, но также быть способным к преодолению, отбрасыванию тех знаний, которые поставленной задаче не соответствуют. Нередко сформированное знание или твердо фиксированный способ действия мешают найти новый аспект в решении задачи» (Н.А. Менчинская).

17.6. Теории мышления

Все наиболее известные теории, пытающиеся объяснить наличие у человека мышления и его происхождение, можно разделить на две большие группы. К первой группе следует отнести теории, провозглашающие наличие у человека природных интеллектуальных способностей. Согласно положениям этих теорий, интеллектуальные способности являются врожденными и поэтому не изменяются в процессе жизни, а их формирование не зависит от жизненных условий.

Одной из наиболее известных теорий, входящих в первую группу, является теория мышления, разрабатываемая в рамках *гештальтпсихологии*. С позиций данного научного направления интеллектуальные способности и сам интеллект определяются как совокупность внутренних структур, обеспечивающих восприятие и переработку информации с целью получения нового знания. При этом считается, что соответствующие интеллектуальные структуры существуют у человека с рождения в потенциально готовом виде, постепенно проявляясь по мере взросления человека и при возникновении потребности в них. При этом способность преобразовывать структуры, видеть их в реальной действительности и есть основа интеллекта. Другая группа теорий рассматривает умственные способности как развивающиеся в процессе жизни человека. Они пытаются объяснить мышление, исходя либо из внешних воздействий среды, либо из идеи внутреннего развития субъекта, или же исходя из того и другого.

В *ассоциативной психологии* мышление сводилось во всех его проявлениях к ассоциациям. В качестве механизмов мышления рассматривалась связь следов прошлого опыта и впечатлений, полученных в настоящем опыте. Способность к мышлению рассматривалась как врожденная. Однако

Все наиболее известные теории, пытающиеся объяснить наличие у человека мышления и его происхождение, можно разделить на две большие группы. К первой группе следует отнести теории, провозглашающие наличие у человека природных интеллектуальных способностей. Согласно положениям этих теорий, интеллектуальные способности являются врожденными и поэтому не изменяются в процессе жизни, а их формирование не зависит от жизненных условий.



Р.И.Суннатова

представителям данного научного направления не удалось объяснить происхождение творческого мышления с позиций учения об ассоциациях.

Мышление широко исследовалось и в рамках *бихевиоризма*. При этом мышление представлялось как процесс формирования сложных связей между стимулами и реакциями. Бесспорной заслугой бихевиоризма явилось рассмотрение в рамках изучаемой проблемы формирования умений и навыков в процессе решения задач. Благодаря этому направлению психологии в сферу изучения мышления вошла проблема практического мышления.

Определенный вклад в развитие психологии мышления внес и *психоанализ*, в котором большое внимание уделялось проблеме бессознательных форм мышления, а также изучению зависимости мышления от мотивов и потребностей человека. Именно благодаря поиску бессознательных форм мышления в психоанализе было сформировано понятие «защитных психологических механизмов».

В российской психологии проблема мышления развивалась в *рамках психологической теории деятельности*. Разработка этой проблемы связана с именами С.Л. Рубинштейна, А.Н. Леонтьева, А.А. Смирнова и др. С позиций психологической теории деятельности мышление понимается как прижизненно формирующаяся способность к решению разнообразных задач и целесообразному преобразованию действительности. А.Н. Леонтьевым была предложена концепция мышления, согласно которой между структурами внешней (составляющей поведение) и внутренней (составляющей мышление) деятельности существуют аналогии. Внутренняя мыслительная деятельность является не только производной от внешней, практической, но и имеет принципиально то же самое строение. В состав мыслительной, теоретической деятельности могут входить внешние, практические действия, и, наоборот, в структуру практической деятельности могут включаться внутренние, мыслительные операции и действия. Следовательно, мышление как высший психический процесс формируется в процессе деятельности.

Деятельностная теория мышления способствовала решению многих практических задач, связанных с обучением и умственным развитием детей. На ее основе были построены известные теории обучения и развития, среди которых теории П.Я. Гальперина, Д.Б. Эльконина, В.В. Давыдова, Л.В. Занкова.

В последнее время, с развитием математики и кибернетики появилась возможность создать новую информационно-кибернетическую теорию мышления. Появилась возможность изучить операции человеческого мышления с использованием кибернетики и машинных моделей интеллекта.

17.7. Индивидуальные особенности мышления и его развитие

Индивидуальные различия в мыслительной деятельности людей могут проявляться в следующих качествах мышления: пытливость, широта, глубина и самостоятельность мышления, гибкость мысли, быстрота и критичность ума, логичность, доказательность и креативность.

Пытливость ума – стремление разносторонне познать то или иное явление в существенных отношениях; ***широта*** мышления – это способность охватить весь вопрос целиком, не упуская в то же время и необходимых для дела частных. Широта мышления проявляется в кругозоре человека и в способности рассматривать любой вопрос в многообразии его связей с другими явлениями. ***Глубина*** мышления выражается в умении проникать в сущность сложных вопросов, отделять главное от второстепенного, необходимое от случайного. Качественным, противоположным глубине мышления, является поверхностность суждений и умозаключений, когда человек обращает внимание на мелочи и не видит главного. ***Самостоятельность*** мышления характеризуется умением человека выдвигать новые задачи и находить пути их решения, не прибегая к помощи других людей. ***Гибкость*** мысли выражается в ее свободе от сковывающего влияния закрепленных в прошлом приемов и способов решения задач, в умении быстро менять действия при изменении обстановки. ***Быстрота*** ума – способность человека быстро разбираться в

новой ситуации, обдумать и принять правильное решение. Быстроту ума надо отличать от торопливости ума, которая проявляется в том, что человек, не продумав всесторонне вопроса, выхватывает какую-то одну сторону, спешит дать решение, высказывает недостаточно продуманные ответы. **Критичность** ума – это умение человека объективно оценивать свои и чужие мысли, тщательно и всесторонне проверять все выдвигаемые положения и выводы. **Логичность** мышления – способность к строгой последовательности рассуждений, с учетом всех существенных сторон в исследуемом объекте. **Доказательность** мышления – способность использовать в нужный момент такие факты, закономерности, которые убеждают в правильности суждений и выводов. **Креативность** ума – способность к творческому мышлению. Негативным качеством мышления является его **ригидность** – негибкое, предвзятое отношение к сущности явления, преувеличение чувственного впечатления, приверженность шаблонным оценкам.

Показателем развитости интеллекта человека может быть **несвязанность** субъекта внешними ограничениями.

Таким образом, индивидуальные особенности мышления у людей проявляются в различном сочетании выше рассмотренных интеллектуальных качеств.

В формировании и развитии мышления можно выделить несколько этапов. В большинстве существующих в настоящее время подходов к периодизации этапов развития мышления принято считать, что **начальный этап** развития мышления человека связан с обобщениями. При этом первые обобщения ребенка неотделимы от практической деятельности, что находит свое выражение в одних и тех же действиях, которые он выполняет со сходными между собой предметами. Эта тенденция начинает проявляться уже в конце первого года жизни. Оперировав предметами на основе знания отдельных их свойств, ребенок уже в начале второго года жизни может решать определенные практические задачи. Так, ребенок в возрасте 1 года и трех месяцев, для

того чтобы передвинуть тяжелый ящик с вещами, сначала вынул половину вещей, а потом выполнил необходимую операцию.

Следующий этап развития мышления ребенка связан с овладением им речью. Слова, которыми он овладевает, являются для него опорой для обобщений. Они быстро приобретают для него общее значение и легко переносятся с одного предмета на другой. Однако в значения первых слов нередко входят только какие-то отдельные признаки предметов и явлений, которыми ребенок и руководствуется, относя слово к этим предметам. Так, слово «яблоко» детьми часто сопоставляет со всеми круглыми предметами или со всеми предметами красного цвета.

На *следующем* этапе развития мышления ребенка он может назвать один и тот же предмет несколькими словами. Это явление наблюдается в возрасте около двух лет и свидетельствует о формировании такой умственной операции, как сравнение.

На основании изложенной информации мы можем выявить несколько наиболее существенных особенностей мышления ребенка дошкольного возраста. Так, существенной особенностью мышления ребенка является то, что его первые обобщения связаны с действием. Ребенок мыслит действуя. Другая характерная особенность детского мышления – его наглядность, которая проявляется в конкретности мышления.

При достижении ребенком школьного возраста отмечается прогрессирующий рост мыслительных возможностей ребенка. Это явление связано не только с возрастными изменениями, но и в первую очередь с тем интеллектуальными задачами, которые необходимо решать ребенку, обучаясь в школе. В процессе формирования понятий происходит развитие мыслительных операций. Школа учит ребенка анализировать, синтезировать, обобщать, развивает индукцию и дедукцию. С окончанием школы у человека сохраняется возможность развития мышления. Однако динамика этого развития и ее направленность зависят уже только от него самого.

В настоящее время современная наука уделяет достаточно много внимания вопросу развития мышления. В практическом аспекте развития мышления принято выделять три основных направления исследований: филогенетическое, онтогенетическое и экспериментальное. **Филогенетическое направление** предполагает изучение того, как мышление человека развивалось и совершенствовалось в процессе исторического развития человечества. **Онтогенетическое направление** связано с исследованием основных этапов развития в процессе жизни одного человека. В свою очередь, **экспериментальное направление** связано с проблемами экспериментального исследования мышления и возможности развития интеллекта в особых, искусственно созданных условиях.

Вопросы для самопроверки:

1. Назовите основные характеристики мышления.
2. В чем выражается взаимосвязь мышления и речи?
3. Какие виды и формы мышления вы знаете? Расскажите о них.
4. Охарактеризуйте мыслительные операции.
5. Расскажите о закономерностях мышления.
6. Что такое интеллект? Какие интеллектуальные тесты вы знаете?
7. Охарактеризуйте творчество и творческое мышление.
8. Какие психологические теории мышления вы знаете?
9. Расскажите об индивидуальных особенностях мышления и его развитии. Каковы основные этапы развития мышления?

Тесты для самоконтроля:

1. Сущность процесса мышления состоит в установлении связей и отношений между предметами и явлениями, как:
 - а) беспричинные;
 - б) корреляционные;
 - в) причинно-следственные;

г) какие-либо связи, не являющиеся сущностью мышления.

2. Теоретическое и эмпирическое мышление различают:

а) по типу решаемых задач;

б) по характеру обобщений;

в) по активности субъекта;

г) по ведущему анализатору.

3. Основными мыслительными операциями являются:

а) анализ, синтез, представления, суждения;

б) сравнение, анализ, синтез, обобщение, знание;

в) анализ, синтез, абстракция, обобщение, умозаключение;

г) сравнение, анализ, синтез, абстракция, обобщение, конкретизация,

классификация, систематизация

4. Логические формы мышления – это:

а) суждение, умозаключение, понятие;

б) суждение, анализ, синтез;

в) сравнение, обобщение, знание;

г) умозаключение, классификация, аналогия.

5. Основанием классификации мышления на наглядно-действенное, наглядно-образное и словесно-логическое является:

а) ведущий анализатор;

б) предмет отражения;

в) форма существования материи;

г) активность субъекта.

Рекомендуемая литература:

1. Блонский П.П. Избранные педагогические и психологические сочинения. В 2-х т. – М., 1979. Т.1.

2. Боно Э. Серьезное творческое мышление. – Минск, 2005.

3. Бьюзен Т. Суперинтеллект. – Минск, 2005.

4. Вагин И. Умейте мыслить гениально. – СПб., 2004.

5. Газиев Э.Г. Психология. – Ташкент, 1994.
6. Лурия А.Р. Язык и мышление. – М., 1979.
7. Мелхорн Н., Мелхорн Х.-Г. Гениями не рождаются. Общество и способности человека. – М., 1989.
8. Петухов В.В. Психология мышления. – М., 1987.
9. Рубинштейн С.Л. Основы общей психологии. – СПб., 2005.
10. Суннатова Р.И. Саморегуляция мыслительной деятельности. - Ташкент: Фан, 1996.
11. Эренберг М. Развитие возможностей интеллекта. – Минск, 2004.
12. Юлов В.Ф. Мышление в контексте сознания. – М., 2005.
13. Давлетшин М.Г. Общая психология. – Ташкент, 2003.

Глава XVIII

РЕЧЬ

18.1. Общая характеристика речи

Одним из основных отличий человека от животного мира, отражающим закономерности его физиологического, психического и социального развития, является наличие особого психического процесса, называемого речью. **Речь** – это процесс общения людей посредством языка. Для того чтобы уметь говорить и понимать чужую речь, необходимо знать язык и уметь им пользоваться.

В психологии принято разделять понятия «язык» и «речь». **Язык** – это система условных символов, с помощью которых передаются сочетания звуков, имеющих для людей определенное значение и смысл. Язык вырабатывается обществом и представляет собой форму отражения в общественном сознании людей их общественного бытия, а также является продуктом общественно-исторического развития. Одним из феноменов языка является то, что каждый человек застает уже готовый язык, на котором говорят окружающие, и в процессе своего развития его усваивает.

Язык – это сложное образование. Всякий язык имеет прежде всего определенную систему значащих слов, названную *лексическим составом* языка. Кроме того, язык имеет определенную систему различных форм слов и словосочетаний, что составляет *грамматику* языка, а также имеет определенный звуковой или *фонетический* состав, свойственный только конкретному языку.

Основное предназначение языка заключается в том, что он обеспечивает закрепление за каждым словом определенного значения. Любое значение слова – это всегда обобщение, например, слова «человек», «машина», «стол» и т.д.

В отличие от языка речью принято называть сам процесс словесного общения, который может осуществляться в форме сообщения, указания, вопроса, приказания. Для того чтобы передать с помощью речи какую-либо информацию, необходимо не только подобрать соответствующие слова, имеющие определенное значение, но и конкретизировать их. Всякое слово в речи должно быть сужено до определенного смысла. Достигается это благодаря введению слова в определенный контекст. Например, с помощью вопроса «Что за машина?» мы хотим выяснить то, что нас интересует именно сам предмет, а если бы мы спросили «Чья эта машина?», то тем самым собеседнику было бы ясно, что нас интересует не сам предмет, а то, кому он принадлежит.

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

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

Таким образом, речевое общение – это сложный и многосторонний процесс. По мнению А.Н. Леонтьева, всякий акт речи «представляет собой как бы решение своеобразной психологической задачи, которая в зависимости от формы и вида речи и от конкретных обстоятельств и целей общения, требует разного ее построения и применения разных речевых средств»¹. То же самое относится и к пониманию речи.

Современному состоянию речи как универсальному средству общения предшествовал длительный процесс филогенетического развития человека. Надо подчеркнуть, что речь – это специфически человеческая деятельность. Речь и вместе с ней и язык возникли впервые лишь в человеческом обществе, в процессе совместного труда.

Данные современной науки позволяют полагать, что первым средством общения была *комплексная кинетическая речь*. Эта форма речи связана с первобытным образным мышлением и существовала примерно около полу-миллиона лет назад. Под комплексной кинетической речью понимается простейшая система передачи информации с использованием движений тела.

Дальнейший этап в развитии речи был связан с постепенным отделением речевых движений от трудовых действий и их специализацией в качестве средств общения, т.е. превращением их в *жесты*. Такое разделение движений на речевые и трудовые было вызвано усложнением трудовой деятельности людей. В результате возник специализированный *ручной язык* и *ручная* (кинетическая) *речь*. Таким образом, рука человека оказалась главным средством труда и общения.

¹ Леонтьев А.Н. Речь. Психология/ Под ред. К.Н.Корнилова, проф. А.А.Смирнова, проф. Б.М.Теплова. М., 1948.

Переход к собственно звуковой речи, вероятно, начался более 100 тысяч лет назад. Это было связано с развитием производства и первичным разделением труда. Возникла существенная потребность в речи, с помощью которой предметы и явления могли бы обозначаться более точно – в системе расчлененных *понятий*, что не могла сделать ручная речь.

В процессе общения жесты рук сопровождались определенными нечленораздельными голосовыми восклицаниями. Постепенно речевые звуки развивались и становились все более членораздельными. Со временем речевые звуки смогли взять на себя все те функции, которые выполняла кинетическая речь, и более того, обеспечить дальнейшее развитие человеческой речи. Так речь и язык поднялись на качественно новую ступень – на ступень звуковой членораздельной речи.

Звуковая речь вначале была несовершенной. Первоначально слова, как и жесты рук, имели очень общие, расплывчатые значения. Одно и то же слово могло использоваться для обозначения разных по содержанию предметов (первобытный полисемантизм). Можно полагать, что первые слова заменяли целые предложения, первые речевые формы были весьма примитивны. В них не содержалось ни скрытого смысла, ни контекста. Речь использовалась по прямому назначению, только для передачи какой-либо информации. Затем под влиянием труда происходило развитие значений слов, и это привело постепенно к формированию языка со сложной морфологией и синтаксисом.

Следующим этапом развития речи явилось создание *письменности*. Письменная речь, как и устная, в своем развитии прошла ряд этапов. Вначале письменные знаки возникли и развивались под влиянием кинетической речи, а позднее, с возникновением звуковой речи, письменные знаки стали отражать смысл звуков, что привело к возникновению письма современного буквенно-фонетического типа.

Генетически речь возникла вместе с мышлением в общественно-трудовой практике и развивалась в единстве с ним в процессе социально-исторического развития человечества. Речь коррелируется сознанием в це-

лом. Основная функция сознания – осознание бытия, его отражение, язык и речь выполняют ее специфическим образом: они отражают бытие, обозначая его.

Язык и речь отличаются между собой. Язык – строго нормализованная система средств общения, а речь – это применение в процессе общения для передачи мысли и чувства. Язык един для всех людей, пользующихся им, речь является индивидуально своеобразной. В речи выражается психология отдельно взятого человека или общности людей, для которых данные особенности речи характерны, а язык отражает в себе психологию народа, для которого он является родным.

Вместе с тем вполне очевидна взаимосвязь речи и языка, поскольку нет речи без определенного для нее языка, и нет языка, не употребляемого в речи.

18.2. Функции речи

По своему жизненному значению речь имеет полифункциональный характер. Она является не только средством общения, но и средством мышления, носителем сознания, памяти, информации (письменные тексты), средством управления поведением других людей и регуляции собственного поведения человека.

Мы знаем, что основным в слове является его значение, его семантическое содержание. Каждое слово человеческого языка обозначает какой-либо предмет, указывает на него, вызывает у нас образ того или иного предмета. Это основная функция слова – *обозначающая* или *сигнификативная*. Обозначающая функция речи является важнейшей функцией слов, составляющих язык. Она позволяет человеку произвольно вызывать образы соответствующих предметов, иметь дело с предметами даже в их отсутствие. Как говорят некоторые психологи, слово позволяет «удваивать» мир, иметь дело не только с наглядно воспринимаемыми образами предметов, но и с образами предметов, вызванными во внутреннем представлении с помощью слов.

Слово имеет и другую, более сложную функцию, оно дает возможность анализировать предметы, выделять их существенные свойства, относить

предметы к определенной категории. Таким образом, слово является средством абстракции и обобщения, отражает глубокие связи и отношения, которые стоят за предметами внешнего мира. Эта вторая его функция – *«категориальная»* или *понятийная* функция, которая обычно обозначается термином «значение слова». Способность анализировать предмет, выделять в нем существенные свойства и относить его к определенным категориям и называется *значением слова*.

Еще одна функция речи – *коммуникативная* – включает в себя средства выражения и средства воздействия. Речь как *средство выражения* включается в совокупность выразительных движений наряду с жестом, мимикой и пр. Звук, как выразительное движение, имеется и у животных. Но речью, словом этот звук становится лишь тогда, когда он перестает только сопровождать соответствующее аффективное состояние субъекта и начинает его обозначать. Выразительная функция, включаясь в человеческую речь, переживает, входя в ее семантическое содержание.

В речи есть эмоционально выразительные компоненты, проступающие в ритме, паузах, в интонациях, в модулях голоса и других выразительных экспрессивных моментах, которые в большей или меньшей степени всегда имеются в речи, особенно в устной. Человеческая речь не сводится к совокупности знаний, она обычно выражает и эмоциональное отношение человека к тому, о чем он говорит, и часто к тому, к кому он обращается.

Будучи средством выражения, речь является вместе с тем и *средством воздействия*. Функция воздействия в человеческой речи – одна из наиболее основных ее функций. Человек говорит для того, чтобы воздействовать, если не непосредственно на поведение, то на мысль или чувства, на сознание других людей. Речь в подлинном смысле слова является средством сознательно-го воздействия и сообщения на основе ее семантического содержания, в этом специфика речи человека.

Таким образом, две основные функции речи – коммуникативная и сигнификативная, благодаря которым речь является средством общения и фор-

мой существования мысли, сознания, формируются одна через другую и функционируют одна в другой.

Для того чтобы речь стала вполне сознательным действием, необходимо, чтобы говорящий четко осознал задачу, которую должна разрешить его речь. Но понимание задачи, которую должна решить речь, предполагает не только осознание цели, но и учет условий, в которых она осуществляется. Эти условия определяются характером предмета, о котором идет речь, и особенностями аудитории, к которой она обращена. Лишь при учете целей и условий в их соотношении человек знает, что и как ему сказать, и может строить свою речь как сознательное действие, способное разрешить задачу, которую он поставил.

В заключение представим схематически функции речи (рис. 18.1).



Рис. 18.1. Функции речи.

18.3. Психологические теории речи

В настоящее время существует большое количество разнообразных теорий, пытающихся объяснить возникновение и развитие речи. Суть данной проблемы заключается в том, что сегодня достаточно трудно дать однозначный ответ в отношении того, является ли человеческая речь врожденной или она формируется в процессе развития человека. Кажется, что на этот вопрос существует только один ответ: речь не является врожденной, а формируется в процессе онтогенеза. Существуют примеры, подтверждающие истинность данного вывода. Так, у детей, выросших в изоляции от людей, нет никаких признаков членораздельной речи.

С другой стороны, существуют факты, позволяющие говорить о врожденности речи. Имеются доказательства того, что дети с рождения способны отличать речь человека и выделять ее из множества звуков. Еще одним доказательством врожденности речи является то, что стадии развития речи и их последовательность у всех детей одинаковы, независимо от того, где они родились и в условиях какой культуры они развивались.

Однако споры и исследования по рассматриваемой проблеме продолжаются. Кроме того, существует целый ряд теорий, пытающихся объяснить или описать процесс формирования речи. Среди наиболее известных из них можно назвать *теорию научения*. Исходным положением, на котором строится эта теория, является постулат о том, что ребенок обладает врожденной потребностью и способностью подражать, в частности, способность подражать звукам. Предполагается, что, получая положительное эмоциональное подкрепление, подражание ведет к быстрому усвоению сначала отдельных звуков человеческой речи, затем слогов, слов, высказываний, правил их грамматического построения. Таким образом, в рамках данной теории овладение речью сводится к научению всем ее основным элементам, а механизмами формирования речи являются подражание и подкрепление.

Однако данная теория не может полностью объяснить процесс усвоения языка. Так, необъяснимой остается быстрота усвоения речи, наблюдаемая у

детей в раннем детстве. Кроме того, для развития любых способностей, в том числе и речевых, необходимы задатки, которые сами по себе не могут быть приобретены в процессе научения. Далее, в развитии речи ребенка существуют моменты (детское словотворчество), которые не могут быть объяснены подражанием речи взрослых. Следующий факт, вызывающий сомнение в истинности данной теории, заключается в том, что взрослые обычно подкрепляют одобрением не правильные, а умные и рассудительные высказывания детей. Следовательно, с позиции теории речевого научения очень трудно объяснить быстрое формирование правильной грамматики речевых высказываний у детей.

Следующей теорией, рассматривающей проблему формирования речи, является теория специфических задатков. Ее автором является Н.Хомский, который утверждает, что в организме и мозге человека с рождения имеются некоторые специфические задатки к усвоению речи и ее основных атрибутов. Эти задатки начинают проявляться и окончательно складываются примерно к годовалому возрасту и открывают возможность для ускоренного развития речи с 1 года до 3-х лет. Данный возраст называется *сензитивным* для формирования речи.

Следующая наиболее известная теория усвоения языка и формирования речи – *когнитивная теория* Ж.Пиаже. Согласно этой теории, развитие речи зависит от присущей ребенку с рождения способности воспринимать и интеллектуально перерабатывать информацию. Это подтверждается детским спонтанным словотворчеством. Поэтому развитие речи связано с развитием мышления. Установлено, что первые высказывания ребенка относятся к тому, что он уже понимает, а прогрессирующее развитие мышления в период от 1 года до 3-х лет создает предпосылки для успешного освоения ребенком речи.

Другая теория рассматривает развитие речи с *психолингвистических позиций*. С данной точки зрения, процесс развития речи представляет собой циклически повторяющиеся переходы от мысли к слову и от слова к мысли,

которые становятся все более осознанными и содержательно богатыми. В начале мысль формируется в слово, которое одновременно выступает и как фраза, и как предложение. Затем осуществляется разворачивание данного слова в целые фразы. В результате одна и та же мысль может быть выражена и словом, и целой фразой.

18.4. Виды речевой деятельности

Итак, речь – это вербальная коммуникация, т.е. процесс общения посредством языка.

Речь человека имеет разнообразные формы.

Однако какую бы форму речи мы ни использовали, она будет относиться к одному из двух основных видов речи: *устной* или *письменной* (рис. 18.2).

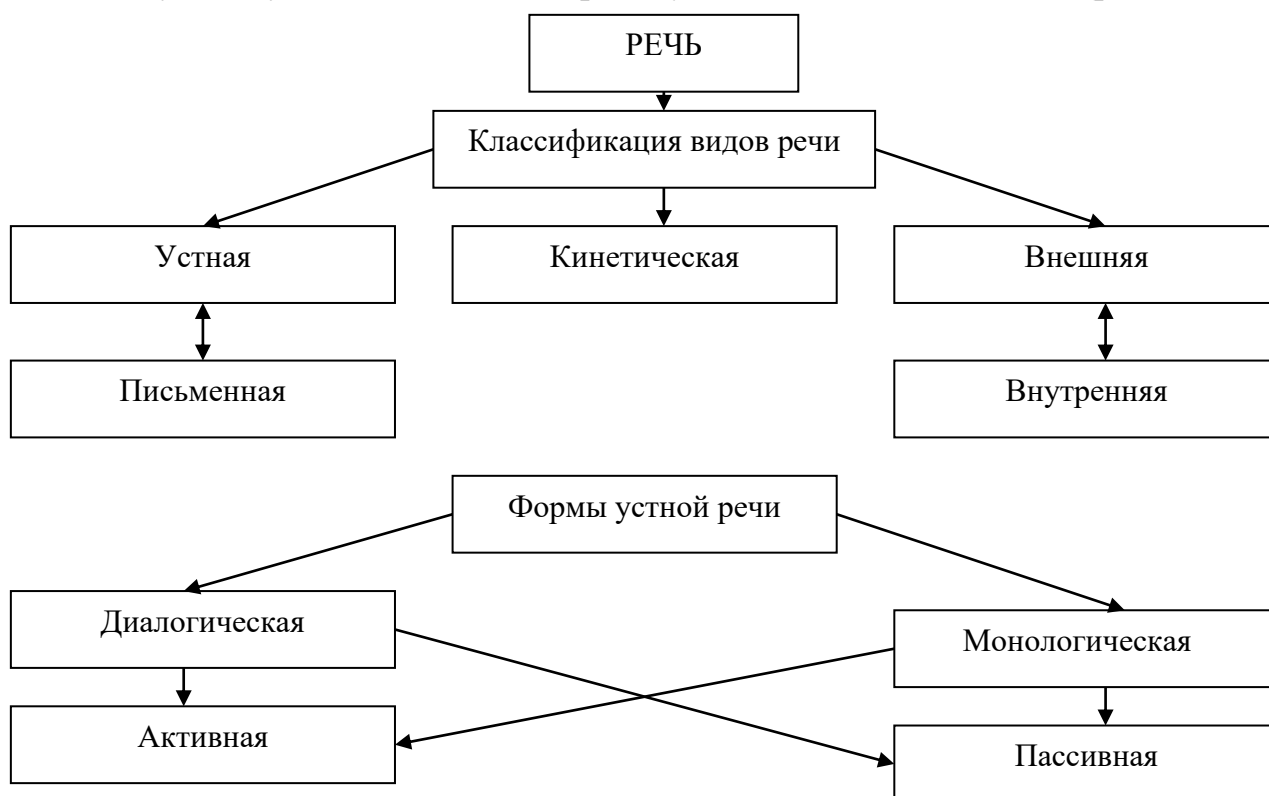


Рис.18.2.

При этом оба вида имеют определенное сходство. Оно состоит в том, что в современных языках письменная речь, как и устная, является звуковой: знаки письменной речи выражают не непосредственное значение, а передают звуковой состав слов.

Основным исходным видом устной речи является речь, протекающая в форме разговора. Такую речь называют *разговорной* или *диалогической*. Ее

главная особенность заключается в том, что она является речью, активно поддерживаемой собеседником, т.е. в процессе разговора участвуют двое, используя простейшие обороты языка и фразы. Диалогическая речь не требует развернутого выражения речи, поскольку собеседник в процессе разговора хорошо понимает то, о чем идет речь, и может мысленно достроить фразу, произнесенную другим собеседником. В подобных случаях одно слово может мысленно достроить фразу, произнесенную другим собеседником. В подобных случаях одно слово может заменять собой целую фразу.

Другую форму речи представляет собой речь, произносимая одним человеком, в то время как слушатели только воспринимают речь говорящего, но прямо в ней не участвуют. Такую речь называют *монологической*. Монологической речью является, например, речь оратора, лектора, докладчика и т.д. Эта речь психологически более сложна, чем диалогическая, потому что она требует от говорящего умения связно, строго логически излагать свои мысли. При этом говорящий должен оценивать то, как усваивается передаваемая информация слушателями, т.е. он должен следить не только за своей речью, но и за аудиторией.

Как диалогическая, так и монологическая речь может быть *активной* или *пассивной*. Активная форма речи – это речь говорящего человека, речь же слушающего человека выступает в пассивной форме. Дело в том, что когда мы слушаем, мы повторяем про себя слова говорящего, хотя внешне это не проявляется. Люди различаются по степени развития активной и пассивной форм речи. Часто бывает так, что человек хорошо понимает речь другого человека, но плохо передает свои собственные мысли. И, наоборот, человек может достаточно хорошо говорить, но совершенно не умеет слушать другого.

Другим видом речи является *письменная*. Между письменной и устной речью имеются психологические различия. Одним из отличий устной речи от письменной состоит в том, что в устной речи слова строго следуют одно за другим, так что когда звучит одно слово, предшествующее ему уже не вос-

принимается ни самим говорящим, ни слушающим. В письменной речи дело обстоит иначе: как пишущий, так и читающий имеют в поле своего восприятия одновременно ряд слов, а в тех случаях, когда в этом есть потребность, они могут вновь вернуться на несколько строк или страниц назад. В этом преимущество письменной речи перед устной. Письменную речь можно строить более произвольно, так как написанное всегда перед нашими глазами. В то же время письменная речь является более сложной формой речи, потому что она требует более продуманного построения фраз, более точного изложения мыслей, ибо ей мы не можем придать эмоциональную окраску, сопроводить ее необходимыми жестами.

Существует еще один вид речи – *кинетическая*. Этот вид речи сохранился у человека с давних времен. Со временем данный вид речи утратил свои функции и в настоящее время используется в основном в качестве эмоционально-выразительных элементов речи – жестов.

Однако есть довольно большие группы людей, для которых кинетическая речь по-прежнему остается основной формой речи. Имеются в виду люди глухонемые от рождения или потерявшие слух или говорить в результате несчастного случая или заболевания. Безусловно, современная кинетическая речь существенно отличается от древней кинетической речи. Она более развита и обладает целой системой знаковых сигналов.

Есть еще одно общее деление видов речи на два основных вида: внутренняя и внешняя речь. Внешняя речь связана с процессом общения, обмена информацией, внутренняя речь прежде всего связана с обеспечением процесса мышления.

При подготовке к устной речи, в особенности письменной речи имеется фаза внутреннего проговаривания речи про себя. Это и есть внутренняя речь. Для нее характерны фрагментарность, отрывочность, она ситуативна. Внутренняя речь формируется на основе внешней.

Перевод внешней речи во внутреннюю (интериоризация) сопровождается редуцированием (сокращением) структуры внешней речи, а переход от

внутренней речи к внешней (экстериоризация) требует, наоборот, развертывания структуры внутренней речи, построения ее в соответствии не только с логическими правилами, но и грамматическими.

**18.5. Воздействие речи.
Речь как психологическая
характеристика личности**

Современному человеку очень важно знать о факторах, определяющих эффективность воздействия речи на слушателей. Он должен также хорошо разбираться в психологии работающих с ним сотрудников, и в этом немалую помощь оказывает ему умение правильно воспринимать и оценивать их речь, которая является важным средством психодиагностики.

Воздействие речи зависит от ряда факторов: широкого социального контекста (внимания, уделяющегося теме, которой посвящена речь; интереса слушателей к этой теме), авторитета личности выступающего и культуры речи. Культура речи является ее интегративной характеристикой, включающей параметры как содержательной стороны, так и ее оформленности. Оценивая воздействие речи по содержательному аспекту, обычно имеют в виду две характеристики: насыщенность речи информацией и понятность ее слушателям. Оценивая же форму речи, имеют в виду ее выразительность.

Информативность речи зависит, прежде всего, от ценности сообщаемых в ней фактов и способности ее автора к обобщению. **Понятность** речи зависит, во-первых, от ее смыслового содержания, во-вторых, от ее языковых особенностей и, в-третьих, от соотношения между ее сложностью, с одной стороны, и уровнем развития, кругом знаний и интересов слушателей – с другой. Наиболее понятно то содержание речи, т.е. выраженные в ней мысли, чувства, желания, которое близко интересам и потребностям слушателей. Выразительность речи предполагает учет обстановки выступления, ясность и отчетливость произношения, правильную интонацию, умение пользоваться словами и выражениями переносного и образного значения. Учет всех указанных выше характеристик речи в сочетании с высокой эрудицией является залогом эффективности воздействия речи на слушателей.

По разнообразию и развитости речи человека можно судить об общем уровне его развития. Особенно показательны для оценки уровня общего интеллектуального развития человека его устная, монологическая и письменная виды речи. Это связано с тем, что эти два вида речи теснее всего связаны с мышлением и представляют собой устное или письменное изложение мысли. В речи выражаются индивидуальные особенности и общая культура человека. О нем как о личности можно судить по тому, какие он выбирает слова и как их употребляет, а также по тому, соответствуют или не соответствуют они ситуации, нормам речевого этикета.

Речь человека имеет немало так называемых паралингвистических признаков. Это интонация, громкость, темп и другие характеристики речи, в которых отражается отношение человека к тому, о чем и кому он говорит, его эмоциональное состояние в данный момент времени. К паралингвистическим компонентам речи относят также телесные движения, сопровождающие речевое высказывание: жесты, мимику, пантомимику, а также особенности почерка человека. По паралингвистическим признакам речи также можно судить о личности говорящего или пишущего человека.

Перечисленные психологические признаки речи позволяют определить уровни интеллектуального и морального, личностного развития человека. Речь людей разных культур отличается даже у тех, кто говорит на одном и том же языке. Так, послушав незнакомого человека в течение определенного времени, не видя его в лицо, тем не менее, можно судить о том, какова его культура и общий уровень умственного развития. Известно, что люди, принадлежащие к разным большим социальным группам, говорят по-разному. Поэтому речь можно использовать также для определения социального происхождения и социальной принадлежности человека.

Таким образом, возможности использования языка и речи в психологии еще далеко не исчерпаны, их психологический анализ дает надежду впредь открыть многие тайны и перспективы речи и языка.

Вопросы для самопроверки:

1. Что такое речь? В чем отличие языка от речи?
2. Какие функции выполняет речь в жизни человека?
3. Расскажите о психологических теориях речи.
4. Охарактеризуйте основные виды и формы речи.
5. Какие факторы, от которых зависит эффективность воздействия речи, вы знаете?
6. Что можно узнать о человеке по его речи?
7. В чем особенности внутренней речи человека?

Тесты для самоконтроля:

1. Речь – это:
 - а) психическое явление;
 - б) процесс общения посредством языка;
 - в) обмен информацией между людьми;
 - г) процесс отражения мыслей и чувств.
2. Согласно теории научения речь развивается в результате:
 - а) интериоризации усвоенного языка;
 - б) последовательности приближений;
 - в) подражания родительской модели;
 - г) все ответы верны.
3. Внутренняя речь:
 - а) эклективна;
 - б) предикативна;
 - в) эмоционально насыщена;
 - г) все ответы верны.
4. Эгоцентрическая речь – это:
 - а) вид беззвучной речевой деятельности, являющийся основным инструментом мышления;
 - б) вид речи, при которой в равной степени активны все ее участники;

- в) громкая речь ребенка, адресованная самому себе;
- г) произвольная, развернутая и организованная речь.

5. Письменную и устную речь различают:

- а) по средствам общения;
- б) по способам общения;
- в) по выполняемой функции;
- г) по условиям общения.

Рекомендуемая литература:

1. Выготский Л.С. Собрание сочинений. В 6-ти т. – М., 1982. Т.2.
2. Жинкин Н.И. Речь как проводник информации. – М., 1982.
3. Газиев Э.Р. Психология. – Ташкент, 1994.
4. Лурия А.Р. Язык и сознание. – М., 1979.
5. Рубинштейн С.Л. Основы общей психологии. – СПб., 2005.
6. Ушакова Т.Н. и др. Речь человека в общении. – М., 1989.
7. Сафаев Н.С. Лабораторные работы по курсу общей психологии. – Ташкент, 1988.

Глава XIX

ЭМОЦИИ

19.1. Эмоции и их функции

Познавая действительность, человек, так или иначе, относится к предметам, явлениям, событиям, к другим людям, к своей личности. Одни явления реальности радуют его, другие – печалют, третьи – возмущают и т.д. Радость, печаль, возмущение – все это различные виды субъективного отношения человека к действительности, его эмоциональное ***проявление***.

В практической жизни под эмоциями мы обычно понимаем самые разнообразные реакции человека – от бурных взрывов страсти до тонких оттенков настроений. В психологии под ***эмоциями*** понимают психические процес-

сы, протекающие в форме переживаний и отражающие личную значимость и оценку внешних и внутренних ситуаций для жизнедеятельности человека. **Эмоции** – реакции человека и животных на воздействия внутренних и внешних раздражителей, имеющих ярко выраженную субъективную окраску. Следовательно, наиболее существенным признаком эмоций является их **субъективность**. Эмоции возникли как приспособительный «продукт» эволюции, биологически обобщенные способы поведения организмов в типичных ситуациях.

Эмоции связаны с потребностями, с их удовлетворением или неудовлетворением. Эмоции двухвалентны – они или положительны, или отрицательны. Эмоции – механизм непосредственной оценки уровня благополучности взаимодействия организма со средой. Замещая потребности, эмоции становятся побуждением к действию. Во множестве эмоциональных проявлений выделяются четыре исходные эмоции: радость (удовольствие), страх, гнев и удивление.

Чувство – это отражение в сознании человека его отношений к действительности, возникающее при удовлетворении или неудовлетворении высших потребностей.

Между эмоциями и чувствами много общего, однако есть и различия. Так, эмоции – это более широкое понятие, а чувства же представляют собой одно из проявлений эмоциональных переживаний. Эмоции – первичны, а чувства – вторичны по возникновению, происхождению. Далее эмоции носят характер ориентировочной реакции, поэтому они часто бывают неопределенными и недостаточно осознаваемыми, чувства же в большинстве случаев предметны и конкретны. Эмоции в большей мере связаны с биологическими процессами, а чувства – с социальной сферой. Кроме того, эмоции в значительной мере связаны с областью бессознательного, а чувства максимально представлены в нашем сознании. И еще, чувства человека всегда имеют определенное внешнее проявление, а эмоции чаще всего не имеют. И наконец, эмоции чаще всего ситуативны и носят кратковременный характер, чув-

ства же более длительны и имеют ярко выраженный предметный характер. Они отражают устойчивое отношение человека к каким-либо конкретным объектам. Чувства возникли и формировались в процессе культурно-исторического развития человека.

Эмоции и чувства не существуют вне ощущения, восприятия, представления, вне познания человека, вне его деятельности. Эмоции и чувства возникают при очень сложном взаимоотношении объекта и субъекта и зависят от особенностей предметов, которыми могут быть вызваны. Своеобразие эмоций и чувств определяется потребностями, мотивами, стремлениями, намерениями человека, особенностями его воли, характера.

Понимание природы эмоций и чувств предполагает рассмотрение их в контексте жизнедеятельности человека. Основой возникновения эмоциональных состояний являются потребности и мотивы человека. Их удовлетворение предполагает постановку целей, решение конкретных жизненных задач. Реальные жизненные условия, в которых осуществляется достижение поставленных целей, направленных на удовлетворение потребностей, обуславливают многообразие эмоциональных переживаний.

Эмоции отличаются по многим параметрам: по качеству (положительные и отрицательные), интенсивности (слабые и сильные), продолжительности (кратковременные и устойчивые), осознанности, глубине, генетическому источнику, сложности, выполняемым функциям, воздействию на организм.

Эмоции выполняют различные функции. Выделяют следующие: регуляторную, отражательную, сигнальную, побудительную (стимулирующую), подкрепляющую, переключательную, приспособительную, коммуникативную, синтезирующую, экспрессивную (выразительную).

Эмоции и чувства выполняют *функцию регуляции* состояния организма и поведения человека. Так, говорят, что слово лечит. При этом имеется в виду прежде всего вербальное воздействие значимого человека на эмоциональное состояние другого. В этом проявляется регуляторная функция эмоций и чувств. *Отражательная функция* выражается в обобщенной оценке собы-

тий, благодаря тому, что чувства охватывают весь организм, они позволяют определить полезность или вредность воздействующих на них факторов и реагировать, прежде чем будет определено само вредное воздействие. Например, человек, переходящий дорогу, может испытывать страх различной степени в зависимости от складывающейся дорожной ситуации. Следовательно, функция отражения эмоций и чувств позволяет человеку правильно ориентироваться в окружающем мире и оценивать предметы и явления с точки зрения их желательности. **Сигнальная функция** заключается в том, что возникающие переживания сигнализируют человеку, как идет у него процесс удовлетворения потребностей, какие препятствия встречает он на своем пути, на что надо обратить внимание в первую очередь и т.д. Оценочная, или отражательная функция эмоций и чувств непосредственно связана с **побудительной функцией**. С.Л. Рубинштейн указывал, что «... эмоция в себе самой включает влечение, желание, стремление, направленное к предмету или от него». Таким образом, эмоции и чувства способствуют определению направления поиска, в результате которого достигается удовлетворение возникшей потребности или решается стоящая перед человеком задача. **Подкрепляющая функция** состоит в том, что эмоции и чувства принимают самое непосредственное участие в обучении. Значимые события, вызывающие сильную эмоциональную реакцию, быстрее и надолго запечатлеваются в памяти. **Переключательная функция** эмоций особенно ярко обнаруживается при конкуренции мотивов, в результате которой определяется доминирующая потребность. Так, возможно возникновение противоречия между естественным для человека инстинктом самосохранения и социальной потребностью следовать определенной этической норме по сути реализуется в борьбе между страхом и чувством долга. **Адаптивная функция** заключается в том, что благодаря эмоциям, живые существа устанавливают значимость тех или иных условий для удовлетворения актуальных для них потребностей. По утверждению Ч. Дарвина, эмоции возникли как приспособительное средство. Бла-

годаря вовремя возникшему чувству организм имеет возможность эффективно приспособиться к окружающим условиям.

Существует и **коммуникативная функция** чувств. Мимические и пантомимические движения позволяют человеку передавать свои переживания другим людям, информировать их о своем отношении к предметам и явлениям окружающего мира. Мимика, позы, жесты, выразительные вздохи, изменение интонации являются «языком человеческих чувств», средством сообщения эмоций. Как показали исследования, не все проявления чувств одинаково легко распознать. Легче всего распознается ужас (57%), затем отвращение (48%) и удивление (34%). В рамках коммуникативной функции можно выделить и функцию воздействия на окружающих.

Синтезирующая функция эмоций позволяет соединять, синтезировать в единое целое отдельные, сопряженные во времени и пространстве события и факты. Эмоции, кроме этого, выполняют **экспрессивную функцию**. Очень часто они сопровождаются органическими изменениями периферического характера (покраснением, побледнением, учащением дыхания, сердцебиения и т.п.), проявляются в так называемых выразительных движениях (мимике и пантомимике, вокализации). В повседневной жизни по выразительным движениям мы, как правило, достаточно точно воспринимаем и оцениваем изменения в эмоциональном состоянии, в настроении окружающих людей.

Эмоции играют чрезвычайно важную роль в жизни людей. Так, сегодня никто не отрицает связь эмоций с особенностями жизнедеятельности организма. Хорошо известно, что под влиянием эмоций изменяется деятельность органов кровообращения, дыхания, пищеварения, желез внутренней и внешней секреции и др. Излишняя интенсивность и длительность переживаний может вызвать нарушения в организме.

Эмоции – это очень сложные психические явления. К наиболее значимым эмоциям можно отнести следующие виды эмоциональных состояний:

аффекты собственно эмоции, настроения, страсти, стрессы, фрустрации, эмоциональный тон ощущений, эмоциональный отклик.

Аффект – сильное и относительно кратковременное эмоциональное состояние, возникшее в связи с резким и неожиданным изменением актуальных для субъекта жизненных обстоятельств и сопровождающееся явно выраженными двигательными висцеральными (внутриорганическими) проявлениями. Аффективное состояние выражается в заторможенности сознательной деятельности, проявляется в нарушении сознательного контроля субъекта поведением. Аффект развивается в реальных условиях при неспособности субъекта найти адекватный выход из опасных, чаще всего неожиданно сложившихся ситуаций. Примерами аффекта могут служить сильный гнев, ярость, ужас, бурная радость, глубокое горе, отчаяние. Одна из главных особенностей аффекта состоит в том, что данная эмоциональная реакция неодолимо навязывает человеку необходимость выполнить какое-либо действие, но при этом у человека теряется чувство реальности.

Следующий вид эмоционального состояния – это **собственно эмоции**. Эмоции отличаются от аффектов длительностью. Другой отличительной чертой эмоций является то, что они представляют собой реакцию не только на текущие события, но и на вероятные или вспоминаемые.

Для того чтобы понять суть эмоций, необходима исходить из того, что большинство предметов и явлений внешней среды, воздействуя на органы чувств, вызывают у нас сложные, многогранные эмоциональные ощущения и чувства, которые могут включать в себя одновременно как **удовольствие**, так и **неудовольствие**. Помимо этого, во многих ситуациях возникает ощущение какого-либо **напряжения**, с одной стороны, и **разрешения**, или **облегчения** – с другой. В критические моменты деятельности, в ответственные минуты принятия решения, при преодолении затруднений мы испытываем напряжение. Оно носит ярко выраженный активный характер, сопровождается повышенным вниманием к объекту деятельности, своеобразным приливом ум-

ственных и физических сил, жадой действий, особым волнением, охватывающим нас.

Другим проявлением эмоциональных процессов является *возбуждение* и *успокоение*. Возбужденное эмоциональное состояние носит обычно активный характер, связано с деятельностью или с подготовкой к ней. Успокоение связано со снижением активности, но также служит основой целесообразного ее применения.

В зависимости от влияния на активность деятельности эмоции подразделяются на стенические и астенические. *Стенические* эмоции и чувства побуждают к активной деятельности, мобилизуют силы человека. Так, чувства радости или вдохновения стимулируют человека к энергичной деятельности. *Астенические* эмоции расслабляют человека, его активность снижается, парализуют его силы.

Настроение – это устойчивое переживание каких-либо эмоций. Самое длительное, эмоциональное состояние, окрашивающее все поведение. Оно вызывается теми влияниями, которые затрагивают личностные стороны индивида, его основные жизнеощущения, успехом или неудачей в работе, комфортной или дискомфортной обстановкой, уровнем культуры в отношениях между людьми, самочувствием и т.д. В настроении проявляется стимулирующая функция эмоций и чувств, их влияние на деятельность человека. Настроение может быть положительным или отрицательным, иметь определенную *интенсивность, выраженность, напряженность* и *устойчивость*.

Наиболее высокий уровень психической активности под влиянием эмоции или чувства называется *воодушевлением*, наиболее низкий – *апатией*. Незначительная дезорганизация психической деятельности, вызванная отрицательными воздействиями, есть состояние *расстроенности*. *Эмоциональная устойчивость* человека при различных эмоциогенных воздействиях выражается в стабильности его поведения. Устойчивость к трудностям, терпи-

мость к поведению других людей называется *толерантностью* (с лат. – терпение).

Устойчивое, глубокое и сильное чувство, определяющее направление мыслей и поступков человека, называется *страстью*. Основным признаком страстей является их действенность, единство волевых и эмоциональных моментов. Страсть заставляет человека упорно размышлять о предмете чувств, живо и ярко представлять себе удовлетворение потребностей, лежащих в их основе, воображать и всесторонне обдумывать действительные или только возможные препятствия и трудности на пути к этому удовлетворению. Страсти характеризуются стойкостью, длительностью времени, в течение которого они проявляются и владеют человеком. Будучи выражением глубоко избирательного отношения личности к миру, страсти могут быть положительными и отрицательными.

Различные ощущения (запахи, цвета, звуки и т.д.) являются для нас приятными, нейтральными или неприятными. *Эмоциональный тон ощущения* – это наше отношение к качеству ощущения, психическое отражение потребностных свойств объекта. Нам приятен запах цветов, шум морского прибоя, цвет неба при закате солнца, но неприятен запах гнили, скрежет тормозов.

Эмоциональный отклик – оперативная эмоциональная реакция на текущие изменения в предметной среде. Вы увидели красивый пейзаж – возникает эмоциональный отклик. Этот отклик определяется эмоциональной возбудимостью человека, его эмоциональным тонусом. Одним из видов эмоционального отклика является *синтония* – сопереживание эмоционального состояния других людей – важнейшее социальное качество человека.

К конфликтным эмоциональным состояниям относятся стресс, фрустрация, аффект.

Стресс – состояние напряжения, возникающего под влиянием сильных воздействий. Состояние душевного (эмоционального) и поведенческого расстройства, связанное с неспособностью человека целесообразно и разумно действовать в сложившейся ситуации. Стресс является особой формой эмо-

ционального переживания, возникающей в экстремальной жизненной ситуации, требующей от человека мобилизации нервно-психологических сил. Он проявляется в ситуациях угрозы, опасности, обиды и т.п. Стресс приводит к изменениям в протекании психических процессов, эмоциональным сдвигам, трансформации мотивационной структуры деятельности, нарушениям двигательного и речевого поведения. Стресс необходим для адаптации организма к меняющимся условиям существования.

Понятие стресса введено канадским ученым Гансом Селье, который определил стресс как совокупность адаптационно-защитных реакций организма на воздействия, вызывающие физическую или психическую травму. В развитии стрессового состояния Г. Селье выделил три этапа: а) тревога, б) сопротивление, в) истощение.

Реакция тревоги состоит из фазы шока (депрессия ЦНС) и фазы противошока, когда восстанавливаются нарушенные психические функции. Стадия сопротивления (резистентности) характеризуется возникновением устойчивости к действию стрессоров. При их длительном воздействии силы организма иссякают, и наступает стадия истощения, зарождаются патологические дистрофические процессы, приводящие иногда к гибели организма.

Стресс опасен для жизни, но он и необходим для нее: при аустрессе («хорошем» стрессе) отрабатываются адаптационные механизмы индивида. Различают информационный и психический (эмоциональный стрессы).

Фрустрация – эмоционально тяжелое переживание человеком своей неудачи, сопровождающееся чувством безысходности, крушения надежд в достижении определенной желаемой цели. Фрустрация часто связана с агрессивным поведением, направленным против фрустратора. В случае неустранимости причин фрустрации может возникнуть глубокое *депрессивное состояние*, связанное со значительной и продолжительной дезорганизацией психики (ослабление памяти, способности к логическому мышлению и т.п.). В состоянии фрустрации человек ищет какие-либо компенсирующие выходы,

уходит в мир грез, а иногда регрессирует, т.е. возвращается к более ранним стадиям психического развития.

Высшие эмоции – это чувства. Они характеризуются устойчивостью, длительностью. Чувства свойственны только человеку, они социально обусловлены и имеют предметный характер. Определенность чувств находит выражение в том, что сами чувства дифференцируются в зависимости от предметной сферы, к которой относятся. Выделяют нравственные, интеллектуальные, эстетические и практические чувства.

Нравственные чувства выражают отношение человека к человеку и к обществу. К нравственным чувствам относятся: любовь, сострадание, гуманность, патриотизм, честность, ненависть, преданность, ответственность и др.

Интеллектуальные чувства выражают и отражают отношение к процессу познания, его успешности и неуспешности. К интеллектуальным чувствам относят: удивление, любознательность, сомнение, радость открытия, любовь к истине, любопытство и др. **Эстетические** чувства отражают и выражают отношение субъекта к различным фактам жизни и их отображению в искусстве как к чему-то прекрасному или безобразному, трагическому или комическому, возвышенному или пошлому, низменному, изящному или грубому.

Практические чувства – чувства, возникающие в практической деятельности. Всякая деятельность связана с определенным отношением к ее цели, средствам достижения цели и результатам труда. В процессе антропогенеза у человека сформировалась потребность в труде, эмоциональное отношение не только к результатам, но и к процессу труда, ибо в этом процессе человек, преодолевая препятствия, утверждает и совершенствует себя, свои психические и физические возможности. К практическим чувствам можно отнести: трудолюбие, добросовестность, аккуратность, лень, тушеводство и др.

В процессе жизнедеятельности на основе средовых и генетических предпосылок у человека формируются устойчивые эмоциональные качества – эмоциональные особенности и свойства. К **эмоциональным особенностям** личности относятся его эмоциональная реактивность, возбудимость, аффек-

тированность, эмоциональная стабильность, общий эмоциональный тонус, сила эмоциональных реакций и их внешняя выраженность – экспрессивность.

Эмоциональные свойства определяют психический облик индивида, образуют эмоциональный тип личности. Различаются натуры *эмоциональные, сентиментальные, страстные* и *фригидные*. Первые легко возбудимы, эмоционально впечатлительны, импульсивны; вторые – склонны к самозерцанию, самолюбованию своими чувствами; третьи – эмоционально стремительны, высокодейственны, упорны в достижении целей; четвертые – люди холодного рассудка, они лишены чувства сопереживания.

Возникновение и угасание эмоций и чувств подчинены всем закономерностям формирования условного рефлекса.

Чувства, выработанные к одному объекту, переносятся в определенной степени на весь класс однородных объектов. Таким образом, одной из закономерностей чувств является их обобщенность и возможность *переноса*. Другая закономерность – *притупляемость* чувств под влиянием длительно действующих раздражителей. Так, любимая песня надоедает, если ее постоянно и всюду слышишь; шутка, повторяемая слишком часто, не вызывает смеха.

Притуплению подвержены как положительные, так и отрицательные чувства. Человек в известной мере привыкает ко всему, в том числе и к отрицательным воздействиям (к плохому запаху, неприглядным картинам, неуютной обстановке).

Различные чувства, возникающие при воздействии различных раздражителей, сопоставляются и влияют друг на друга, *взаимодействуют*. Чувство досады от неэтичного поступка одного лица усиливается, если оно противопоставляется благородному поступку другого лица в той же ситуации, удовольствие сильнее чувствуется вслед за неудовольствием. Чем труднее судьба человека, его невзгоды, тем радостнее воспринимается благополучный исход его злоключений – это *контраст чувств*.

Одна из закономерностей чувств – их **суммация**. Чувства, систематически вызываемые тем или иным объектом, накапливаются, суммируются. Так, в результате суммации чувства у нас укрепляются любовь и уважение к родителям, другу, родным местам. Накопление отрицательных переживаний (жизненных невзгод, неприятностей) может привести к аффекту, очень сильной реакции по поводу внешне незначительного события.

Эмоциональные состояния могут **замещаться**. Так, неудача в одной деятельности может компенсироваться успехом в другой деятельности.

Одна из закономерностей эмоций – их **переключаемость**. Эмоции, неудовлетворенные в отношении одного объекта, могут переноситься на другие объекты (всем знакомо явление «возмещение зла на слабом»).

В ряде случаев эмоции взаимно несовместимы – **амбивалентны**, возникает внутриличностная конфликтная ситуация. Так, у отца-алкоголика любовь к семье противоборствует с ненавистью к ней, когда ему не дают выпить водку. Конфликт между противоположными чувствами изживается различными способами: вытеснением чувств под каким-либо «оправдательным» предлогом, искажением отдельных представлений.

Еще одна закономерность эмоций и чувств – это **психосоматическая корреляция**, связь с вегетативными сдвигами, что означает влияние эмоций на организм и жизнедеятельность человека, приводящее к их функциональным изменениям.

19.3. Психологические теории эмоций

В течение длительного времени психологи пытались решить вопрос о природе эмоций. В XVIII-XIX вв. не было единой точки зрения на данную проблему. Самой распространенной была **интеллектуалистическая позиция**, которая строилась на утверждении о том, что органические проявления эмоций – это следствие психических явлений. Наиболее четкую формулировку этой теории дал И.Ф. Гербарт, считавший, что фундаментальным психологическим фактом является **представление**, а испытываемые нами чувства соответствуют связи, которая устанавливается

между различными представлениями, и могут рассматриваться как реакция на конфликт между представлениями. Этой же позиции придерживался и В. Вундт. Таким образом, первоначально в исследовании эмоций утвердилось мнение о *субъективной*, т.е. психической природе эмоций, согласно которому психические процессы вызывают определенные органические изменения.

В 1872 году Ч. Дарвин опубликовал книгу «Выражение эмоций у человека и животных». По его мнению, между поведением животного и человека много общего. Свою позицию он обосновывал, исходя из наблюдений за внешним выражением разных эмоциональных состояний у животных и людей. Данные наблюдения легли в основу теории эмоций, получившей название *эволюционной*, согласно которой эмоции возникли в процессе эволюции живых существ как жизненно важные приспособительные механизмы, способствующие адаптации организма к условиям и ситуациям его существования.

Современная история эмоций начинается с появления в 1884 году статьи У. Джемса «Что такое эмоция?». У. Джемс и независимо от него Г. Ланге сформулировали теорию, в соответствии с которой появление эмоций обусловлено вызываемыми внешними воздействиями, изменениями как в произвольной двигательной сфере, так и в сфере системы. Ощущения, связанные с этими изменениями, и есть эмоциональные переживания. По Джемсу, «мы печальны потому, что плачем; боимся потому, что дрожим; радуемся потому, что смеемся». Это значит, что эмоциональный сигнал, действуя на мозг, включает определенное поведение, а обратная соматосенсорная и висцеросенсорная афферентация вызывает эмоцию.

Однако концепция Джемса-Ланге вызвала ряд возражений. Альтернативную точку зрения на соотношение органических и эмоциональных процессов высказал У.Кэннон. Он обнаружил, что искусственно вызываемые у человека органические изменения далеко не всегда сопровождаются эмоциональными переживаниями. Позже П.Бард показал, что на самом деле и телесные изменения, и эмоциональные переживания, связанные с ними, возни-

кают почти одновременно, а из всех структур головного мозга собственно с эмоциями более всего функционально связан даже не сам таламус, а гипоталамус и центральные части лимбической системы.

Активационная теория Линдсея-Хебба появилась после психоорганической теории Джемса-Ланге и Кэннона-Барда. С позиции этой теории эмоциональные состояния определяются влиянием ретикулярной формации нижней части ствола головного мозга, поскольку эта структура отвечает за уровень активности организма. А эмоциональные проявления есть не что иное, как изменение уровня активности нервной системы в ответ на какой-либо раздражитель.

Отдельную группу теорий составляют воззрения, раскрывающие природу эмоций через когнитивные факторы, т.е. мышление и сознание. В первую очередь среди них следует отметить **теорию когнитивного диссонанса** Л. Фестингера. Ее основным понятием является **диссонанс**. Это отрицательное эмоциональное состояние, возникающее в ситуации, когда субъект располагает психологически противоречивой информацией об объекте. Согласно этой теории, положительное эмоциональное переживание возникает у человека тогда, когда его ожидания подтверждаются. Такое позитивное эмоциональное состояние может быть охарактеризовано как **консонанс**. Отрицательные эмоции возникают в тех случаях, когда между ожидаемыми и действительными результатами деятельности имеется расхождение или диссонанс.

Когнитивно-физиологическая концепция С.Шехтера, согласно которой на возникшее эмоциональное состояние, помимо воспринимаемых стимулов и порождаемых ими телесных изменений, оказывают воздействие прошлый опыт человека и его субъективная оценка наличной ситуации. При этом оценка формируется на основе актуальных для него интересов и потребностей.

К разряду когнитивистских может быть отнесена и **информационная концепция** эмоций П.В. Симонова. В соответствии с этой теорией эмоцио-

нальные состояния определяются качеством и интенсивностью актуальной потребности индивида и оценкой, которую он дает вероятности ее удовлетворения. Оценку этой вероятности человек производит на основе врожденного и ранее приобретенного индивидуального опыта, произвольно сопоставляя информацию о средствах, времени, ресурсах, предположительно необходимых для удовлетворения потребности, с информацией, поступившей в данный момент. Подход П.В. Симонова был реализован в формуле: $\mathcal{E} = \Pi (\text{Ин} - \text{Ис})$, где \mathcal{E} – эмоция, ее сила и качество; Π – величина и специфика актуальной потребности; Ин – информация, необходимая для удовлетворения актуальной потребности; Ис – соответствующая информация, т.е. те сведения, которыми человек располагает в данный момент.

Следствия, вытекающие из данной формулы, таковы: если у человека нет потребности ($\Pi = 0$), то и эмоции он не испытывает ($\mathcal{E} = 0$); эмоция не возникает и в том случае, когда человек, испытывающий потребность, обладает полной возможностью для ее реализации. Если субъективная оценка вероятности удовлетворения потребности велика, проявляются положительные чувства. Отрицательные эмоции возникают, если субъект отрицательно оценивает возможность удовлетворения потребности.

Кора мозга играет очень важную роль в регуляции эмоциональных состояний. И.П. Павловым было показано, что именно кора регулирует протекание и выражение эмоций, держит под своим контролем все явления, происходящие в теле, оказывает тормозящее влияние на подкорковые центры, управляет ими. В подтверждении сказанному выше можно привести клинические случаи, в которых наблюдается резкое расхождение между субъективными переживаниями и их внешним выражением. У больных с поражением коры больших полушарий мозга любой раздражитель может вызвать совершенно не соответствующую ему внешнюю реакцию: взрывы смеха или потока слез. Но, смеясь, эти больные чувствуют себя печальными, а плача, иногда испытывают веселье.

Существенную роль в эмоциональных переживаниях человека играет *вторая сигнальная система*, поскольку переживания возникают не только при непосредственных воздействиях внешней среды, но также могут быть вызваны словами, мыслями. Так, прочитанный рассказ или просмотренный фильм могут вызвать соответствующее эмоциональное состояние. В настоящее время принято считать, что вторая сигнальная система является физиологической основой высших человеческих чувств – интеллектуальных, моральных, эстетических.

В заключении необходимо привести составляющие эмоции: 1) субъективное переживание, 2) реакция организма, 3) совокупность мыслей, сопровождающих эмоцию и приходящих на ум, 4) особое выражение лица, 5) генерализованные эмоциональные реакции: при отрицательной эмоции ваше отношение к происходящим вокруг вас событиям становится негативным, 6) склонность к действиям, которые ассоциированы с данной эмоцией.

Следует отметить, что до настоящего времени нет единой точки зрения на природу эмоций. По-прежнему интенсивно проводятся исследования, направленные на изучение эмоций. Накопленный в настоящее время экспериментальный и теоретический материал позволяет говорить о двойственной природе эмоций. С одной стороны, эмоции – субъективные факторы, к которым относят различные психические явления, в том числе когнитивные процессы, особенности организации системы ценностей человека и др. С другой стороны, эмоции определяются физиологическими особенностями индивида. Можно утверждать, что эмоции возникают в результате воздействия определенного раздражителя, а их появление есть не что иное, как проявление механизмов адаптации человека и регуляции его поведения.

**19.4. Эмоции и личность.
Индивидуальные различия в
эмоциональных проявлениях.
Ониомания и шопоголизм**

Совокупность настроения, аффектов, чувств и страстей человека образует его эмоциональную жизнь и такое индивидуальное качество, как эмоциональность.

Данное качество можно определять как склонность человека эмоционально

реагировать на различные, затрагивающие его обстоятельства жизни, как его способность переживать разные по силе и качеству эмоции – от настроений до страстей, а также сила влияния эмоций на мышление и поведение.

Охарактеризовать личность во многом означает выяснение того, что вообще данный человек любит, что он ненавидит, презирает, чем он гордится, чему радуется, чего он стыдится, чему завидует, что печалит. Предмет устойчивых чувств индивида, их интенсивность и характер раскрывают окружающим эмоциональный мир человека, его чувства и тем самым его индивидуальность. Как писал С.Л. Рубинштейн, все особенности личности, ее характера и интеллекта, ее интересов и отношений к другим людям проявляются и отвечивают в радуге эмоций и чувств.

Эмоциональность является врожденной, но аффекты, тем более чувства развиваются в процессе жизни, что означает личностное развитие человека. Такое развитие связано: с включением в эмоциональную сферу человека новых объектов; повышением уровня сознательного волевого управления и контроля своих чувств; постепенным включением в нравственную регуляцию более высоких моральных ценностей (совести, долга, ответственности, чести и т.д.).

В развитии эмоциональной жизни человека имеется известная преемственность. Но переход от чувства одного периода к чувствам последующего опосредован всем развитием личности. Эмоции могут быть мощным стимулом к деятельности, мобилизующим энергию человека, Главное заключается в том, чтобы надлежащим образом их направить.

Для любого человека весьма важно уметь оказывать эффективное влияние на эмоциональное состояние других людей, чтобы усиливать и расширять положительные эмоциональные реакции, одновременно ослабляя или вовсе исключая возникновение эмоционально-отрицательных реакций окружающих людей. Надо знать и помнить, что нежелательные эмоциональные реакции возникают чаще всего в ситуациях повышенной эмоциональной напряженности, в состоянии крайней усталости, во время фрустрации, когда

люди раздражены, их дела идут не так, как хотелось бы, а важные жизненные планы неожиданно рушатся.

Для того чтобы человек смог полностью реализовать свой творческий потенциал, необходимо, чтобы он овладел навыками эмоциональной саморегуляции. В настоящее время имеется богатый арсенал средств оптимизации эмоционального состояния: различные техники нервно-мышечной релаксации (расслабления), дыхательные упражнения (техники регуляции дыхания для снижения чрезмерного стресса), различные техники самовнушения, аутогенная тренировка, медитация, йога и др.

Эмоции играют чрезвычайно важную роль в жизни людей, они оказывают различное влияние на жизнедеятельность организма человека, на его здоровье, самочувствие, физические функции, внутренние органы и т.д. Так, известный врач М.И. Аствацатуров писал, что сердце чаще всего поражается страхом, печень – гневом, желудок – апатией и подавленным состоянием. При эмоциональных переживаниях изменяется кровообращение: учащается или замедляется сердцебиение, изменяется тонус кровеносных сосудов, повышается или понижается кровяное давление и т.д. В результате при одних эмоциональных переживаниях человек краснеет, при других – бледнеет.

Разнообразие эмоциональных проявлений выражается прежде всего в преобладающем настроении людей. Под влиянием жизненных условий и в зависимости от отношения к ним у одних людей преобладает повышенное бодрое, веселое настроение; у других – пониженное, подавленное, грустное; у третьих – капризное, раздражительное и т.д.

Существенные индивидуальные различия наблюдаются также в эмоциональной возбудимости людей. Есть люди эмоционально мало чуткие, у которых только какие-либо чрезвычайные события вызывают ярко выраженные эмоции. А есть другая категория людей – эмоционально возбудимых, у которых малейший пустяк может вызвать сильные эмоции. Даже маловажное событие вызывает у них подъем или падение настроения.

Между людьми отмечаются отличительные особенности и по глубине и устойчивости проявления чувств. Одних людей чувства захватывают целиком, оставляют глубокий след после себя. У других людей чувства носят поверхностный характер, протекают легко, малозаметно, проходят быстро и совершенно бесследно. Заметно различаются у людей проявления аффектов и страстей. В этом отношении можно выделить людей неуравновешенных, легко теряющих над собой и своим поведением контроль, склонным легко поддаваться аффектам и страстям, например, необузданному гневу, панике, азарту. Другие люди, наоборот, всегда уравновешены, вполне владеют собой, сознательно контролируют свое поведение.

Одно из наиболее существенных различий между людьми кроется в том, как чувства и эмоции отражаются на их деятельности. Так, у одних людей чувства носят действенный характер, побуждают к действию, у других – все ограничивается самим чувством, не вызывающим никаких изменений в поведении. В наиболее яркой форме пассивность чувств выражается в сентиментальности человека.

Таким образом, существующие различия в проявлении эмоций и чувств в значительной мере обуславливают неповторимость конкретного человека, т.е. определяют его индивидуальность.

Рассмотрим еще один вопрос, связанный с ониоманией и шопоголизмом. **Ониомания** (магазинная зависимость) – навязчивое влечение делать покупки, не сообразуясь с необходимостью и последствиями; наблюдается при маниакальных состояниях. Такая зависимость имеет еще одно более современное название – **шопоголизм**.

Нездоровая страсть совершать покупки, другими словами ониомания или шопоголизм, является своего рода болезнью, которая была выявлена еще в начале XX века, но лишь в 1990-е годы обратила на себя серьезное внимание ученых. По мнению медиков, ониоманией страдает до 10% населения планеты, в основном женщины (90%). В США насчитывается 55 млн. человек, причем 15 млн. из них являются хроническими шопоголиками.

Если раньше страдающие ониоманией в поисках новых вещей совершали набеги на супермаркеты и бутики, то теперь большинство покупок ониоманы совершают через Интернет, ТВ-шоп или по красочным каталогам. Причины ониомании еще до конца не выявлены. Недавно ученые предположили, что приступы шопоголизма связаны с нехваткой в человеческом организме гормона серотонина, который отвечает за смену настроения. Некоторые заказывают товары потому, что им просто нравится получать посылки. Или, если у женщины проблемы с ее партнером, то она пытается себя утешить, порадовать новой покупкой. Причины могут быть различными, а вот последствия одинаковы – крупные долги. Шопоголизм, по мнению ученых, ничуть не менее серьезнее, чем алкоголизм.

Вопросы для самопроверки:

1. Что такое эмоции? Чем отличаются чувства от эмоций?
2. Каковы функции эмоций и чувств в жизни человека?
3. Какие виды эмоций и чувств вы знаете?
4. Расскажите о закономерностях эмоций и чувств.
5. Охарактеризуйте основные психологические теории эмоций.
6. Расскажите об эмоциональном мире личности. В чем заключаются индивидуальные различия в эмоциональных проявлениях людей?
7. Что такое ониомания и шопоголизм?

Тесты для самоконтроля:

1. Реакции человека и животных на воздействия внутренних и внешних раздражителей, имеющих ярко выраженную субъективную окраску, называются:
 - а) ощущением;
 - б) эмоцией;
 - в) чувством;
 - г) мышлением.

2. Чувства человека – это:
- а) эмоциональный тон процесса ощущения;
 - б) органическое самочувствие индивида;
 - в) чувствования, связанные удовлетворением органических потребностей;
 - г) все ответы неверны.

3. Эмоциональные процессы и состояния в жизни организма выполняют функции:

- а) только приспособительную;
- б) только мобилизационную;
- в) только приспособительную и интегративную;
- г) приспособительную, мобилизационную и интегративную.

4. К эмоциональным состояниям относятся:

- а) настроение, воодушевление, страсти, аффекты, стрессы;
- б) увлечение, переживание, устойчивость, гуманизм;
- в) любовь, сомнение, удивление, юмор, интенсивность;
- г) ненависть, волнение, стыд, дружба, потребности.

5. Основанием разделения психических состояний на интеллектуальные, волевые и эмоциональные являются:

- а) роль личности и ситуации в возникновении эмоций;
- б) доминирующие (ведущие) компоненты;
- в) время протекания;
- г) степень глубины.

Рекомендуемая литература:

1. Бирах А. Психология мимики – М., 2004.
2. Бурбо Л. Эмоции, чувства и прощение. – М., 2005.
3. Вилюнас В.К. Психология эмоций. – СПб., 2006.
4. Додонов Б.И. В мире эмоций. – Киев, 1987.
5. Дружинин В.Н. Психология эмоций, чувств, воли. – М., 2003.

6. Изард К.Е. Психология эмоций. – СПб., 2006.
7. Селье Г. Стресс без дистресса. – М., 1982.
8. Симонов П.В. Эмоциональный мозг. Физиология. Нейро-анатомия. Психология эмоций. – М., 1981.
9. Фромм Э. Искусство любить: исследование природы любви. – М., 1990.
10. Давлетшин М.Г. Общая психология. – Ташкент, 2003.
11. Каримова В.М. Психология. – Ташкент, 2000.

Глава XX

ВОЛЯ

20.1. Психологическая характеристика воли и её основные функции

Любая деятельность человека всегда сопровождается конкретными действиями, которые могут быть разделены на две большие группы: произвольные и произвольные. Главное отличие произвольных действий заключается в том, что они осуществляются под контролем сознания и требуют от человека определенных усилий, направленных на достижение сознательно поставленной цели. Например, представим себе больного человека, который с трудом берет в руку стакан с водой, подносит его ко рту, наклоняет его, делает движение ртом, пьет, т.е. выполняет целый ряд действий, объединенных одной целью – утолить жажду. Все эти приведенные усилия человека, утоляющего жажду, часто называют волевой регуляцией или волей.

Воля – это сознательное регулирование человеком своего поведения и деятельности, выраженное в умении преодолевать внутренние и внешние трудности при совершении целенаправленных действий и поступков. Главная особенность воли состоит в сознательной регуляции активности в затрудненных условиях жизнедеятельности.

Волевые действия развиваются на основе произвольных движений и действий. Именно *сознательность действий* характеризует волевое поведение. Волевые действия отличаются друг от друга прежде всего уровнем своей сложности. Так, приведенный выше пример, когда человек утоляет жажду, является примером сложного волевого поведения, включающего целый ряд более простых движений и действий.

Еще одним важнейшим признаком волевого поведения является его *связь с преодолением препятствий*, причем независимо от того, какого типа эти препятствия – внутренние или внешние. Внутренними или субъективными препятствиями являются побуждения человека, направленные на невыполнение данного действия или на выполнение противоположных ему действий. Так, в качестве внутренних препятствий могут выступать усталость, желание развлечься, инертность, лень и др. Примером внешних препятствий может служить, например, отсутствие необходимого инструмента для работы или противодействие других людей, не желающих того, чтобы поставленная цель была достигнута.

Надо заметить, что не всякое действие, направленное на преодоление препятствия, является волевым. Например, человек, убегающий от собаки, может преодолеть очень сложные препятствия и даже залезть на высокое дерево, но эти действия не являются волевыми, поскольку они вызваны прежде всего внешними причинами, а не внутренними установками человека. Следовательно, важнейшей особенностью волевых действий, направленных на преодоление препятствий, является сознание значения поставленной цели, за которую надо бороться, сознание необходимости достичь ее. Поэтому волевые действия могут различаться не только по степени их сложности, но и по степени *осознанности*.

Бывают случаи, когда человек осознает то, что делает, но не может объяснить, ради чего он это делает. Чаще всего это бывает тогда, когда человек охвачен какими-то сильными чувствами, испытывает эмоциональное возбуждение. Подобные действия принято называть *импульсивными*. Совершив

необдуманные действия, человек часто раскаивается в том, что сделал. А воля как раз в том и заключается, что человек в состоянии удержать себя от совершения необдуманных поступков при аффективных вспышках. Значит, воля связана с *мышлением* и *чувствами*.

Проявление мышления выражается в сознательном выборе *цели* и подборе *средств* для ее достижения. Мышление необходимо и в процессе выполнения задуманного действия, учета условий и трудностей для решения поставленной задачи.

Связь воли и чувств выражается в том, что мы обращаем внимание на предметы и явления, вызывающие у нас определенные чувства. Желание достичь чего-либо, точно так же как избежать чего-либо неприятного, связано с нашими чувствами. Однако ошибочно полагать, что только чувства являются источниками волевых действий. Часто мы сталкиваемся с ситуацией, когда чувства выступают препятствием к достижению поставленной цели. Поэтому нам приходится прилагать волевые усилия к тому, чтобы противостоять негативному воздействию эмоций.

Волевые процессы обеспечивают выполнение двух взаимосвязанных функций: побудительной и тормозной. *Побудительная функция* воли непосредственно связана с мотивационными факторами и заключается в предвидении того или иного действия, деятельности по преодолению объективных и субъективных препятствий. Воля представляет собой особую форму активности человека, волевая активность порождает действие исходя из внутреннего состояния субъекта, его желаний и целей.

Поведение, представляющее собой совокупность реактивно-импульсивных ответов на стимулы окружающей среды, в психологии называют *полевым*. Полевое поведение можно наблюдать у детей раннего возраста, а также при некоторых нарушениях психической деятельности взрослых.

Тормозная функция воли заключается в сдерживании мотивов и желаний, не согласующихся с главными целями деятельности, идеалами, ценностями, взглядами, мировоззрением личности. Тормозная и побудительная

функции воли в единстве обеспечивают преодоление трудностей на пути к достижению цели.

20.2. Основные психологические теории воли

Во взглядах на природу воли можно выделить два аспекта: *философско-этический* и *естественнонаучный*.

Древние философы рассматривали целенаправленное или осознанное поведение человека только с позиции его соответствия общепринятым нормам. Античные философы полагали, что правила поведения человека должны соответствовать разумным началам природы и жизни, правилам логики. Так, по Аристотелю, природа воли выражается в формировании логического заключения.

Понятие воли во времена средневековья в большей степени связывалось с некими высшими силами. Такое понимание воли в средние века было обусловлено тем, что общество отрицало возможность самостоятельного поведения конкретного члена общества.

Самостоятельная проблема воли возникла одновременно с постановкой проблемы личности. Это произошло в эпоху Возрождения, когда за человеком начали признавать право на творчество и даже на ошибку. При этом главной ценностью личности было принято считать свободу воли. В эпоху Возрождения свобода воли вообще стала возводиться в ранг абсолюта.

В дальнейшем абсолютизация свободы воли привела к возникновению мировоззрения экзистенциализма – «философии существования». Экзистенциализм (М. Хайдеггер, К. Ясперс, Ж.П. Сартр, А. Камю и др.) рассматривает свободу как абсолютно свободную волю, не обусловленную никакими внешними социальными обстоятельствами. Человек, по мнению представителей этого направления, ничем не может быть связан с обществом, и тем более не может быть связан никакими нравственными обязательствами или ответственностью. Абсолютизация свободной воли привела экзистенциалистов к ошибочной трактовке человеческой природы. Их ошибка заключалась в непонимании того, что человек, совершающий определенный поступок,

направленный на отвержение каких-либо существующих социальных норм и ценностей, непременно утверждает, как альтернативу, другие нормы и ценности.

Одна из первых естественнонаучных объяснений воли принадлежит И.П. Павлову, который рассматривал ее как «инстинкт свободы», как проявление активности живого организма, когда он встречается с препятствиями, ограничивающими эту активность. Согласно взгляду Павлова, воля как «инстинкт свободы» выступает не меньшим стимулом поведения, чем инстинкты голода и опасности. «Не будь его,- писал он,- всякое малейшее препятствие, которое бы встречало животное на своем пути, совершенно прерывало бы течение его жизни» (И.П. Павлов, 1952).

В последние десятилетия набирает силу и находит все большее число сторонников другая концепция, согласно которой поведение человека понимается как изначально активное, а сам человек рассматривается как наделенный способностью к сознательному выбору формы поведения. Эта точка зрения подтверждается исследованиями в области физиологии, проведенными Н.А. Берштейном и П.К. Анохиным.

В рамках психоаналитической концепции на всех этапах ее эволюции от З. Фрейда и Э. Фромма неоднократно предпринимались попытки конкретизировать представление о воле как своеобразной энергии человеческих поступков. Для представителей данной концепции источником поступков людей является некая превращенная в психическую форму биологическая энергия живого организма. Сам З.Фрейд полагал, что это психосексуальная энергия полового влечения.

Интересна эволюция этих представлений в концепциях учеников и последователей Фрейда. Например, К. Лоренц видит энергию воли в изначальной агрессивности человека. А. Адлер, К. Юнг, К. Хорни, Э. Фромм связывают проявление воли с социальными факторами. Для Юнга – это универсальные архетипы поведения и мышления, заложенные в каждой культуре,

для Адлера – стремление к власти и социальному господству, а для Хорни и Фромма – стремление личности к самореализации в культуре.

По сути дела, различные концепции психоанализа представляют собой абсолютизацию отдельных, хотя и существенных потребностей как источников человеческих действий. В действительности мотивы волевых действий складываются и возникают в результате активного взаимодействия человека с внешним миром, и прежде всего с обществом. Свобода воли означает не отрицание всеобщих законов природы и общества, а предполагает познание их и выбор адекватного поведения.

20.3. Структура волевого действия

Волевое действие начинается с осознания цели действия и связанного с ней мотива. При ясном осознании цели и мотива, вызывающего ее, стремление к цели принято называть *желанием*. Но не всякое стремление к цели носит достаточно осознанный характер. В зависимости от степени осознанности потребностей их разделяют на *влечение* и *желание*. Если желание осознанно, то влечение всегда смутно, неясно: человек осознает, что ему чего-то хочется, чего-то не хватает или ему что-то нужно, но что именно, он не понимает. Из-за своей неопределенности влечение не может перерасти в целенаправленную деятельность, поэтому влечение часто рассматривают как переходное состояние. Представленная в нем потребность либо угасает, либо осознается и превращается в конкретное желание.

Однако далеко не всякое желание приводит к действию. Прежде чем желание превратится в непосредственный мотив, а затем в цель, она оценивается человеком, т.е. «фильтруется» через систему ценностей человека, получает определенную эмоциональную окраску.

Имея побуждающую силу, желание обостряет осознание цели будущего действия и построение его плана. В свою очередь при формировании цели особую роль играет ее *содержание, характер* и *значение*. Чем значительнее цель, тем более мощное стремление может быть вызвано ею.

Желание не всегда сразу претворяется в жизнь. У человека иногда возникает сразу несколько несогласованных и даже противоречивых желаний, и он оказывается в весьма затруднительном положении, не зная, какое из них реализовать. Психическое состояние, вызванное столкновением нескольких желаний или нескольких различных побуждений к деятельности, принято называть *борьбой мотивов*.

В результате борьбы мотивов человек *принимает решение*, заключающееся в выборе цели и способа действия. Принимая решение, человек проявляет *решительность*; при этом он чувствует ответственность за дальнейший ход событий.

В психологической науке активно ведутся споры по проблеме принятия решения. С одной стороны, борьба мотивов и последующее принятие решения рассматриваются как основное звено, ядро волевого акта. С другой стороны, отмечается тенденция выключения из волевого акта внутренней работы сознания, связанной с выбором, обдумыванием и оценкой.

Существует другая точка зрения, характерная для тех психологов, которые видят сущность воли в исполнении принятого решения. Именно исполнение решения составляет основной момент волевой деятельности человека.

Исполнительный этап волевого действия имеет сложную структуру. Прежде всего исполнение принятого решения связано с тем или иным временем, т.е. с определенным сроком. Если исполнение решения откладывается на длительный срок, тот в этом случае принято говорить о *намерении* исполнить принятое решение. Обычно мы говорим о намерении, когда сталкиваемся со сложными видами деятельности, например, поступить в вуз, получить определенную специальность. Простейшие волевые действия такие, как утолить жажду или голод, изменить направление своего движения, чтобы не столкнуться с идущим навстречу человеком, исполняются сразу. Намерение по своей сути является внутренней подготовкой отсроченного действия и представляет собой зафиксированную решением направленность на осуществление цели. Как и в любом другом волевом действии, при существова-

нии намерения можно выделить этап планирования путей достижения поставленной цели. План может быть детализирован в разной степени. При этом спланированное действие не реализуется сразу. Для его реализации необходимо сознательное *волевое усилие*. Под волевым усилием понимается особое состояние внутреннего напряжения или активности, которое вызывает мобилизацию внутренних ресурсов человека, необходимую для выполнения задуманного действия. Этот заключительный этап волевого действия может получить двойное выражение: в одних случаях он проявляется во внешнем действии, в других случаях он заключается в воздержании от какого-либо внешнего действия (такое проявление принято называть *внутренним волевым действием*). В волевом усилии внешние движения могут быть представлены минимально, а внутреннее напряжение может быть весьма значительным.

В различных конкретных условиях проявляемые нами волевые усилия будут различаться по интенсивности. Это связано с тем, что интенсивность волевых усилий прежде всего зависит как от внешних, так и от внутренних препятствий, на которые наталкивается выполнение волевого действия. Однако помимо ситуативных факторов, существуют и относительно устойчивые факторы, определяющие интенсивность волевых усилий. К их числу относятся следующие: мировоззрение личности, проявляющееся в отношении к тем или иным явлениям окружающего мира; моральная устойчивость, определяющая способность следовать по намеченному пути; уровень самоуправления и самоорганизации личности и др. Все эти факторы формируются в процессе развития человека, его становлении как личности и характеризуют уровень развития волевой сферы.

В заключении приведем схему психологической структуры волевого акта (рис. 20.1).

20.4. Волевые качества человека и их развитие

Воля человека характеризуется определенными качествами. Прежде всего принято выделять *силу воли* как обобщенную способ-

ность преодолевать значительные затруднения, возникающие на пути к достижению поставленной цели. Именно препятствия, преодолеваемые с помощью волевых усилий, являются объективным показателем проявления силы воли.



Рис. 20.1. Схема психологической структуры волевого акта.

Среди различных проявлений силы воли выделяют такие личностные качества, как выдержка и самообладание, которые выражаются в умении сдерживать свои чувства, когда это требуется, в недопущении импульсивных и необдуманных действий, в умении владеть собой и заставлять себя выполнять задуманное действие, а также воздерживаться от того, что хочется делать, но что представляется неразумным и неправильным.

Другой характеристикой воли является **целеустремленность**, под которой понимается сознательная и активная направленность личности на достижение определенного результата деятельности. Волевое качество – **настойчивость** практически тождественно понятию целеустремленности и характе-

ризует стремление человека в достижении поставленной цели даже в самых сложных условиях.

От настойчивости принято отличать такое отрицательное качество, как *упрямство*. Упрямый человек всегда стремится настоять на своем, несмотря на нецелесообразность данного действия. По сути, упрямый человек не владеет своей волей, поскольку он не умеет управлять собой и своими желаниями.

Важной характеристикой воли является *инициативность*, которая заключается в способности предпринимать попытки к реализации возникших у человека идей. Для многих людей преодоление собственной инертности является наиболее трудным моментом волевого акта.

Самостоятельность – это характеристика воли, которая непосредственно связана с инициативностью. Самостоятельность проявляется в способности осознанно принимать решения и в умении не поддаваться влиянию различных факторов, препятствующих достижению поставленной цели. Самостоятельный человек способен, критически оценивая советы и предложения других людей, действовать на основе своих взглядов и убеждений и при этом вносить в свои действия коррективы, сформированные на основе полученных советов.

От самостоятельности следует отличать *негативизм*, который проявляется в немотивированной, необоснованной склонности действовать наперекор другим людям, противоречить им, хотя разумные соображения не дают оснований для таких поступков.

Еще одно качество воли – *решительность*, которая заключается в отсутствии излишних колебаний и сомнений при борьбе мотивов в своевременном и быстром принятии решений. Для решительных людей характерен быстрый и энергичный подход от выбора действий и средств к самому выполнению действия.

От решительности необходимо отличать *импульсивность*, которая характеризуется торопливостью в принятии решений, необдуманности поступков.

Импульсивный человек не задумывается над тем, как начать действовать, не учитывает последствий того, что он делает, поэтому часто раскаивается в том, что совершил.

Исключительно важным волевым качеством человека является *последовательность* действий человека, которая характеризует то, что все совершаемые человеком поступки вытекают из единого руководящего принципа, которому человек подчиняет все второстепенное и побочное. Последовательность действий самым тесным образом связана с *самоконтролем* и *самооценкой*.

В процессе достижения цели самоконтроль обеспечивает господство ведущих мотивов над побочными. Качество самоконтроля, его адекватность в значительной мере зависят от самооценки личности. Так, низкая самооценка может привести к тому, что человек теряет уверенность в себе, поэтому он не может достичь поставленной цели и осуществить спланированное. Но бывает, наоборот, человек переоценивает себя и свои возможности. В этом случае можно говорить о завышенной самооценке, которая не позволяет адекватно координировать и корректировать свои действия на пути к достижению поставленной цели.

Воля, как и другие психические процессы, формируется в процессе возрастного развития человека. Так, у новорожденного ребенка преобладают рефлекторные движения, а также некоторые инстинктивные действия. Первые желания ребенка отличаются большой неустойчивостью и носят часто неопределенный характер. Лишь на четвертом году жизни желания ребенка приобретают более или менее устойчивый характер. В этом же возрасте у детей впервые отмечается возникновение борьбы мотивов. Однако выбор, осуществляемый в зависимости от мотивов морального порядка, становится возможным для детей не ранее конца третьего года жизни. Это объясняется

тем, что ребенок уже может контролировать свое поведение. Для этого необходимы, во-первых, достаточно высокий уровень развития, а во-вторых, некоторая сформированность моральных установок. И то, и другое складывается под влиянием обучения и воспитания, в процессе постоянного взаимодействия с взрослым.

Каковы основные пути формирования воли? Прежде всего успех этого процесса зависит от родителей. Родители должны предъявлять ребенку достаточно высокие требования к его волевому развитию. Необходимым условием воспитания ребенка в семье является формирование у него **сознательной дисциплины**.

Важную роль в воспитании волевых качеств играет школа, которая предъявляет к ребенку ряд требований, без выполнения которых не может нормально осуществляться само школьное обучение, но при этом также происходит формирование определенного уровня дисциплинированности.

Учитель, с которым общается ребенок в школе, оказывает непосредственное влияние на формирование у него волевых качеств. Школьный коллектив, в котором существует атмосфера высокой требовательности, оказывает эффективное воздействие на развитие волевой сферы детей.

Не менее важно физическое воспитание ребенка, а также ознакомление его с художественными ценностями. Формирование волевых качеств продолжается и в более старшем возрасте. В ходе жизни и трудовой деятельности молодого человека эти качества достигают наивысшего развития. Таким образом, весь процесс воспитания ребенка определяет успешность формирования волевых качеств личности.

Вопросы для самопроверки:

1. Дайте психологическую характеристику воли.
2. Что такое воля, и какие ее основные функции вы знаете?
3. В чем проявляется взаимосвязь воли и сознания?
4. Какие вы знаете теории воли?

5. Раскройте содержание структурных компонентов волевого акта.
6. Что относится к волевым качествам человека?
7. Расскажите об основных этапах и путях развития воли у ребенка.

Тесты для самоконтроля:

1. Сознательное регулирование человеком своего поведения и деятельности, выраженное в умении преодолевать внутренние и внешние трудности при совершении целенаправленных действий и поступков, называется:

- а) мышлением;
- б) волей;
- в) вниманием;
- г) воображением.

2. Волевые процессы обеспечивают выполнение функций:

- а) стимулирующую, регулятивную;
- б) сигнальную, конативную;
- в) побудительную, тормозную;
- г) познавательную, подкрепляющую.

3. В психологическую структуру волевого акта входят:

- а) побуждение к совершению действия;
- б) осмысление цели действия;
- в) принятие решения действовать;
- г) волевое усилие;
- д) все ответы верны.

4. В качестве обобщенной способности преодолевать значительные затруднения, возникающие на пути к достижению поставленной цели, принято выделять:

- а) сознательную дисциплину;
- б) силу воли;
- в) самообладание;
- г) самостоятельность.

5. Важную роль в воспитании волевых качеств у детей играют:

- а) родители;
- б) школа;
- в) сверстники;
- г) все ответы верны.

Рекомендуемая литература:

1. Давлетшин М.Г. Общая психология. – Ташкент, 2003.
2. Зимин П.П. Воля и ее воспитание у подростков. – Ташкент, 1985.
3. Иванников В.А. Психологические механизмы волевой регуляции. – М., 1998.
4. Ильин Е.П. Психология воли. – СПб., 2000.
5. Рубинштейн С.Л. Основы общей психологии. – СПб., 2005.

Глава XXI

ПСИХИЧЕСКИЕ СОСТОЯНИЯ ЛИЧНОСТИ

21.1. Понятие психических состояний и их классификация

Жизнь человека – непрерывная череда разнообразных психических состояний. **Психическое состояние** –

это временное своеобразие психической деятельности индивида, обусловленное содержанием деятельности. Психические состояния являются реактивными состояниями – системой реакций на определенную поведенческую ситуацию.

Психические состояния подразделяются на ситуативные и личностные. **Ситуативные состояния** характеризуются временным своеобразием протекания психической деятельности в зависимости от ситуационных обстоятельств. Они подразделяются на: **общефункциональные**, определяющие общую поведенческую активность индивида; **состояния психического напряжения** в сложных ситуациях деятельности и поведения; **конфликтные** психические состояния.

К устойчивым психическим состояниям личности относятся оптимальные и кризисные состояния; пограничные состояния (психопатия, неврозы, умственная отсталость); психические состояния нарушенного сознания.

Все психические состояния связаны с нейродинамическими особенностями высшей нервной деятельности, взаимодействием левого и правого полушарий мозга, функциональными связями коры и подкорки, взаимодействием первой и второй сигнальных систем и в конечном итоге – с особенностями психической саморегуляции каждого индивида.

Реакции на воздействия внешней среды включают в себя прямые и вторичные приспособительные эффекты. Первичные реакции – это специфичный ответ на конкретный стимул. Вторичные реакции – изменение общего уровня психофизиологической активности. Исследованиями выявлены три типа психофизиологической саморегуляции, что соответствует трем типам общефункциональных состояний психической активности: а) вторичные реакции адекватны первичным; б) вторичные реакции превышают уровень первичных; в) вторичные реакции слабее необходимых первичных. Второй и третий типы психических состояний вызывают избыточность или недостаточность физиологического обеспечения психической активности.

21.2. Характеристика ситуативных психических состояний

Самое общее базовое психическое состояние – *состояние бодрости* – представляет собой состояние оптимальной ясности сознания, способности индивида к сознательной деятельности. Оптимальная организованность сознания выражается в согласованности различных сторон деятельности, повышенной внимательности к ее условиям. Различные уровни внимательности – это и есть различные уровни организованности сознания.

Уровень оптимальности психической деятельности человека зависит от внутренних и внешних факторов, как земных, так и космических. Состояние здоровья, эмоциональные циклы, время года, суток, различные фазы Луны,

противостояние планет и звезд, уровень солнечной активности – все это существенные факторы нашей психической активности.

Психическая активность состоит в постоянном анализе значимости поступающей информации и нахождении адекватного поведенческого ответа на них. Бодрствование – состояние активного психического взаимодействия индивида со средой. Его уровень обусловлен содержанием деятельности человека, его отношением к этой деятельности, интересами, увлеченностью. Так, вид сосновой рощи по-разному воспринимается фермером, художником и инженером, которому предстоит проложить в ней шоссейную дорогу. Наиболее высокие уровни психической активности связаны с состоянием вдохновения, медитации, экстаза. Бодрствующее состояние – состояние сознательной деятельности. Однако уровни сознательной деятельности могут быть различными – от экстаза и вдохновения до состояния дремоты.

Человек реагирует на различные значимые ситуации модификацией (своеобразием) своего психического состояния. Одни и те же ситуации по-разному оцениваются им в зависимости от его актуализированных потребностей и возможностей их реализации.

Наибольшая работоспособность появляется у человека через 3 и 10 часов после пробуждения, а наименьшая – в интервале между 3 и 7 часами утра. На общее психическое состояние человека влияют комфортность или дискомфортность обстановки, эргономическая организация среды, мотивация деятельности и условия ее осуществления.

Психическая нагрузка в течение продолжительного времени приводит к состоянию *утомления* – временному снижению работоспособности вследствие истощения психических ресурсов индивида. Резко снижаются точность и скорость совершаемых операций, чувствительность, осмысленность восприятия, возникают сдвиги в эмоционально-волевой сфере. Состояние утомления возникает и при монотонных воздействиях.

Состояние психического напряжения – это комплекс интеллектуальных и эмоционально-волевых проявлений в сложных условиях деятельности.

При адаптации индивида к сложным внешним ситуациям происходят комплексные физиологические и психические сдвиги. В экстремальных ситуациях, возникших внезапно (нападение, отказ двигателя самолета, авария и т.п.), происходит экстренная энергетическая мобилизация организма, модифицируются эндокринные, вегетативные и двигательные функции. В зависимости от остроты ситуации и индивидуальной подготовленности к ее преодолению психическая деятельность может быть дезорганизована (возникает «сужение сознания») или предельно мобилизована на достижение адаптивного результата.

Неспособность распознавать опасные ситуации и адекватно реагировать на них – причина многих несчастных случаев. *Опасная ситуация* – это обстановка с высокой вероятностью несчастного случая. В ряде случаев грозящую человеку опасность можно предвидеть, предотвратить или уменьшить ее вредные последствия. Для этого необходимо соответствующее развитие прогностических и адаптивных возможностей индивида. Предвидя опасную ситуацию, человек просчитывает ее вероятность и возможную тяжесть последствий. Чем выше опасность ситуации, тем выше уровень тревожности, напряженнее психическая саморегуляция индивида.

Неадекватность поведения в экстремальных ситуациях обусловлена, как правило, завышенной самоуверенностью, необоснованной самонадеянностью или неуверенностью в себе, психической демобилизованностью, незнанием системы оптимальных способов поведения в отдельных опасных ситуациях, неспособностью предвидеть последствия своих неправильных действий. Предвидеть – избегать – при необходимости правильно действовать – таковы составляющие личной безопасности. Умный человек ищет выход из опасной ситуации, мудрый – стремится не попадать в нее.

В экстремальной ситуации у многих людей происходит «сужение сознания», снижается логичность и критичность мышления, чувство тревоги гиперболизируется, переходя в страх и даже в ужас, эмоции приобретают асте-

нический характер: возникает физическая слабость, неподвижность или хаотичность движений.

Наибольшую же опасность несут в себе аварии, техногенные катастрофы и природные катаклизмы. *Авария* – разрушение технических устройств и сооружений. *Катастрофа* – крупномасштабная авария со значительными человеческими жертвами и разрушениями. Сферой повышенной опасности является современный транспорт.

Теперь рассмотрим кризисное состояние личности. Для многих людей отдельные житейские и служебные конфликты оборачиваются непереносимой психической травмой, острой непреходящей душевной болью. Индивидуальная психическая уязвимость личности зависит от ее *моральной структуры*, иерархии ценностей, того значения, которое она придает различным жизненным явлениям. Некоторые люди высокочувствительны к ущемлению их чести и достоинства, несправедливости, нечестности, другие – к ущемлению их материальных интересов, престижа, внутригруппового статуса. В этих случаях ситуативные конфликты могут перерасти в глубокие кризисные состояния личности.

На психотравмирующие обстоятельства адаптивная личность реагирует защитной перестройкой своих установок. В процессе такой психологической защиты происходит коренная перестройка личностных отношений. Душевный беспорядок, вызванный психической травмой, замещается реорганизованной упорядоченностью, а иногда и псевдоупорядоченностью – социальным отчуждением личности, уходом в мир грез, пристрастием к наркотикам. Социальная дезадаптация индивида может проявиться в различных формах.

Состояние негативизма – превалирование у личности отрицательных реакций, утрата положительных социальных контактов.

Ситуационная оппозиция личности – резкая отрицательная оценка отдельных лиц, их поведения и деятельности, агрессивность по отношению к ним.

Социальная отчужденность (аутизм) личности – устойчивая самоизоляция индивида в результате конфликтных взаимодействий с социальным окружением.

Социальная отчужденность может приобрести форму устойчивой личностной аномалии: личность утрачивает способность к социальной рефлексии, учету позиции других людей, резко ослабляется и даже полностью тормозится ее способность к сопереживанию эмоциональных состояний других людей, нарушается социальная идентификация.

Длительные и трудно переносимые нагрузки, непреодолимые конфликты вызывают у человека состояние **депрессии** – отрицательное эмоционально-психическое состояние, сопровождающееся болезненной пассивностью. В состоянии депрессии индивид испытывает мучительно переживаемую подавленность, тоску, отчаяние, отрешенность от жизни, ощущает бесперспективность существования. Весь социум осознается индивидом как нечто враждебное, противопоставленное ему; происходит **дереализация** – субъект утрачивает чувство реальности происходящего или **деперсонализация** – индивид утрачивает возможность и необходимость быть идеально представленным в жизнедеятельности других людей, не стремится к самоутверждению и проявлению способности быть личностью.

Итак, в одних психических состояниях проявляются устойчивые личностно характерные состояния. Но бывают и ситуативные, **эпизодические состояния** личности, которые не только не характерны для нее, но даже противоречат общему стилю ее поведения. Причинами этого могут быть различные временные обстоятельства: ослабленность психической саморегуляции, захватившие личность трагические события, психические срывы, обусловленные нарушением обмена веществ, эмоциональными спадами и др.

21.3. Характеристика личностных психических состояний

Психические состояния, смежные между нормой и патологией, называются **пограничными состояниями**. К ним относятся:

реактивные состояния; неврозы; психопатоподобные состояния; задержки психического развития (умственная отсталость).

Для выявления перехода психики человека за грань психической нормы необходимо в общих чертах определить критерии нормы. Существенными характеристиками психической нормы являются следующие поведенческие особенности: 1) адекватность поведенческих реакций внешним воздействиям; 2) детерминированность поведения, его концептуальность, упорядоченность в соответствии с оптимальной схемой жизнедеятельности, согласованность целей, мотивов и способов поведения; 3) соответствие уровня притязаний реальным возможностям индивида; 4) оптимальное взаимодействие с другими людьми, способность к самокоррекции поведения в соответствии с социальными нормами.

Все пограничные состояния аномальны (отклоняющиеся), они связаны с нарушением какой-либо существенной стороны психической саморегуляции. Эти нарушения психической саморегуляции сводятся в основном к следующим особенностям: а) частая и быстрая смена настроений, недостаточность психоэнергетических возможностей индивида, повышенная нервно-психическая истощаемость, слабость нервной системы; б) ригидность, малоподвижность нервно-психических процессов, обуславливающих замкнутость индивида, уход от контактов с людьми, гипертрофия одиночества, отверженности, противопоставленности окружающей социальной среде; в) повышенная возбудимость, импульсивность, гневливость, обидчивость, жестокость, склонность к конфликтным взаимодействиям, завышенность самооценок, эгоистичность; г) повышенная конформность, слабохарактерность, интеллектуальная ограниченность, некритичность, умственная отсталость.

Некоторые психические аномалии связаны с *генетическими аномалиями* – синдромом Клайнфелтера (лишняя хромосома). Лишняя X-хромосома связывается с повышенной агрессивностью. Лишняя Y-хромосома связывается с аномалиями в сфере целеполагания и целедостижения, нарушением волевой регуляции поведения.

Биологическое и социальное образуют сложный системный биосоциальный фактор детерминации человеческого поведения.

Для поведения лиц с психическими аномалиями характерны: конфликтность, повышенная импульсивность, спонтанность побуждений, дефекты П сигнальной системы, ослабленность механизма понятийно-мотивационной регуляции.

Пониженная самооценка лиц с психическими аномалиями повышает их зависимость от внешних влияний, текущих обстоятельств. Психические аномалии могут быть временными (реактивные состояния, неврозы) и устойчивыми личностными особенностями (психопатия, умственная отсталость).

Реактивные состояния – это острые аффективные реакции, шоковые расстройства психики в результате психических травм. Реактивные состояния возникают как вследствие одномоментных психотравмирующих воздействий, так и в результате продолжительного травмирования, а также в силу предрасположенности индивида к психическому срыву (слабый тип ВНД, ослабленность организма после болезни, длительное нервно-психическое напряжение).

Непатологические реактивные состояния подразделяются на: а) аффективно-шоковые психические реакции и б) депрессивно-психогенные реакции.

Аффективно-шоковые реакции возникают в острых конфликтных ситуациях, содержащих угрозу для жизни или базовых ценностей (личностных): при массовых катастрофах – пожарах, наводнениях, землетрясениях, кораблекрушениях, дорожно-транспортных происшествиях, физическом и нравственном насилии. В этих обстоятельствах возникает также гиперкинетическая или гипокинетическая реакция. При **гиперкинетической** реакции возникает хаотическая двигательная активность, нарушается пространственная ориентация, совершаются бесконечные действия, человек «не помнит себя». **Гипокинетическая** реакция проявляется в возникновении ступора – обездвиженности и мутизма (потери речи), наступает чрезмерная ослабленность мышц, возникает помрачение сознания и последующая амнезия.

Депрессивные психогенные реакции возникают обычно вследствие больших жизненных неудач, потери близких людей, краха больших надежд. Человек переживает горе, находится в состоянии глубокой печали или депрессии. Травмирующее обстоятельство устойчиво доминирует в психике пострадавшего. Душевные муки нередко усугубляются самообвинением, «угрызениями совести», навязчивой детализацией травмирующего события.

Неврозы – это срывы нервно-психической деятельности: истерический невроз, неврастения и навязчивые состояния.

Истерический невроз возникает в психотравмирующих обстоятельствах преимущественно у лиц с патологическими чертами характера, с художественным типом ВНД. Данный невроз часто встречается у лиц с повышенной внушаемостью и самовнушаемостью. Он выражается в излишней аффектации, громком и длительном, не поддающемся контролю смехе, театральности, демонстративности поведения

Неврастения проявляется в ослаблении нервной деятельности, раздражительной слабости, повышенной утомляемости, истощении. Поведение индивида отличается несдержанностью, эмоциональной неустойчивостью, нетерпеливостью. Резко повышается уровень тревожности, беспокойства, постоянного ожидания неблагоприятного развития событий. Испытывая тревожность, неуверенность в себе, индивид ищет неадекватные средства гиперкомпенсации.

Невроз навязчивых состояний выражается в навязчивых чувствах, влечениях, представлениях и навязчивых мудрствованиях. Навязчивые чувства страха называются фобиями. Они многообразны. Вот некоторые из них: *нозофобия* – страх различных заболеваний, *клаустрофобия* – боязнь закрытых помещений, *агорафобия* – боязнь открытых пространств, *айхмофобия* – боязнь острых предметов, *ксенофобия* – боязнь всего чужого, *социофобия* – страх общения, публичных самопроявлений, *логофобия* – страх речевой деятельности в присутствии других людей и др.

Навязчивые представления – персеверация – это циклическое, произвольное воспроизведение двигательных и сенсорно-перцептивных образов. Они бывают произвольными, нецелесообразными стремлениями (считать сумму цифр, читать слова наоборот и т.п.), **навязчивые мудрствования** – навязчивые размышления о второстепенных вопросах, бессмысленных проблемах («какая рука была бы правой, если бы у человека было четыре руки»), **навязчивые движения** – индивид теряет контроль за своими манерами, совершает неуместные действия (шмыгает носом, почесывает затылок, допускает неуместные ужимки, гримасы и т.п.), **навязчивые сомнения** («Выключен ли утюг?», «Правильно ли написан адрес?»), **навязчивая боязнь неудачи** – человек оказывается неспособным совершить те или иные действия, **невроз ожидания опасности** – человек, переживший испуг в определенной ситуации, начинает панически бояться всех аналогичных ситуаций (Молодая женщина была напугана угрозами соперницы облить ее серной кислотой; особенно ее страшила возможность потерять зрение...).

Психопатия – врожденная или развившаяся в ранние годы аномалия личности, аномальность ВНД, обуславливающая психическую неполноценность личности. Поведение личности модифицируется в зависимости от формы психопатии, приобретая аномальную реактивность на отдельные группы раздражителей. В развитии и течении психопатии различаются стадии обострения психопатических черт, фаз и декомпенсации.

Характерологической особенностью психопатизированной личности является дисгармоничность ее эмоционально-волевой сферы при относительной сохранности интеллекта. Психопатические особенности личности затрудняют ее социальную адаптацию, а при психотравмирующих обстоятельствах ведут к дезадаптивным поведенческим актам. Для психопатов характерна незрелость психики, проявляющаяся в повышенной внушаемости, склонности к преувеличениям, необоснованной мнительности.

Длительное воздействие неблагоприятных социальных факторов может быть основной причиной психопатического развития личности. Личность,

формирующаяся в условиях постоянного грубого подавления, унижения, принижения, начинает проявлять робость, подавленность, неуверенность или повышенную возбудимость, агрессивность, конфрактационность.

Можно условно выделить пять разновидностей психопатии: астеническую, возбудимую (взрывную), истерическую, паранойяльную и шизоидную психопатию.

Психоастенические психопаты отличаются повышенным уровнем тревожности, боязливостью, неуверенностью в себе, крайне повышенной чувствительностью к психотравмирующим обстоятельствам, дезадаптированностью в психически напряженных ситуациях. Их интеллектуальные построения, жизненные планы оторваны от реальных условий жизни, они склонны к болезненному мудрствованию, застою самокопанию, навязчивым идеям.

Возбудимые психопаты отличаются повышенной раздражительностью, постоянным пребыванием в состоянии психического напряжения, взрывной эмоциональной реактивностью, доходящей до неадекватных приступов ярости. Для этих психопатов характерны повышенная требовательность к окружающим, крайний эгоизм, себялюбие, недоверчивость и подозрительность, они упрямы, неуживчивы, конфликтны, мелочно придирчивы и властны. В общении грубы, а в гневе – крайне агрессивны, способны наносить жестокие побои и даже убить человека.

Истерические психопаты отличаются главным образом жадой притязания. Они стремятся к внешнему проявлению своей значительности, демонстрации своего превосходства, склонны к театральности и рисовке, позерству и внешней эффективности. Стратегия их жизни – быть в центре внимания любыми средствами – безудержным фантазированием, постоянной ложью.

Паранойяльные психопаты (параноики) отличаются повышенной склонностью к «сверхценным идеям». Это обусловлено крайней узостью их мышления, однонаправленностью интересов, повышенным самомнением,

эгоцентризмом, подозрительностью в отношении других людей. Низкая пластичность психики делает их поведение конфликтным, они постоянно в борьбе с мнимыми врагами.

Шизоидные психопаты – высокочувствительны, ранимы, но эмоционально ограничены (холодны), деспотичны, склонны к резонерству. Педантичны и аутичны – отчуждены. У психопатов шизоидного типа отсутствует эмпатия, их социальные контакты затруднены, они холодны, бесцеремонны; их внутренние побуждения малопонятны и нередко обусловлены сверхценными для них ориентациями.

Психопатические черты личности формируются при крайностях в методах воспитания – угнетение, подавление, принижение, формируют подавленный, тормозной тип личности; систематическая грубость, насилие содействуют формированию агрессивного типа личности, а истерический тип личности формируется при обстановке всемерного обожания и восхищения, исполнения всех капризов и прихотей индивида.

Термины «умственная отсталость» и «задержка психического развития» - синонимы. Показателями задержки психического развития являются: не критичность мышления, необдуманность действий, недоучет объективных условий деятельности, повышенная отвлекаемость на случайные раздражители. Критерием задержки психического развития считается крайне низкий коэффициент умственного развития (IQ) . Приняты следующие показатели IQ для оценки умственной отсталости: легкая умственная отсталость: IQ = 50-70, умственная отсталость средней тяжести: IQ = 35-50, резко выраженная умственная отсталость: IQ = 20-35; глубокая умственная отсталость: IQ = 20; наивысшая умственная одаренность IQ = 180.

По данным Всемирной организации здравоохранения умственной отсталостью страдает около 3% всего населения.

К пограничным психическим состояниям относится лишь легкая степень слабоумия – дебильность. Дебилы способны к обучению и овладению простейшими трудовыми навыками. Во многих случаях их поведение адекватно

ситуационным условиям, что может маскировать слабость мышления. Однако все дебилы, как апатичные, так и возбудимые отличаются дефектами психической саморегуляции (низкий уровень самообладания, неспособность подавлять свои влечения, импульсивность поведения, высокая внушаемость, разорванность мотивов и средств действия). Различаются три степени дебильности: *резко выраженная, средняя и легкая*.

К психическим аномалиям следует отнести повышенную агрессивность, под которой понимают устойчивое стремление индивида нанести другому человеку физический или психотравмирующий вред, ущерб. Агрессия может быть *фрустрационной* (агрессивность против тех, кто препятствует достижению значимых целей), *импульсивной* и *аффективной*, кроме того, может быть *умышленной* и *инструментальной* (когда агрессия используется лишь как средство достижения цели). Агрессивность индивида связана с дефектами социализации, негативным влиянием массовой культуры и общими дефектами в психической саморегуляции индивида. Как проявление дефекта психической саморегуляции агрессивность связана со слабостью у индивида антистрессовой защиты, импульсивностью, повышенным уровнем тревожности. В формировании агрессивных типов отмечается их ранняя эмоциональная депривация, жестокость обращения, суровое отношение родителей и ближайшего окружения.

Итак, общей особенностью поведения психически аномальных индивидов являются неадекватные реакции, неустойчивость к психотравмирующим воздействиям, нарушенность механизмов психологической защиты, готовность к психическому срыву, неконтролируемость отдельных типов реакций.

21.4. Гипнотическое и постгипнотическое состояние

Необычное поведение загипнотизированного человека, его почти полная подчиненность воле гипнотизера, исчезновение болевой чувствительности, необычные всплески памяти, обнажение подсознательной сферы индивида – все это представляется таинственным и непостижимым. Между тем гипноз не связан ни с какими

мистическими явлениями, он связан с глубинными процессами человеческой психики.

Термин «гипноз» введен в употребление английским хирургом Дж. Бредом, который впервые стал изучать это явление. Он обнаружил большое сходство гипнотического состояния с состоянием естественного сна.

Значительный вклад в понимание сущности гипноза внес В.М. Бехтерев. Но наиболее широкому исследованию гипноз подвергся в школе И.П. Павлова. По Павлову, естественный сон – это распространение охранительного торможения на всю кору и структуры среднего мозга. Гипноз же, по мнению Павлова, это частичный сон, который не охватил те мозговые структуры, которые затормаживаются в естественном сне, «сон с открытыми глазами».

Основываясь на павловской концепции гипноза, российский гипнолог К.И. Платонов глубоко изучил феномен гипноза, выявив особую специфическую психическую силу человеческого слова («Слово как физиологический и лечебный фактор», 1962). В настоящее время исследование гипноза продолжается рядом авторов: В.Е. Рожков, М.С. Лебединский и др. Исследованиями выяснено, что гипноз – это механизм особой подверженности человека внушающей силе слова при определенных условиях.

Воздействие слова на очаг оптимального возбуждения в условиях торможения значительной части коры мозга делает его ведущим, единственным стимулом поведения загипнотизированного человека.

Частичное торможение мозговой деятельности вызывается монотонными, деактивизирующими действиями гипнотизера (пассы, ритмические тепловые воздействия, приказы расслабления мышц и другие повторяющиеся слабые раздражители вызывают иррадиацию охранительного торможения). Лица высоковозбудимые не поддаются гипнозу.

Как в естественном сне, так и в особенности в гипнотическом состоянии, функционирует «сторожевой пункт» психики, он-то и воспринимает приказы гипнотизера особенно чутко.

Внушаемость человека повышается в условиях утомления, психической ослабленности, при чрезвычайных воздействиях. В этих условиях сильные воздействия среды подвергаются охранительному торможению, а словесные воздействия, даже слабые обретают могущественную силу. Охваченный горем, страхом, испугом человек обращается по великому человеческому инстинкту к другому человеку и начинает находиться под сильным его воздействием, непроизвольно «выключает» свою волевую регуляцию. Гипноз связан с подсознательным принятием лидерства другого человека.

При исследовании гипноза был обнаружен эффект *постгипнотического поведенческого программирования*: данный в гипнотическом состоянии приказ неукоснительно выполняется при выходе индивида из состояния гипноза. Это явление стали использовать для модификации поведения личности, для того, чтобы навязывать человеку определенные программы поведения извне (специальная подготовка зомбированных людей).

21.5. Саморегуляция психических состояний

Способность человека к внушению широко применяется и в психической саморегуляции: путем самовнушения, медитации человек способен изменить свое психическое и физиологическое состояние. Психические образы, произвольно актуализируемые человеком, могут оказывать такое же воздействие, как и реальные объекты. Слово самовнушения может влиять на психофизиологические процессы.

В психической саморегуляции индивида наряду с гетерохронным внушением (внушением со стороны) существенное значение имеет самовнушение – *аутосуггестия*. Сознание человека диалогично, даже наедине с собой человек включен в социальное общение. Вся сложная внутренняя жизнь человека связана с процессами самоанализа, самопрограммирования и самовнушения. Эти процессы могут быть конструктивными и деструктивными. Человеку необходимо блокировать негативные факторы, прибегать только к позитивному самовнушению. Внедряя в сознание тот или иной образ, мы создаем определенный регуляционный механизм. Задумайтесь сейчас о меха-

низме своего дыхания, создайте образ глубокого ритмичного дыхания, и оно обязательно несколько изменится. Создаваемые нами психические образы добра и зла, благополучия и неблагополучия, здоровья и болезни имеют реальную силу.

В системе древневосточной философии и психологии веками разрабатывались искусство самонаблюдения и саморегуляции – *медитация* (от лат. – размышление) – система духовной практики, достигаемая индивидуальными упражнениями по погружению в свой внутренний мир. Медитация осуществляется на определенной культурно-исторической базе. В рамках восточной культуры (даосизм, йога) медитация предполагает растворение индивидуального сознания в безличностном абсолюте. Это реализуется различными образами, например, образом соляной куклы, растворяющейся в мировом океане. В рамках христианства медитация предполагает слияние человека с божеством.

К медитации относятся различные виды *аутотренинга* – психотерапевтические методы самовнушения, обеспечивающие релаксацию, расслабление, состояние покоя, достигаемое путем принятия свободной позы, актуализации приятных, успокаивающих образов, которые создают ощущение тепла, приятного света и т.п.

Техника медитации предполагает самопогружение индивида в центр тишины и покоя, видение себя как бы со стороны, просматривание сценария своей жизни, содействие заживлению психических травм, освобождение от навязчивых идей, мирской суеты. Необходима лишь направленность на себя, отрешение от повседневной рутины. Созерцайте то, что уводит вас от жизненных тревог, помечайте то, что происходит в вашем сознании – какие мысли и представления проплывают в нем. Мягко освобождайтесь от них. Используйте свои *мантры* – понятия, наиболее значимые для вас. Все это нормализует работу вегетативной нервной системы, оптимизирует эмоциональную сферу, укрепляет регуляционные механизмы вашей психики, мобилизует ее внутренние резервы.

Вопросы для самопроверки:

1. Что такое психическое состояние?
2. Расскажите о классификации психических состояний.
3. Охарактеризуйте ситуативные психические состояния.
4. Охарактеризуйте личностные психические состояния.
5. Расскажите о гипнотическом и постгипнотическом состоянии.
6. Какие пути саморегуляции психических состояний вы знаете?

Тесты для самоконтроля:

1. Временное своеобразие психической деятельности индивида, обусловленное содержанием и условиями его деятельности, личностным отношением к этой деятельности, - это:

- а) состояние бодрости;
- б) волевое состояние;
- в) психическое состояние;
- г) эмоциональное состояние.

2. Психические состояния подразделяются на:

- а) временные и постоянные;
- б) устойчивые и ослабленные;
- в) длительные и короткие;
- г) длительные и короткие.

3. К устойчивым психическим состояниям личности относятся:

- а) оптимальные и кризисные;
- б) пограничные;
- в) психические состояния нарушенного сознания;
- г) все ответы верны.

4. Самое общее базовое психическое состояние – это:

- а) состояние психического напряжения;
- б) состояние бодрости;

в) рабочее состояние;

г) все ответы неверны.

5. Пограничными психическими состояниями являются:

а) реактивные состояния;

б) неврозы;

в) психопатоподобные состояния;

г) задержки психического развития;

д) все ответы верны.

Рекомендуемая литература:

1. Александровский Ю.А. Пограничные психические расстройства. Руководство для врачей. – М., 1993.

2. Березин Ф.Б. Психическая и психофизиологическая адаптация человека. – Л., 1988.

3. Грановская Р.М. Элементы практической психологии. – СПб., 1997.

4. Еникеев М.И. Общая и социальная психология. Учебник для вузов. – М., 2000.

5. Левитов Н.Д. О психических состояниях человека. – М., 1964.

6. Немчин Т.А. Состояния нервно-психического напряжения. – Л., 1983.

7. Психические состояния. Хрестоматия/ Сост. Л.В.Куликов. – СПб., 2000.

Глава XXII МОТИВАЦИЯ

22.1. Характеристика мотива и мотивации

В поведении человека есть две функционально взаимосвязанные стороны: побудительная и регуляционная. Среди всех понятий,

которые используются в психологии для описания и объяснения побудительных моментов в поведении человека, самыми общими, основными являются понятия мотивации и мотива.

Термин «мотивация» представляет более широкое понятие, чем термин «мотив». Слово «мотивация» используется в современной психологии в двояком смысле: как обозначающее систему факторов, детерминирующих поведение (сюда входят, в частности, потребности, мотивы, цели, намерения, стремления и мн. др.), и как характеристика процесса, который стимулирует и поддерживает поведенческую активность на определенном уровне. Мы будем употреблять понятие «мотивация» преимущественно в первом значении. Таким образом, *мотивацию* можно определить как совокупность причин психологического характера, объясняющих поведение человека, его начало, направленность и активность.

Мотивационного объяснения требуют следующие стороны поведения: его возникновение, продолжительность и устойчивость, направленность и прекращение после достижения поставленной цели, преднастройка на будущие события, повышение эффективности, разумность и смысловая целостность отдельно взятого поведенческого акта.

Мотивационным является поиск ответов на вопросы типа: «почему?», «зачем?», «для какой цели?», «ради чего?», «какой смысл?» и др.

Любая форма поведения может быть объяснена как внутренними, так и внешними причинами. В первом случае в качестве исходного и конечного пунктов объяснения выступают психологические свойства субъекта поведения, а во втором – внешние условия и обстоятельства его деятельности. В первом случае говорят о *мотивах, потребностях, целях, намерениях, желаниях, интересах* и т.п., а во втором – о *стимулах*, исходящих из сложившейся ситуации. Иногда все психологические факторы, которые как бы изнутри, от человека определяют его поведение, называют *личностными диспозициями*. Тогда соответственно говорят о диспозиционной и ситуационной мотивациях как аналогах внутренней и внешней детерминации поведе-

ния. Поэтому практически любое действие человека рассматривают как двоякодетерминированное: диспозиционно и ситуационно.

Диспозиции в сущности и есть мотивы. *Мотив* в отличие от мотивации – это то, что принадлежит самому субъекту поведения, является его устойчивым личностным свойством, изнутри побуждающим к совершению определенных действий. Мотив также можно определить как понятие, которое в обобщенном виде представляет множество диспозиций.

Из всех возможных диспозиций наиболее важной является понятие *потребности*. Ею называют состояние нужды человека или животного в определенных условиях, которых им недостает для нормального существования и развития. Потребность как состояние личности всегда связана с наличием у человека чувства неудовлетворенности, связанного с дефицитом того, что требуется организму (личности).

Основные характеристики человеческих потребностей – сила, периодичность возникновения и способ удовлетворения. Существенной потребностью личности является предметное содержание потребности, т.е. совокупность тех объектов материальной и духовной культуры, с помощью которых данная потребность может быть удовлетворена.

Второе после потребности по своему мотивационному значению понятие – *цель*. Целью называют тот непосредственно осознаваемый результат, на который в данный момент направлено действие, связанное с деятельностью, удовлетворяющей актуализированную потребность. Психологически цель есть то мотивационно-побудительное содержание сознания, которое воспринимается человеком как непосредственный и ближайший ожидаемый результат его деятельности.

Рассмотренные мотивационные образования: диспозиции (мотивы), потребности и цели являются основными составляющими мотивационной сферы человека.

Мотивационную сферу личности с точки зрения ее развитости можно оценивать по следующим параметрам: широта, гибкость и иерархизирован-

ность. Под *широтой* мотивационной среды понимается качественное разнообразие мотивационных факторов – диспозиций, потребностей и целей, представленных на каждом из уровней. Чем больше у человека разнообразных мотивов, потребностей и целей, тем более развитой является его мотивационная сфера.

Гибкость мотивационной сферы характеризует процесс мотивации следующим образом: более гибкой считается такая мотивационная сфера, в которой для удовлетворения мотивационного побуждения более общего характера (более высокого уровня) может быть использовано больше разнообразных мотивационных побудителей более низкого уровня. Например, для одного индивида потребность в знаниях может быть удовлетворена только телевидением, радио и кино, а для другого средством ее удовлетворения также являются разные книги, периодика, общение с людьми. У последнего мотивационная сфера по определению будет более гибкой.

Иерархизированность – это характеристика строения каждого из уровней организации мотивационной сферы, взятого в отдельности. Одни диспозиции (мотивы, цели) сильнее других и возникают чаще; другие слабее и актуализируются реже. Чем больше различий в силе и частоте актуализации мотивационных образований определенного уровня, тем выше иерархизированность мотивационной сферы.

Кроме мотивов, потребностей и целей, в качестве побудителей человеческого поведения рассматриваются также интересы, задачи, желания и намерения. Интересом называют особое мотивационное состояние познавательного характера, которое напрямую не связано с какой-либо одной, актуальной в данный момент времени потребностью. Задача возникает тогда, когда в ходе выполнения действия, направленного на достижение определенной цели, организм наталкивается на препятствие, которое необходимо преодолеть, чтобы двигаться дальше. *Желания* и *намерения* – это сиюминутно возникающее и довольно часто сменяющие друг друга мотивационные субъ-

ективные состояния, отвечающие изменяющимся условиям выполнения действия.

Мотивация поведения человека может быть сознательной и бессознательной. Это означает, что одни потребности и цели, управляющие поведением человека, им осознаются, другие нет.

Таким образом, мотивы могут быть осознанными или неосознаваемыми. Основная роль в формировании направленности личности принадлежит осознанным мотивам.

22.2. Психологические теории мотивации

Многочисленные теории мотивации стали появляться еще в работах древних философов, а в настоящее время таких теорий насчитывается уже несколько десятков. Однако большинство научных подходов всегда располагалось между двумя философскими течениями – **рационализмом** и **иррационализмом**. Согласно рационалистической позиции, человек представляет собой уникальное существо особого рода, не имеющее ничего общего с животными. Считалось, что только человек наделен разумом, мышлением и сознанием, обладает волей и свободой выбора действий, а мотивационный источник человеческого поведения усматривался исключительно в разуме, сознании и воле человека. Сторонники учения иррационализма исходили из утверждения, что поведение животного в отличие от человека несвободно, неразумно, управляется темными, неосознаваемыми силами, имеющими свои истоки в органических потребностях.

Первыми собственно психологическими теориями мотивации принято считать возникшие в XVII-XVIII вв. **теорию принятия решений**, объясняющую на рационалистической основе поведение человека, и **теорию автомата**, объясняющую на иррационалистической основе поведения животного. Первая была связана с использованием математических знаний при объяснении поведения человека. Возникновение и развитие теории автомата было вызвано успехами механики в XVII-XVIII вв. Одним из центральных моментов данной теории было учение о рефлексе. Причем в рамках этой теории

рефлекс рассматривался как механический или автоматический, врожденный ответ живого организма на внешние воздействия.

Разработанная Ч. Дарвином *эволюционная теория* позволила преодолеть антагонизмы, разделявшие взгляды на природу человека и животных как на два несовместимых в анатомо-физиологическом и психологическом отношениях явления действительности.

Под влиянием этой теории в психологии началось интенсивное изучение различных форм поведения у животных (В. Келлер, Э.Л. Торндайк) и инстинктов у человека (З. Фрейд, У. Макдауголл, И.П. Павлов и др.).

Одним из первых проявлений такой крайней по существу биологизаторской точки зрения на поведение человека стали *теории инстинктов* З. Фрейда и У. Макдауголла. Пытаясь объяснить социальное поведение человека по аналогии с поведением животных, Фрейд и Макдауголл свели все формы человеческого поведения к врожденным инстинктам. Так, в теории Фрейда таких инстинктов было три: инстинкт жизни, инстинкт смерти и инстинкт агрессивности. Макдауголл предложил набор из десяти инстинктов: изобретательства, строительства, любопытства, богатства, стадности, драчливости, репродуктивный (родительский) инстинкт, отвращения, самоунижения и самоутверждения.

В 20-е годы XX в. на смену теории инстинктов пришла концепция, в рамках которой все поведение человека объяснялось наличием у него биологических потребностей. В соответствии с этой концепцией было принято считать, что у человека и у животных есть общие органические потребности, которые оказывают одинаковое воздействие на поведение.

Кроме указанных теорий, в начале XX в. возникли еще два направления. Их возникновение в значительной мере было обусловлено открытиями И.П. Павлова. Это *поведенческая* (бихевиористская) *теория* мотивации и *теория высшей нервной деятельности*. Поведенческая концепция мотивации (Д. Уотсон, Э. Толмэн, К. Халл, Б. Скиннер) пыталась объяснить поведение в рамках исходной схемы: «Стимул – реакция». Теория ВВД была разработана

И.П. Павловым, а ее развитие продолжено его учениками (Н.А. Бернштейн, П.К. Анохин, Е.Н. Соколов).

Начиная с 30-х годов XX в. появляются и выделяются специальные концепции мотивации, относимые только человеку. Одной из первых таких концепций явилась *теория мотивации*, предложенная К.Левиним. Вслед за ней были опубликованы работы представителей гуманистической психологии: А. Маслоу, Г. Оллпорт, К. Роджерс и др.

Американский исследователь мотивации Г. Маррей наряду с перечнем органических или первичных потребностей, идентичных основным инстинктам, выделенным Макдауголлом, предложил список вторичных (психогенных) потребностей, возникающих на базе инстинктоподобных влечений в результате воспитания и обучения. Это потребности достижения успехов, аффилиация, агрессия, потребности независимости, противодействия, уважения, унижения, защиты, доминирования, привлечения внимания, избегания вредных воздействий, избегания неудач, покровительства, порядка, игры, неприятия, осмысления, сексуальных отношений, помощи, взаимопонимания. Кроме этих потребностей, автор приписал человеку и следующие: приобретения, отклонения обвинений, познания, созидания, объяснения, признания и бережливости.

Иная классификация человеческих потребностей по иерархически построенным группам, последовательность которых указывает на порядок появления потребностей в процессе онтогенеза, а также на развитость в целом мотивационной сферы, была предложена А. Маслоу. У человека, по мнению Маслоу, с рождения последовательно появляются и сопровождают личностное взросление следующие семь классов потребностей: физиологические (органические) потребности (голод, жажда, половое влечение и др.); потребности в безопасности (чувствовать себя защищенным, избавиться от страха и неудач, от агрессивности); потребности в принадлежности и любви (принадлежать к общности, находиться рядом с людьми, быть признанным и принятым ими); потребности уважения (почитания): компетентность, достижение

успехов, одобрение, признание, авторитет; познавательные потребности (знать, уметь, понимать, исследовать); эстетические потребности (гармония, симметрия, порядок, красота); потребности в самоактуализации (реализация своих целей, способностей, развитие собственной личности). Это пирамида (иерархия) человеческих потребностей А. Маслоу.

Во II половине XX в. теории потребностей человека были дополнены рядом специальных мотивационных концепций, представленных в работах Д. Макклелланда, Д. Аткинсона, Г. Хекхаузена, Г. Келли, Ю. Роттера. Общими для всех них являются следующие положения:

1. Отрицание принципиальной возможности создания единой универсальной теории мотивации, одинаково удовлетворительно объясняющей как поведение животных, так и человека.

2. Убежденность в том, что редуция напряжения как основной мотивационный источник целенаправленной активности поведения на уровне человека не работает.

3. Утверждение вместо редуции напряжения принципа активности, согласно которому человек в своем поведении не реактивен, а изначально активен.

4. Признание наряду с бессознательным существенной роли сознания человека в детерминации его поведения. Вывод сознательной регуляции человеческих поступков на первый план.

5. Стремление ввести в научный оборот специфические понятия, отражающие особенности человеческой мотивации. Такими понятиями стали, например, социальные потребности, мотивы (Д. Аткинсон, Г. Хекхаузен), жизненные цели (К. Роджерс, Р. Мей), когнитивные факторы (Ю. Роттер, Г. Келли и др.).

6. Отрицание адекватности для человека таких методов изучения мотивационных состояний, которые применяются на уровне животных, в частности, пищевой, биологической депривации, физических стимулов типа ударов электрическим током и других чисто физических наказаний.

7. Поиск специальных методов изучения мотивации, подходящих только для человека и не повторяющих недостатки тех приемов, при помощи которых исследуется мотивация животных.

В российской психологии наиболее известной является теория деятельности происхождения мотивационной сферы человека, созданная А.Н. Леонтьевым. Согласно концепции Леонтьева, мотивационная сфера человека, как и другие его психологические особенности, имеет свои источники в практической деятельности. Поведению в целом, например, соответствуют потребности человека, системе деятельностей, из которых оно складывается, – разнообразие мотивов, множеству действий, формирующих деятельность, – упорядоченный набор целей. Таким образом, между структурой деятельности и строением мотивационной сферы человека существуют отношения изоморфизма, т.е. взаимного соответствия. Данная концепция объясняет происхождение и динамику мотивационной сферы человека.

У человека есть два разных мотива, функционально связанных с деятельностью, направленной на достижение успеха. Это **мотив достижения успеха и мотив избегания неудачи**. Поведение людей, мотивированных на достижение успеха и на избегание неудачи различаются следующим образом. Люди, **мотивированные на успех**, обычно ставят перед собой в деятельности некоторую положительную цель, достижение которой может быть однозначно расценено как успех. Они отчетливо проявляют стремление во что бы то ни стало добиваться только успехов в своей деятельности, ищут такой деятельности, активно в нее включаются, выбирают средства и предпочитают действия, направленные на достижение поставленной цели. У таких людей в их когнитивной сфере обычно имеется ожидание успеха, они рассчитывают получить одобрение за действия, направленные на достижение поставленной цели, а связанная с этим работа вызывает у них положительные эмоции, кроме того, для них характерна полная мобилизация всех своих ресурсов и сосредоточенность внимания на достижении цели.

Совершенно иначе ведут себя индивиды, *мотивированные на избегание неудачи*. Их явно выраженная цель в деятельности состоит не в том, чтобы добиваться успеха, а в том, чтобы избежать неудачи, все их мысли и действия в первую очередь подчинены именно этой цели. Человек, изначально мотивированный на неудачу, проявляет неуверенность в себе, не верит в возможность добиться успеха, боится критики. С работой, особенно такой, которая чревата возможностью неудачи, у него обычно связаны отрицательные эмоциональные переживания, он не испытывает удовольствия от деятельности, тяготится ею. В результате он часто оказывается не победителем, а побежденным, а в целом – жизненным неудачником.

Индивиды, ориентированные на достижение успеха, способны правильнее оценивать свои возможности, успехи и неудачи и обычно выбирают для себя профессии, соответствующие имеющимся у них знаниям, умениям и навыкам. Люди, ориентированные на неудачи нередко характеризуются неадекватностью профессионального самоопределения, предпочитая для себя или слишком легкие, или слишком сложные виды профессий.

Стремящиеся к успеху свои достижения приписывают внутриличностным факторам (способностям, старанию и т.п.), а стремящиеся к неудаче – внешним факторам (легкости или трудности решаемой задачи, везению и т.п.). Вместе с тем люди, имеющие сильно выраженный мотив избегания неудачи, склонны недооценивать свои возможности, быстро расстраиваются при неудачах, снижают самооценку, а те, кто ориентирован на успех, ведут себя противоположным образом: правильно оценивают свои способности, мобилизуются при неудачах, не расстраиваются.

Важную роль в понимании того, как человек будет выполнять ту или иную деятельность, кроме мотива достижения, играет *тревожность*. Проявления тревожности в различных ситуациях не одинаковы. В одних случаях люди склонны вести себя тревожно всегда и везде, в других – они обнаруживают свою тревожность лишь время от времени, в зависимости от складывающихся обстоятельств. Ситуативно устойчивые проявления тревожности

принято называть личностными и связывать с наличием у человека соответствующей личностной черты, так называемая «личностная тревожность» (ЛТ). Ситуативно изменчивые проявления тревожности именуют ситуативными, а особенность личности, проявляющей такого рода тревожность, обозначают как «ситуативная тревожность» (СТ).

Поведение повышено тревожных людей в деятельности, направленной на достижение успехов, имеет следующие особенности: высокотревожные индивиды эмоционально острее, чем низкотревожные, реагируют на сообщения о неудаче; высокотревожные люди хуже, чем низкотревожные, работают в стрессовых ситуациях или в условиях дефицита времени, отведенного на решение задачи; боязнь неудачи – характерная черта высокотревожных людей; мотивация достижения успехов преобладает у низкотревожных людей; низкотревожных людей больше стимулирует сообщение о неудаче; ЛТ предрасполагает индивида к восприятию и оценке многих, объективно безопасных ситуаций как таких, которые несут в себе угрозу.

Мотивы аффилиации и власти актуализируются и удовлетворяются только в общении людей. **Мотив аффилиации** обычно проявляется как стремление человека наладить добрые, эмоционально положительные взаимоотношения с людьми. Психологически он выступает в виде чувства привязанности, верности, а внешне – в общительности, в стремлении сотрудничать с другими людьми, постоянно находиться вместе с ними. Любовь к человеку – высшее духовное проявление данного мотива. В результате удовлетворения мотива аффилиации между людьми складываются доверительные, открытые взаимоотношения, основанные на симпатиях и взаимопомощи.

В качестве противоположного мотиву аффилиации выступает **мотив отвергания**, проявляющийся в боязни быть не принятым, отвергнутым значимыми людьми. Доминирование у человека мотива аффилиации порождает стиль общения с людьми, характеризующийся уверенностью, непринужденностью, открытостью и смелостью, напротив, преобладание мотива отвергания ведет к неуверенности, скованности, неловкости, напряженности.

Мотив власти – это устойчивое и отчетливо выраженное стремление человека иметь власть над другими людьми. Г. Маррей дал такое определение этому мотиву: мотив власти – это склонность управлять социальным окружением, в том числе людьми, воздействовать на поведение других людей разнообразными способами, включая убеждение, принуждение, внушение, сдерживание, запрещение и т.п. Д. Верофф психологически уточнил определение данного мотива следующим образом: под мотивацией власти понимается стремление и способность получать удовлетворение от контроля над другими людьми.

Эмпирическими признаками наличия у человека мотива власти являются следующие: постоянные и достаточно выраженные эмоциональные переживания, связанные с удержанием или утратой психологического или поведенческого контроля над другими людьми; удовлетворение от победы над другим человеком в какой-либо деятельности или огорчение по поводу неудачи; нежелание подчиняться другим людям, активное стремление к независимости; склонность управлять, доминировать над людьми в разнообразных ситуациях общения и взаимодействия с ними.

Особый интерес в психологии мотивации вызывает так называемое **про-социальное поведение** и его мотивы. Под таким поведением понимаются любые альтруистические действия человека, направленные на благополучие других людей, оказание им помощи. Некоторые психологи считают, что за таким поведением лежит особый мотив и называют его **мотивом альтруизма**. Этот мотив, по словам Г. Маррея, проявляется в том, чтобы «высказывать сочувствие и удовлетворять потребности беспомощного ... ребенка или любого другого, который слаб, покалечен, устал, неопытен, немощен, унижен, одинок, отвержен, болен, который потерпел поражение или испытывает душевное смятение»¹. Этот же мотив выступает в стремлении кормить, опекать, поддерживать, утешать, защищать, успокаивать, заботиться, исцелять тех, кто в этом нуждается.

¹ Цит. по: Хекхаузен Х. Мотивация и деятельность. М., 1986. С.338.

Альтруистическое или просоциальное поведение можно также определить как такое, которое осуществляется ради блага другого человека и без надежды на вознаграждение.

Существует несколько социальных норм нравственного порядка, исходя из которых, можно объяснить альтруистическое поведение. Одной из таких норм является *норма социальной ответственности*. Она побуждает человека к оказанию помощи другим людям во всех случаях, когда кто-либо нуждается в ней. Другой социальной нормой, определяющей оказание альтруистической помощи, является *норма взаимности*. Смысл ее состоит в моральном обязательстве человека платить добром за добро.

Важную роль в оказании помощи играет способность человека к сопереживанию (эмпатии): чем больше он склонен к нему, тем с большей готовностью он оказывает помощь другим людям.

В связи с распространением в мире не только альтруизма, но и неблагородных человеческих деяний: войн, преступности, межнациональных и межрасовых столкновений – психологи не могли не обратить внимания на поведение, по существу своему прямо противоположное альтруизму – агрессивность. За таким поведением лежит особого рода мотив – *мотив агрессивности*.

Агрессивными называют действия, наносящие человеку какой-либо ущерб: моральный, материальный или физический. Агрессивность связана с намеренным причинением вреда другому человеку.

Склонность человека к агрессивным действиям пытались объяснить по-разному. Одной из первых возникла точка зрения, согласно которой у животных и человека существует врожденный *«инстинкт агрессивности»*. В настоящее время уже почти никто не придерживается подобной точки зрения, считая ее слишком биологизаторской и односторонней, отрицающей влияние общества на проявление агрессивности у человека.

Новый взгляд на истоки и причины агрессивного поведения у людей появился в XX в. и был связан с *теорией фрустрации*. В ней агрессивность

рассматривается как прижизненно приобретаемое качество, появляющееся и укрепляющееся как реакция человека на постоянное ущемление жизненно важных для него интересов, хроническое неудовлетворение его основных потребностей по вине других людей. Следовательно, согласно данной теории, агрессия всегда есть следствие фрустрации.

Еще одна точка зрения на происхождение агрессивного поведения была представлена в *теории социального научения Л. Берковитц*. Для того чтобы агрессивное поведение возникло и распространилось на определенный объект, необходимо соблюсти два условия: а) чтобы препятствие, возникшее на пути целенаправленной деятельности, вызвало у человека реакцию гнева и б) чтобы в качестве причины возникновения препятствия был воспринят другой человек.

Четвертая, современная точка зрения на происхождение агрессивного поведения связана с *когнитивной теорией научения*. Агрессивное поведение в этой концепции трактуется как результат следующих когнитивных и других процессов: оценки субъектом последствий своего агрессивного поведения как положительных; наличие фрустрации; наличие эмоционального перевозбуждения типа аффекта или стресса, сопровождающегося внутренней напряженностью, от которой человек хочет избавиться; наличие подходящего объекта агрессивного поведения, способного снять напряжение и устранить фрустрацию.

У человека есть две различные мотивационные тенденции, связанные с агрессивным поведением: тенденция к агрессии и к ее торможению. *Тенденция к агрессии* – это склонность индивида оценивать многие ситуации и действия людей как угрожающие ему и стремление отреагировать на них собственными агрессивными действиями. *Тенденция к подавлению агрессии* определяется как индивидуальная предрасположенность оценивать собственные агрессивные действия как нежелательные и неприятные, вызывающие сожаление и угрызения совести. Источники торможения агрессии могут быть как внешними, так и внутренними. В качестве примера *внешних ис-*

точников можно назвать страх перед возможным возмездием и наказанием за агрессивное поведение, а в качестве **внутреннего источника** – переживание вины за несдержанное, агрессивное поведение по отношению к другому живому существу.

Один из важнейших вопросов мотивации деятельности человека – причинное объяснение его поступков. Такое объяснение в психологии называется каузальной атрибуцией.

Каузальная атрибуция представляет собой мотивированный процесс когнитивного плана, направленный на осмысление полученной информации о поведении человека, выяснение причин тех или иных его поступков, а главное – на развитие у человека способности предсказывать их. Если один человек знает причину поступка другого человека, то он не просто может его объяснить, но и предсказать, и это очень важно в общении и взаимодействии людей. Каузальная атрибуция непосредственно связана с регуляцией человеческих отношений и включает объяснение, оправдание или осуждение поступков людей.

Вопросы для самопроверки:

1. Что такое мотивация и мотив, какое различие между ними?
2. Какие основные и существенные понятия характеризуют мотивацию?
3. Какие показатели развитости мотивационной сферы человека вы знаете? Охарактеризуйте их.
4. Расскажите о психологических теориях мотивации.
5. Назовите основные виды мотивов и охарактеризуйте их.
6. Что такое каузальная атрибуция?

Тесты для самоконтроля:

1. Совокупность причин психологического характера, объясняющих поведение человека, его начало, направленность и активность можно определить как:

- а) интерес;
- б) мотивацию;
- в) намерение;
- г) стремление.

2. Поведенческая концепция мотивации была разработана:

- а) Д. Уотсоном;
- б) Э. Толмэном;
- в) Б. Скиннером;
- г) все ответы верны.

3. Научное объяснение мотивации на основе теории высшей нервной деятельности принадлежит:

- а) С.Л. Рубинштейну;
- б) А.Н. Леонтьеву;
- в) И.П. Павлову;
- г) Л.С. Выготскому.

4. Теория деятельностного происхождения мотивационной сферы человека была создана:

- а) И.П. Павловым;
- б) С.Л. Рубинштейном;
- в) П.К. Анохиным;
- г) А.Н. Леонтьевым.

5. К основным видам мотивов относятся:

- а) мотивы достижения успеха и избегания неудачи;
- б) мотивы аффилиации и власти;
- в) мотивы альтруизма и агрессивности;
- г) все ответы верны.

Рекомендуемая литература:

1. Вилюнас В.К. Психологические механизмы мотивации человека. – М., 1990.

2. Давлетшин М.Г. Общая психология. – Ташкент, 2003.
3. Леонтьев А.Н. Деятельность. Сознание. Личность. – М., 1982.
4. Маркова А.К. и др. Формирование мотивации учения. Книга для учителя. – М., 1990.
5. Симонов П.В. Мотивированный мозг. Высшая нервная деятельность и естественнонаучные основы общей психологии. – М., 1987.
6. Файзуллаев А.О. Мотивационная саморегуляция личности. – Ташкент, 1987.
7. Фресс П., Пиаже Ж. Экспериментальная психология. – М., 1975. Вып. V.
8. Хекхаузен Х. Мотивация и деятельность. – М., 1986.
9. Каримова В.М. Психология. – Ташкент, 2000.

Глава XXIII

ТЕМПЕРАМЕНТ

Интерес к проблеме темперамента возник более 2,5 тысяч лет тому назад. Этот интерес был вызван очевидностью существования индивидуальных различий, которые обусловлены особенностями биологического и физиологического строения и развития организма, а также особенностями социального развития, неповторимостью социальных связей и контактов. К биологически обусловленным структурам личности относится темперамент. Темперамент определяет наличие многих психических различий между людьми, в том числе по интенсивности и устойчивости эмоций, эмоциональной впечатлительности, темпу и энергичности действий, а также по целому ряду других динамических характеристик.

Сегодня существует много подходов к исследованию темперамента. Однако при всем существующем разнообразии подходов большинство исследователей признает, что темперамент – это биологический фундамент, на кото-

ром формируется личность как социальное существо, а свойства личности, обусловленные темпераментом, являются наиболее устойчивыми и долговременными.

Б.М. Теплов дает следующее определение темперамента: «Темпераментом называется характерная для данного человека совокупность психических особенностей, связанных с эмоциональной возбудимостью, т.е. быстротой возникновения чувств, с одной стороны, и силой их – с другой».

Темперамент – это совокупность индивидуальных особенностей личности, характеризующих динамическую и эмоциональную сторону ее деятельности и поведения. Таким образом, темперамент имеет два компонента – активность и эмоциональность. **Активность** поведения характеризует степень энергичности, стремительности, быстроты или, наоборот, медлительности и инертности. В свою очередь **эмоциональность** характеризует протекание эмоциональных процессов, определяя знак (положительный или отрицательный) и модальность (радость, горе, страх, гнев и др.).

Еще с древних времен было принято различать четыре основных типа темперамента: холерический, сангвинический, меланхолический и флегматический. Эти основные типы темперамента различаются между собой по динамике возникновения и интенсивности эмоциональных состояний. Так, для холерического типа характерны быстро возникающие, но слабые чувства, для меланхолического – медленно возникающие, но сильные чувства, для флегматического – медленно возникающие и слабые чувства. Кроме этого, для холерического и сангвинического темпераментов характерны быстрота движений, общая подвижность и тенденция к сильному внешнему выражению чувств (в движениях, речи, мимике и т.д.), а для меланхолического и флегматического темпераментов, напротив, характерны медленность движений и слабое выражение чувств.

Типы темперамента с позиции бытовой психологии можно охарактеризовать так: **холерик** – человек быстрый, иногда даже порывистый, с сильными быстро загорающимися чувствами, ярко выражающимися в речи, мимике,

жестах, нередко вспыльчивый, склонный к бурным эмоциональным реакциям; *сангвиник* – человек быстрый, подвижный, дающий эмоциональный отклик на все впечатления, его чувства выражаются непосредственно во внешнем поведении, но они не сильные и легко сменяют одно другое; *меланхолик* – человек, отличающийся сравнительно малым разнообразием эмоциональных переживаний, но большой силой и длительностью их, он откликается далеко не на все, когда откликается, то переживает сильно, хотя мало выражает свои чувства; *флегматик* – человек медлительный, уравновешенный и спокойный, которого нелегко эмоционально задеть и невозможно вывести из себя, чувства его внешне почти никак не проявляются.

Однако было бы ошибкой думать, что всех людей можно распределить по четырем основным темпераментам. Лишь немногие являются чистыми представителями этих типов; у большинства же людей мы наблюдаем смешанные типы темпераментов.

Следует отметить, что темперамент не определяет способность и одаренность человека. Среди выдающихся талантов во всякой сфере деятельности можно найти людей с разным темпераментом. Так, А.С. Пушкин – преобладающий холерик, А.И. Герцен – сангвиник, Н.В. Гоголь и В.А. Жуковский – меланхолики, И.А. Крылов и И.А. Гончаров – флегматики. Два великих русских полководца А.В. Суворов – холерик, а М.И. Кутузов – флегматик.

Далее, не следует ставить вопрос о том, какой из темпераментов лучше. Каждый из них имеет свои положительные и отрицательные стороны. Страстность, активность, энергия холерика, подвижность, живость и отзывчивость сангвиника, глубина и устойчивость чувств меланхолика, спокойствие и отсутствие торопливости флегматика – это все плюсы каждого из названных темпераментов. Вместе с тем можно назвать и минусы темпераментов. Так, сангвинический темперамент может привести к легкомыслию, склонности разбрасываться, недостаточной глубине и устойчивости чувств. Холерический темперамент может сделать человека несдержанным, резким,

склонным к постоянным «взрывам». При меланхолическом темпераменте у человека может выработаться чрезмерная замкнутость, склонность целиком погружаться в собственные переживания, излишняя застенчивость. Флегматический темперамент может сделать человека вялым, инертным, безучастным ко всем впечатлениям жизни.

23.2. Основные этапы становления современных представлений о темпераменте

Создателем учения о темпераменте считается древнегреческий врач Гиппократ, который утверждал, что люди различаются соотношением четырех основных «соков организма», по-гречески обозначалось словом «красис»; позже заменили латинским словом *temperamentum* – «соразмерность», «правильная мера». Опираясь на учение Гиппократа, другой знаменитый врач античности Клавдий Гален разработал типологию темпераментов, которую он изложил в трактате «*De temperamentum*». Согласно его учению, тип темперамента зависит от преобладания в организме одного из соков – крови, флегмы, желтой желчи и черной желчи. Им были выделены 13 типов темперамента, но затем они были сведены до четырех – это сангвиник (кровь), флегматик (слизь, мокрота), холерик (желчь) и меланхолик (черная желчь).

В последующие века последователи, наблюдая значительное разнообразие поведения, совпадающее с различиями в телосложении и физиологических функциях, пытались упорядочить и каким-то образом сгруппировать эти различия. Большой вклад в развитие учения о темпераментах внесли немецкий философ И. Кант, немецкий психиатр Э. Кречмер, американский ученый У. Шелдон, русский физиолог, академик И.П. Павлов, русский анатом и врач П.Ф. Лесгафт и др.

Э. Кречмер разработал конституционную типологию темпераментов, которую изложил в своей работе «*Строение тела и характер*» (1921). Главная его идея заключается в том, что люди с определенным типом телосложения имеют определенные психические особенности. Э. Кречмер выделил четыре

основных конституциональных типа: лептосоматик, пикник, атлетик, диспластик.

Лептосоматик характеризуется хрупким телосложением, высоким ростом, плоской грудной клеткой, узкими плечами, длинными и худыми нижними конечностями. **Пикник** – человек с выраженной жировой тканью, чрезмерно тучный, характеризуется малым или средним ростом, расплывшимся туловищем с большим животом и круглой головой на короткой шее. **Атлетик** – человек с развитой мускулатурой, крепким телосложением, характерны высокий или средний рост, широкие плечи, узкие бедра. **Диспластик** – человек с бесформенным, неправильным строением. Индивиды этого типа характеризуются различными деформациями телосложения, например, чрезмерный рост, непропорциональное телосложение.

С названными типами строения тела Э. Кречмер соотносит три выделенных им типа темперамента: шизотимик, иксотимик, циклотимик. **Шизотимик** имеет астеническое телосложение, он замкнут, подвержен колебаниям настроения, упрям, не склонен к изменению установок и взглядов, с трудом приспосабливается к окружению. В отличие от него **иксотимик** обладает атлетическим телосложением, спокойный, невпечатлительный человек со сдержанными жестами и мимикой, с невысокой гибкостью мышления, часто мелочный. Пикническое телосложение имеет **циклотимик**, его эмоции колеблются между радостью и печалью, он легко контактирует с людьми и реалистичен во взглядах.

Теория Кречмера получила наибольшее распространение в Европе. В США в 40-х г. XX в. большую популярность приобрела концепция темперамента **У. Шелдона**. В основе его концепции лежит предположение о том, что тело и темперамент – это два взаимосвязанных между собой параметра человека. По его мнению, структура тела определяет темперамент, который является его функцией. Шелдон исходил из гипотезы о существовании основных типов телосложений, описывая которые он заимствовал термины из эмбриологии.

Им были выделены три типа: эндоморфный (из энтодермы образуются преимущественно внутренние органы); мезоморфный (из мезодермы образуется мышечная ткань); эктоморфный (из эктодермы развивается кожа и нервная ткань). Людям с эндоморфным типом свойственно относительно слабое телосложение с избытком жировой ткани, для мезоморфного типа характерны стройное и крепкое тело, большая физическая сила, а для эктоморфного – хрупкое телосложение, плоская грудная клетка и длинные тонкие конечности со слабой мускулатурой. По Шелдону, этим типам телосложений соответствуют определенные типы темпераментов, названные им в зависимости от функции определенных органов тела: висцеротония (внутренности), соматотония (тело) и церебротония (мозг). Лиц с преобладанием определенного телосложения Шелдон называет соответственно висцеротониками, соматотониками и церебротониками и считает, что каждый человек обладает всеми названными группами свойств.

В современной психологической науке большинство конституционных типологий подвергается острой критике из-за недооценки в них роли среды и социальных условий в формировании психических свойств человека. Более серьезного внимания заслуживают концепции, основанные на рассмотрении особенностей функционирования нервной системы, выполняющей доминирующую и управляющую роль в организме. Теория связи некоторых общих свойств нервных процессов с типами темперамента была предложена **И.П. Павловым**. Он взял для исследования не внешнее строение тел, как у Кречмера, и не строение сосудов (П.Ф. Лесгафт), а организм как целостности выделил в нем головной мозг, сделав объектом научного изучения его свойства.

Достоинство данного подхода заключалось в том, что в качестве отправного момента здесь брались не побочные и вторичные признаки биологической организации, а признаки ведущей системы человеческого организма – центральной нервной системы.

Проведенные Павловым исследования заслуженно расцениваются как наиболее значимые для понимания физиологических основ темперамента.

Наибольший вклад в развитии теории темперамента в российской психологии внес **Б.М. Теплов**. Он относил к свойствам темперамента устойчивые психические свойства, характеризующие динамику психической деятельности. Индивидуальные особенности темперамента он объяснял разным уровнем развития тех или иных свойств темперамента. К числу наиболее значимых свойств темперамента были отнесены следующие: **эмоциональная возбудимость**, под которой понималась способность реагировать на очень слабые внешние и внутренние воздействия; **возбудимость внимания** – это свойство темперамента обуславливает приспособительные функции психики индивида, оно состоит в способности замечать предельно малое изменение интенсивности воздействующего раздражителя; **сила эмоций**, главную функцию которой Теплов видел в «энергизации деятельности» в зависимости от удовлетворения или неудовлетворения мотивов; **тревожность**, под которой Теплов понимал эмоциональную возбудимость в угрожающей ситуации, причем он принципиально разделял тревожность и эмоциональную возбудимость в обычных условиях, ибо эмоциональная возбудимость не зависит от силы раздражителя, а тревожность находится с ней в прямой зависимости; **реактивность произвольных движений**, функция которой заключается в увеличении интенсивности приспособительных реакций к ситуациям и раздражителям, непосредственно действующим в данный момент; **активность волевой целенаправленной деятельности**, которая, согласно мнению Теплова, проявляется в повышении активности приспособления путем преобразования ситуации в соответствии с поставленной целью; **пластичность – ригидность**, функция которой заключается в приспособлении к изменяющимся требованиям деятельности; **резистентность**, которая заключается в способности оказывать сопротивление всем внутренним и внешним условиям, ослабляющим или тормозящим начатую деятельность; **субъективация**, функцию которой Теплов видел в усилении степени опосредования деятельности субъективными образами и понятиями.

Из приведенных выше характеристик свойств темперамента можно сделать два основных вывода: во-первых, свойства темперамента проявляются в динамике психических процессов и степени активности индивида, а, во-вторых, темперамент самым тесным образом связан с деятельностью. Эти положения были развиты в последующих исследованиях ученых.

Известный психофизиолог *В.М. Русалов* на основе концепции свойств нервной системы предложил в конце 1980 г. свою трактовку свойств темперамента. Он использовал данные современной физиологии. В.М. Русалов, исходя из теории функциональной системы П.К. Анохина, включающей четыре блока – хранения, циркулирования и переработки информации (блок афферентного синтеза), программирования (принятия решений), исполнения и обратной связи, - выделил четыре связанных с ними свойств темперамента, отвечающие за широту или узость афферентного синтеза, легкость переключения с одной программы поведения на другую, скорость исполнения текущей программы поведения и чувствительность к несовпадению реального результата действия с его акцептором.

В соответствии с этим традиционная психофизиологическая оценка темперамента изменилась и вместо двух параметров – активности и чувствительности – были выделены уже четыре компонента: эргичность (выносливость), пластичность, скорость и эмоциональность (чувствительность). Все эти компоненты темперамента, по мнению В.М. Русалова, биологически и генетически обусловлены. Так, темперамент зависит от свойств нервной системы, а они в свою очередь, должны пониматься как основные характеристики функциональных систем, обеспечивающих интегративную, аналитическую и синтетическую деятельность мозга, всей нервной системы в целом.

С точки зрения концепции В.М. Русалова темперамент – это психобиологическая категория в том смысле, что его свойства не являются полностью ни врожденными, ни зависимыми от среды. Они, по словам В.М. Русалова, представляют собой «системное обобщение» генетически заданных индивидуальных биологических свойств человека, которые, «включаясь в самые

разные виды деятельности, постепенно трансформируются и образуют независимо от содержания самой деятельности обобщенную, качественно новую, индивидуально устойчивую систему инвариантных свойств»¹.

В соответствии с двумя основными видами человеческой деятельности – предметной деятельностью и общением – каждое из выделенных свойств темперамента должно рассматриваться отдельно, поскольку предполагается, что в этих видах деятельности они проявляются по-разному.

Обобщая изложенное в данном параграфе, можно сказать, что большинство авторов в значительной мере связывают свойства темперамента и их проявления с физиологическими особенностями организма.

23.3. Физиологические основы темперамента

В 20-30-х гг. XX в. И.П. Павловым было разработано учение о типах нервной системы. По утверждению Павлова, индивидуальные особенности поведения, динамика психической деятельности зависят от индивидуальных различий в деятельности нервной системы. Основой же индивидуальных различий в деятельности нервной системы считают различные проявления, связь и соотношение нервных процессов – возбуждения и торможения.

И.П. Павлов выделил три основных свойства нервной системы: силу, уравновешенность и подвижность возбуждательного и тормозного процессов.

Сила нервной системы – самый важный показатель типа: от этого свойства зависит работоспособность клеток коры, их выносливость. ***Подвижность НС*** – это быстрота смены одного процесса другим. Она обеспечивает приспособление к неожиданным и резким изменениям обстоятельств. Говоря об ***уравновешенности*** нервных процессов, И.П. Павлов имел в виду определенный баланс процессов возбуждения и торможения. Эти процессы могут быть уравновешены друг с другом по силе, а могут быть неуравновешенными. Человек является неуравновешенным, когда сила одного из этих процессов превосходит силу другого.

¹ Русалов В.М. Предметный и коммуникативный аспекты темперамента человека// Психологический жур-

Выделенные И.П. Павловым свойства нервных процессов образуют определенные системы, комбинации, которые, по его мнению, образуют тип ВНД. **Тип нервной системы** – это природное, врожденное ее свойство, которое только в очень незначительной степени может изменяться под влиянием условий жизни и деятельности. Этот тип складывается из характерной для индивида совокупности основных свойств НС – силы, уравновешенности и подвижности, соотношения процессов возбуждения и торможения. Эти свойства НС образуют физиологическую основу темперамента.

Выделенные Павловым типы НС не только по количеству, но и по основным характеристикам соответствуют четырем классическим типам темперамента: сильный, уравновешенный, подвижный тип НС – **сангвиник**; сильный, уравновешенный, инертный тип – **флегматик**; сильный, неуравновешенный с преобладанием возбуждения, очень подвижный тип – **холерик**; слабый, неуравновешенный и ригидный тип – **меланхолик**.

Подход к различиям в динамической стороне психики со стороны свойств типа НС положил начало новому этапу в изучении физиологических основ темперамента. Так, в трудах психологов Б.М. Теплова, В.Д. Небылицына (50-60-е гг.) уточнялись и обогащались представления о свойствах типа ВНД человека. Были открыты новые свойства НС: лабильность и динамичность.

Лабильность НС проявляется в скорости возникновения и прекращения нервных процессов.

Сущность **динамичности** нервных процессов составляют легкость и быстрота образования положительных (динамичность возбуждения) и тормозных (динамичность торможения) условных рефлексов.

Именно в функциональных особенностях мозга, его коры и подкорки, в свойствах типов НС (регулирующих накопление и расход энергии) видит современная наука ближайшие причины индивидуальных различий по темпераменту (исследования В.С. Мерлина, Я. Стреляу и др.).

Психологическая характеристика типов темперамента определяется следующими основными его свойствами: сензитивностью, реактивностью, активностью, соотношением активности и реактивности, темпом реакции, пластичностью-ригидностью, экстраверсией-интроверсией, эмоциональной возбудимостью.

Сензитивность – это чувствительность психики. Об этом свойстве судят по тому, какова наименьшая сила внешних воздействий, необходимая для возникновения какой-либо психической реакции человека, и какова скорость возникновения этой реакции.

Реактивность – это свойство, характеризующее степень непроизвольности реакции на внешние или внутренние воздействия одинаковой силы, например, критическое замечание, резкий неожиданный звук и т.д.

Активность – это свойство, характеризующее степень энергичности, с которой человек воздействует на внешний мир и преодолевает препятствия при осуществлении целей.

О **соотношении реактивности и активности** судят по тому, от чего в большей степени зависит деятельность человека: от случайных внешних или внутренних обстоятельств (от настроения, желаний, случайных событий) или от целей, настроений, стремлений, убеждений человека.

Темп реакций – это свойство, определяемое скоростью протекания различных психических реакций и процессов (скорость движений, темп речи, находчивость, скорость запоминания, быстрота ума).

Экстраверсия-интроверсия – это свойство, характеризующее от чего преимущественно зависят реакции и деятельность человека: от внешних впечатлений, возникающих в данный момент (экстравертированность) или от образов, представлений и мыслей, связанных с прошлым и будущим (интровертированность).

Эмоциональная возбудимость – это сложное свойство психики, характеризующее как минимальную силу воздействия, необходимого для возникновения эмоциональной реакции, так и скорость, с которой она возникает.

Учитывая указанные свойства, дадим краткую психологическую характеристику основных классических типов темперамента (по Я. Стреляу).

Сангвиник – человек с повышенной реактивностью, но при этом реактивность и активность у него уравновешены. Он живо, возбужденно откликается на все, что привлекает его внимание, обладает живой мимикой и выразительными движениями. У него высокий порог чувствительности, поэтому он не замечает очень слабых звуков и световых раздражителей. Обладая повышенной активностью и будучи очень энергичным и работоспособным, он активно принимается за новое дело и может долго работать, не утомляясь, но лишь тогда, когда много интересных дел.

В противном случае он становится скучным, вялым, отвлекается. Ему присущи находчивость, гибкость ума, быстрый темп речи, быстрое включение в новую работу. Высокая пластичность проявляется в изменчивости чувств, настроений, интересов и стремлений. Сангвиник легко сходится с новыми людьми, быстро привыкает к новым требованиям и обстановке. Он общителен, открыт. Без усилий не только переключается с одной работы на другую, но и переучивается, овладевая новыми навыками. По его лицу легко угадать его настроение, отношение к предмету или человеку. Способен быстро сосредоточиться, дисциплинирован, при желании может сдерживать проявление своих чувств и произвольные реакции. Как правило, он в большей мере откликается на внешние впечатления, чем на субъективные образы. Он – экстраверт. В стрессовой ситуации проявляет «реакцию льва», т.е. активно, обдуманно защищает себя, борется за нормализацию обстановки.

Холерик, как и сангвиник, отличается малой чувствительностью, высокой реактивностью и активностью. Но и у него реактивность явно преобладает над активностью, поэтому он необуздан, несдержан, нетерпелив, вспыльчив. Холерик менее пластичен и более инертен, чем сангвиник, отсюда большая устойчивость стремлений и интересов, большая настойчивость, возможны затруднения в переключении внимания. Он скорее экстраверт. Для

него характерны повышенная эмоциональная реактивность, быстрый темп и резкость в движениях, большая энергия и прямолинейность в отношениях. Психические процессы протекают быстро. Неуравновешенность ярко сказывается в деятельности холерика: он с увлечением и даже страстью берется за дело, проявляет инициативу, работает с подъемом, но в силу нерационального расходования энергии, запас ее у него быстро истощается, настроение резко падает. Такая цикличность активности – одна из характерных особенностей холерического темперамента. Это обуславливает неровность поведения и самочувствия холериков, их повышенную подверженность к появлению невротических срывов и конфликтов с людьми. Холерик общителен, легко и быстро знакомится с новыми людьми, хорошо ориентируется в незнакомой обстановке.

Флегматик обладает высокой активностью, значительно преобладающей над малой реактивностью, малой чувствительностью и эмоциональностью. При больших неприятностях остается спокойным. Его трудно рассмешить или опечалить. Когда вокруг громко смеются, он может оставаться невозмутимым. Обычно у него бедная мимика, движения невыразительны и замедлены, так же, как и речь. Он ненаходчив, с трудом переключает внимание и приспосабливается к новой обстановке, медленно перестраивает навыки и привычки. При этом он энергичен и работоспособен. Отличается терпеливостью, выдержкой, самообладанием. Настроение стабильное, ровное. Как правило, он трудно сходится с новыми людьми, слабо откликается на внешние впечатления, интроверт.

Меланхолик – человек с высокой чувствительностью и малой реактивностью. Повышенная чувствительность при большой инертности приводит к тому, что незначительный повод может вызвать у него слезы, он чрезмерно обидчив, болезненно чувствителен. Мимика и движения его невыразительны, голос тихий, движения бедны. Обычно он неуверен в себе, робок, малейшая трудность заставляет его опускать руки. Меланхолик не энергичен, не настойчив, легко утомляется и мало работоспособен. Ему присуще легко от-

влекемое и неустойчивое внимание и замедленный темп всех психических процессов. Большинство меланхоликов – интроверты.

Таким образом, темперамент является индивидуально своеобразной совокупностью природно-обусловленных психических особенностей индивида. К этим особенностям относятся: общая нервно-психическая активность – интенсивность, напряженность, темп и ритм реакций и действий, особенности их нарастания и затухания, которые проявляются в моторной, интеллектуальной и коммуникативной сферах индивида; эмоциональная организация субъекта – возбудимость, реактивность, устойчивость, контролируемость эмоций. Темперамент определяет только динамические особенности способов деятельности и поведения.

23.5. Учёт темперамента в трудовой деятельности

Роль темперамента в труде и учебе заключается в том, что от него зависит влияние на деятельность различных психических состояний, вызываемых неприятной обстановкой, эмоциогенными факторами, педагогическими воздействиями. От темперамента зависит влияние различных факторов, определяющих уровень нервно-психического напряжения (например, оценка деятельности, ожидание контроля деятельности, ускорение темпа работы, дисциплинарные воздействия и т.п.).

Существуют четыре пути приспособления темперамента к требованиям деятельности.

Первый путь – профессиональный отбор, одна из задач которого не допустить к данной деятельности лиц, которые не обладают необходимыми свойствами темперамента. Данный путь реализуют лишь только при отборе на профессии, предъявляющие повышенные требования к свойствам личности (диспетчеры энергосистем, горноспасатели, летчики и т.п.).

Следует отметить, что важен не только профотбор, но и профориентация, т.е. выбор каждым человеком такой трудовой деятельности, которая соответствовала бы не только его интересам, но и его индивидуальным особенностям и возможностям.

Второй путь приспособления темперамента к деятельности заключается в индивидуализации предъявляемых к человеку требований, условий и способов работы (индивидуальный подход). При этом обучение и воспитание должны не менять темперамент, а помогать человеку преодолевать недостатки того или иного темперамента, развивать его положительные стороны.

В процессе учебно-воспитательной работы нужно стремиться у холериков посредством тренировок развивать тормозной процесс. От них следует постоянно мягко, не настойчиво требовать спокойных, обдуманных ответов, сдержанности в поведении и в отношениях с другими людьми, аккуратности и порядка в работе. На меланхоликов надо воздействовать мягкостью, тактичностью, чуткостью, большую роль при этом играют одобрение, похвала, подбадривание. У флегматиков следует развивать большую подвижность, активность. У сангвиников нужно воспитывать настойчивость, целеустремленность, усидчивость.

Третий путь заключается в преодолении отрицательного влияния темперамента посредством формирования положительного отношения к деятельности и соответствующих мотивов. Например, на очень интересном занятии, вызывающем повышенную активность обучающихся, степень сдержанности холериков не меньше, чем сангвиников, а работоспособность меланхоликов не ниже, чем у флегматиков.

Четвертый, основной и наиболее универсальный путь приспособления темперамента к требованиям деятельности – формирование ее индивидуального стиля. Под **индивидуальным стилем** деятельности понимают такую индивидуальную систему приемов и способов действия, которая характерна для данного человека и целесообразна для достижения успешного результата. Человек обычно выбирает такие приемы и способы выполнения действия, которые в наибольшей степени соответствуют его темпераменту, но выбирает он их не всегда осознанно. Педагог должен сознательно, творчески вырабатывать индивидуальный стиль деятельности.

Различия по темпераментам – это различия не по уровню возможностей психики, а по своеобразию ее проявлений. Установлено отсутствие зависимости между уровнем достижений и особенностями темперамента, если деятельность протекает в условиях, которые можно определить как нормальные. Таким образом, мы рассмотрели четыре пути приспособления темперамента к деятельности.

Вопросы для самопроверки:

1. Что понимается под темпераментом?
2. Какие теории темперамента вы знаете?
3. Каковы основные свойства темперамента?
4. Какие существуют типы темперамента людей? Дайте им психологическую характеристику.
5. Какова роль темперамента в деятельности человека?

Тесты для самоконтроля:

1. Темперамент – это:
 - а) вспыльчивость, невыдержанность человека, которые по-разному сказываются на его психической деятельности;
 - б) совокупность индивидуальных особенностей личности, характеризующих динамическую и эмоциональную сторону ее деятельности и поведения;
 - в) индивидуальные особенности человека, проявляющиеся в определенной его возбудимости, эмоциональной впечатлительности, уравновешенности и скорости течения его психической деятельности;
 - г) индивидуальные особенности человека, проявляющиеся в уровне его живости и подвижности.
2. По И.П. Павлову классификация типов нервной системы должна быть основана на учете параметров:
 - а) силы;

- б) активности;
- в) соотношения жидкостей в организме;
- г) особенностей строения тела.

3. Согласно И.П. Павлову, сильный, уравновешенный и подвижный типы нервной системы характерны для:

- а) сангвиников;
- б) флегматиков;
- в) холериков;
- г) меланхоликов.

4. По И.П. Павлову, сильный, неуравновешенный и подвижный типы нервной системы характерны для:

- а) сангвиников;
- б) флегматиков;
- в) холериков;
- г) меланхоликов.

5. Низким уровнем психической активности, замедленностью движений, быстрой утомляемостью, высокой эмоциональной сензитивностью, преобладанием отрицательных эмоций над положительными характеризуется:

- а) сангвиник;
- б) холерик;
- в) флегматик;
- г) меланхолик.

Рекомендуемая литература:

1. Белоус В.В. Темперамент и деятельность. Учеб. пособие. – Пятигорск, 1990.
2. Давлетшин М.Г. Общая психология. – М., 2003.
3. Мерлин В.С. Очерки интегрального исследования индивидуальности. – М., 1986.
4. Мерлин В.С. Очерк теории темперамента. – М., 1964.

5. Небылицын В.Д. Основные свойства нервной системы. – М., 1990.
6. Рубинштейн С.Л. Основы общей психологии. – СПб., 2005.
7. Русалов В.М. Биологические основы индивидуально-психологических различий. – М., 1979.
8. Сафаев Н.С. Лабораторные работы по курсу общей психологии. – Ташкент, 1988.
9. Стреляу Я. Роль темперамента в психическом развитии. – М., 1982.
10. Теплов Б.М. Избранные труды. В 2-х т. – М., 1985. Т.1.
11. Каримова В.М. Психология. – Ташкент, 2000.

Глава XXIV

ХАРАКТЕР

В переводе с греческого языка слово

24.1. Понятие о характере «характер» означает «печать», «чеканка», «оттиск», а в смысловом значении – отчетливо выраженную определенность, типичность поведения каждого человека.

В поведении и деятельности человека проявляются самые различные психические особенности: одни из них не существенны, другие являются существенными в определенном отношении, но не имеют значения для всего поведения человека, например, особенности восприятия, внимания, памяти и т.д. В психике человека существует и такая совокупность устойчивых существенных свойств, которая проявляется во всех видах деятельности.

Характер – это совокупность индивидуальных психических свойств, складывающихся в деятельности и проявляющихся в типичных для данного человека способах деятельности и формах поведения.

В истории психологии на природу характера существуют три точки зрения: одни считали, что он наследственно обусловлен; другие – что он целиком определяется условиями жизни; третьи – что характер имеет как наследственно обусловленные, так и приобретенные свойства. Первая точка зрения

по своей сути является биологизацией характера, вторая – социологизацией характера, более реально отражает природу характера третья точка зрения.

Главная особенность характера заключается в том, что характер всегда проявляется в деятельности, в отношении человека к окружающему его миру и людям. Когда определяют характер человека, то говорят не о том, что такой-то человек проявил смелость, правдивость, откровенность, а что этот человек смелый, правдивый, откровенный, т.е. названные характеристики поступков человека приписываются самому человеку. Однако характерными можно считать не все особенности человека, а только существенные и устойчивые.

Характер – это своего рода каркас, стержень человека. В характере, как в фокусе, сосредотачиваются самые выраженные, самые существенные особенности человека как субъекта деятельности, общения и познания. Характер является прижизненным образованием и может трансформироваться в течение всей жизни.

Характер может выразиться как в целях, которые человек себе ставит, так и в средствах или способах, которыми он их осуществляет, как в содержании, так и в форме поведения, именно по ним нередко определяют характер человека.

В своем формировании, развитии и функционировании характер человека тесным образом связан с темпераментом. В науке среди господствующих взглядов на взаимоотношения характера и темперамента можно выделить четыре основных: отождествление характера и темперамента (Э. Кречмер, А. Ружицкий); противопоставление характера и темперамента, подчеркивание антагонизма между ними (П. Викторов, В. Вирениус); признание темперамента элементом характера, его ядром, неизменной частью (С.Л. Рубинштейн, С. Городецкий); признание темперамента природной основой характера (Л.С. Выготский, Б.Г. Ананьев).

Общим для характера и темперамента является зависимость от физиологических особенностей человека и прежде всего от типа нервной системы.

Темперамент определяет в характере такие черты, как уравновешенность или неуравновешенность поведения, подвижность или инертность реакции и т.д. Однако темперамент не предопределяет характер. У людей с одинаковыми свойствами темперамента может быть совершенно разный характер. Особенности темперамента могут способствовать или противодействовать формированию тех или иных черт характера.

Под **чертами характера** понимают психические свойства человека, определяющие его поведение в типичных обстоятельствах. Так, смелость или трусость проявляются в ситуации опасности, общительность или замкнутость – в ситуации общения, спокойствие или растерянность – в стрессовой ситуации и т.д. Существует достаточно много классификаций черт характера.

Отдельные свойства характера зависят друг от друга и образуют целостную организацию, которую называют **структурой характера**. В структуре характера выделяют две группы черт. В одном случае все черты характера связывают с психическими процессами и поэтому выделяют волевые, эмоциональные и интеллектуальные черты.

Волевые черты характера – устойчивые индивидуально-типологические особенности сознательной, понятийно-опосредованной регуляции деятельности и поведения. Волевые черты характера определяют умение и готовность человека сознательно регулировать свою деятельность, связанную с преодолением трудностей, и направлять поведение в соответствии с определенными принципами и задачами. К волевым чертам характера относятся: целенаправленность, самостоятельность, решительность, настойчивость, выдержка и самообладание, смелость, мужество, дисциплинированность, терпение и т.д. Различное сочетание волевых качеств определяет **волевой склад** характера личности. Основными особенностями волевого склада личности являются: **цельность характера** – устойчивость позиций и взглядов личности в различных ситуациях, согласованность слов и поступков; **сила характера** – энергичность человека, его способность к длительному напряжению, к преодолению трудностей в напряженных ситуациях; **твердость характера** –

сила характера в сочетании с принципиальностью; *уравновешенность* – оптимальное соотношение активности и сдержанности, ровность поведения, использование всех своих возможностей в любых условиях.

Эмоциональные черты характера – устойчивые индивидуально-типологические особенности непосредственного, спонтанного регулирования поведения. Когда говорят об эмоциональных чертах характера, то имеют в виду показатель возбудимости, страстное или холодно-рассудочное отношение к явлениям реальности, что человек любит и ненавидит, к чему равнодушен, преобладающие настроения и т.д. Важнейшей эмоциональной особенностью является преобладающее настроение человека, его эмоциональная устойчивость. Наряду с эмоциями черты характера личности определяются особенностями чувств. Широта и глубина устойчивых чувств, их действенность и гармоничное сочетание с интеллектуальной и волевой сферой – важная характерологическая особенность личности. К эмоциональным чертам характера относят: порывистость, впечатлительность, горячность, инертность, безразличие, отзывчивость и др.

Интеллектуальные черты характера – устойчивые индивидуально-типологические особенности умственных способностей. Говоря об интеллектуальных чертах характера, прежде всего имеют в виду сложившиеся качества ума. По интеллектуальным качествам различаются натуры с теоретическим или практическим складом ума, с различной степенью гибкости и глубины интеллекта, быстротой протекания мыслительных процессов, с разной способностью к творческому преобразованию элементов опыта; к самостоятельности в постановке и решении новых проблем. К интеллектуальным чертам характера относят – любознательность, рассудительность, пытливость, вдумчивость и др.

В другом случае черты характера рассматриваются в соответствии с *направленностью личности*. Причем содержание направленности личности проявляется в отношении к людям, деятельности, окружающему миру и себе. Так, отношение человека к окружающему миру может проявляться или в

наличии определенных убеждений, или в беспринципности, в мироощущениях и миропониманиях. Отношение человека к обществу, другим людям определяет фундаментальные качества личности и характер человека, его нравственность. Принятая *система отношений к другим людям* может сводиться к четырем основным схемам: **«Я хороший и все люди хорошие»** – ценностно-ориентировочная схема, присущая социально-адаптированным личностям, отличающимся доброжелательностью, высокой социальной коммуникативностью, жизнерадостностью, адекватной самооценкой и таким же уровнем притязаний, психической устойчивостью в трудных ситуациях. **«Я плохой, а все люди хорошие»** – жизненная схема, присущая людям с заниженной самооценкой и пониженным уровнем притязаний, нерешительным, постоянно сомневающимся в своих возможностях, проявляющим психическую неустойчивость в трудных ситуациях, затрудняющимся в установлении социальных контактов. **«Я хороший, а все люди плохие»** – схема, присущая людям с завышенным уровнем притязаний и самооценкой. Для них характерны высокомерие, эгоизм, твердость, переходящая в жестокость, присвоение себе права к исключительным поступкам. **«Я плохой и все люди плохие»** – такова позиция неисправимых пессимистов, ожидающих от жизни одних неприятностей.

Отношение человека к труду и другим видам деятельности обуславливает трудолюбие, преодоление трудностей в работе, добросовестность и др. К негативным качествам данной группы относятся тунеядство, лодырничество, бродяжничество и др.

Отношение к вещам как продуктам человеческого труда выражается в аккуратности, бережливости и др., отрицательные качества – корыстность, жадность, безмерное потребительство, неудержимое влечение к стандартам, «роскошной жизни».

У каждого человека имеется установка по **отношению к самому себе** – «Я-концепция». Образ собственного «Я» состоит из ряда компонентов: **когнитивного** – образ внешности, нравственные качества, психические осо-

бенности, социальная значимость; *эмоционального* – самоуважение, самодо-
вольство, самоуничижение и др.; *притязательно-волевого* – желание само-
утверждения, признание достоинств другими индивидами.

Все черты личности человека можно условно разделить на мотивацион-
ные и инструментальные. *Мотивационные* побуждают и направляют дея-
тельность, а *инструментальные* придают ей определенный стиль. Характер
может проявляться в выборе цели действия, т.е. как мотивационная черта
личности. Однако, когда цель определена, характер выступает больше в сво-
ей инструментальной роли, т.е. определяет средства достижения поставлен-
ной цели.

Характер является одним из основных проявлений личности. Поэтому
черты личности вполне могут рассматриваться и как черты характера. К чис-
лу таких черт в первую очередь необходимо отнести те свойства личности,
которые определяют выбор целей деятельности. Это такие, как рациональ-
ность, расчетливость или противоположные им качества. Во-вторых, в струк-
туру характера включают черты, которые проявляются в действиях, направ-
ленных на достижение поставленных целей: настойчивость, целеустремлен-
ность, последовательность и др. В-третьих, в состав характера входят ин-
струментальные черты, непосредственно связанные с темпераментом,
например, экстраверсия – интроверсия, спокойствие – тревожность, сдер-
жанность – импульсивность, переключаемость – ригидность и др.

Типология характеров строится на
24.2. Типология характеров существовании определенных типиче-
ских черт. Под *типическими* называют-
ся черты и проявления характера, которые являются общими и показатель-
ными для некоторой группы людей. Соответственно под типом характера
следует понимать выражение в индивидуальном характере черт, общих для
некоторой группы людей. Все типологии человеческих характеров исходят
из ряда общих идей: а) характер человека формируется в онтогенезе относи-
тельно рано и на протяжении остальной жизни проявляет себя как более или

менее устойчивое личностное образование; б) сочетания личностных черт, которые входят в характер человека, не являются случайными; в) большая часть людей в соответствии со своими основными чертами характера может быть разделена на типовые группы.

Попытки создания типологий характера не всегда основывались на научных методах. Одной из таких попыток является объяснение характера и поступков человека датой его рождения. Разнообразные способы предсказания судьбы и характера человека, построенные на этом принципе, получили название *гороскопов*.

Значительное влияние на исследования характера оказала *физиогномика* – учение о связи между внешним обликом человека и его принадлежностью к определенному типу личности. Главная идея данного учения строится на предположении о том, что по внешним признакам могут быть установлены психологические характеристики человека, принадлежащего к тому или иному типу. Наиболее известной стала физиогномическая система И.К. Лафатера, считавшего основным путем познания человеческого характера изучение строения головы, конфигурации черепа, мимики и т.д.

В качестве отдельного направления характерологии можно выделить подход, основанный на определении индивидуальных особенностей человека по его позе и положению тела. По мнению некоторых психологов в позе человека раскрывается его характер: как он стоит, как идет, как сидит и даже в какой позе засыпает.

Не менее известную историю, чем физиогномика, имеет *хиромантия* (от греч. рука – гадание). Хиромантия – это система предсказания черт характера человека и его судьбы по кожному рельефу ладоней. Научная психология отвергает хиромантию, однако, изучение пальцевых узоров в связи с наследственностью дало толчок к возникновению новой отрасли знания – *дерматоглифики*. Так, в процессе исследований было выявлено, что формирование рисунка ладоней каждого человека, как и развитие мозга, происходит на 3-4-ом месяце внутриутробного развития и обусловлено одним и тем

же влиянием генного набора родителей или хромосомными отклонениями плода. Поэтому пальцевые узоры следует рассматривать скорее как анатомическую или физиологическую особенность организма, а дерматоглифика может быть поставлена в один ряд с конституциональным направлением характерологии.

Наиболее известны следующие типологии характера: конституционные теории, связывающие особенности характера с внешним видом человека, с его конституцией, габитусом (Э. Кречмер, Ростан, Ломброзо, У. Шелдон и др.); акцентуальные теории, связывающие особенности характера с его акцентуацией – чрезмерной выраженностью отдельных черт характера и их совокупностей, представляющей крайние варианты психической нормы, пограничные с психопатиями (К. Леонгард, А.Е. Личко и др.); по ведущей направленности личности (Э. Шпрангер, М.И. Еникеев); по общему способу адаптации личности к социальной среде (М. Еникеев); социальная типология характеров, в основе которой – отношение человека к жизни, обществу, моральным ценностям (Э. Фромм); по экстраверсии-интроверсии (К. Юнг).

Понятие «акцентуации» было введено в психологию К. Леонгардом. **Акцентуация характера** – преувеличенное развитие отдельных свойств характера в ущерб другим, в результате чего ухудшается взаимодействие с окружающими людьми. По мнению Леонгарда, акцентуации личности прежде всего проявляются в общении с другими людьми. Поэтому, оценивая стили общения, можно выделить определенные типы акцентуаций. К. Леонгард выделил следующие типы:

1. **Гипертимный тип** характеризуется чрезвычайной контактностью, словоохотливостью, выраженностью жестов, мимикой и пантомимикой. Такой человек часто спонтанно отклоняется от первоначальной темы разговора. У него возникают эпизодические конфликты с окружающими людьми из-за недостаточно серьезного отношения к своим служебным и семейным обязанностям. Люди этого типа нередко сами бывают инициаторами конфликтов, но огорчаются, если окружающие делают им замечания по этому поводу. Из

положительных черт людей данного типа можно выделить энергичность, жажду деятельности, оптимизм, инициативность. Вместе с тем они обладают и некоторыми отталкивающими чертами: легкомыслием, склонностью к аморальным поступкам, повышенной раздражительностью, прожектерством, недостаточно серьезным отношением к своим обязанностям. Они трудно переносят условия жесткой дисциплины, монотонную деятельность, вынужденное одиночество.

2. **Дистимный тип** – его характеризует низкая контактность, немногословность, доминирующее пессимистическое настроение. Такие люди являются обычно домоседами, тяготеют шумным обществом, редко вступают в конфликты с окружающими, ведут замкнутый образ жизни. Они высоко ценят тех, кто с ними дружит и готовы им подчиняться. Эти люди располагают следующими привлекательными чертами: серьезностью, добросовестностью, обостренным чувством справедливости. Но у них есть и отталкивающие черты: пассивность, замедленность мышления, неповоротливость, индивидуализм.

3. **Циклоидный тип** – ему свойственны довольно частые периодические смены настроения, в результате чего так же часто меняется манера общения с окружающими людьми. В период повышенного настроения такие люди являются общительными, а в период подавленного – замкнутыми. Во время душевного подъема они ведут себя как люди с гипертимной акцентуацией характера, а в период спада – как люди с дистимной акцентуацией.

4. **Возбудимый тип** – ему присуща низкая контактность в общении, замедленность вербальных и невербальных реакций. Нередко такие люди занудливы и угрюмы, склонны к хамству и брани, к конфликтам, в которых сами являются активной, провоцирующей стороной. Они неуживчивы в коллективе, властны в семье. В эмоционально спокойном состоянии люди данного типа часто добросовестные, аккуратные, любят животных и маленьких детей. Однако в состоянии эмоционального возбуждения они бывают раздражительными, вспыльчивыми, плохо контролируют свое поведение.

5. *Застревающий тип* – его характеризует умеренная общительность, занудливость, склонность к нравоучениям, неразговорчивость. В конфликтах такой человек обычно выступает инициатором, активной стороной. Он стремится добиться высоких показателей в любом деле, за которое берется, предъявляет повышенные требования к себе, особо чувствителен к социальной справедливости, вместе с тем обидчив, уязвим, подозрителен, мстителен; иногда чрезмерно самонадеян, честолюбив, ревнив, предъявляет непомерные требования к близким и к подчиненным на работе.

6. *Педантичный тип* – человек с акцентуацией такого типа редко вступает в конфликты, выступая в них скорее пассивной, чем активной стороной. На службе он ведет себя как бюрократ, предъявляя окружающим много формальных требований. Вместе с тем он с охотой уступает лидерство другим людям. Иногда он изводит домашних чрезмерными претензиями на аккуратность. Его привлекательные черты: добросовестность, аккуратность, серьезность, надежность в делах, а отталкивающие и способствующие возникновению конфликтов – формализм, занудливость, брюзжание.

7. *Тревожный тип* – людям с акцентуацией данного типа свойственны: низкая контактность, робость, неуверенность в себе, минорное настроение. Они редко вступают в конфликты с окружающими, играя в них в основном пассивную роль, в конфликтных ситуациях ищут поддержки и опоры. Они располагают следующими привлекательными чертами: дружелюбием, самокритичностью, исполнительностью. Вследствие своей незащитности также нередко служат «козлами отпущения», мишенями для шуток.

8. *Эмотивный тип* – эти люди предпочитают общение в узком кругу избранных, с которыми устанавливаются хорошие контакты, которых они понимают «с полуслова». Редко сами вступают в конфликты, играя в них пассивную роль. Обиды носят в себе. Привлекательные черты: доброта, сострадание, обостренное чувство долга, исполнительность. Отталкивающие черты: чрезмерная чувствительность, слезливость.

9. *Демонстративный тип* – этот тип акцентуации характеризуется легкостью установления контактов, стремлением к лидерству, жадой власти и похвалы. Люди данного типа раздражают окружающих самоуверенностью и высокими притязаниями, систематически сами провоцируют конфликты, но при этом активно защищаются. Они обладают такими положительными чертами, как обходительность, артистичность, способность увлечь других, неординарность мышления и поступков. Их отрицательные черты: эгоизм, лицемерие, хвастовство, отлынивание от работы.

10. *Экзальтированный тип* – таким людям свойственна высокая контактность, словоохотливость, влюбчивость. Эти люди часто спорят. Но не доводят дело до открытых конфликтов. В конфликтных ситуациях они бывают как активной, так и пассивной стороной. Вместе с тем лица данного типа привязаны и внимательны к друзьям и близким. Они альтруистичны, имеют чувство сострадания, хороший вкус, проявляют яркость и искренность чувств. Отталкивающие черты: паникерство, подверженность сиюминутным настроениям.

11. *Экстравертированный тип* – эти люди отличаются высокой контактностью, у них масса друзей, знакомых, словоохотливы до болтливости, открыты для любой информации, редко вступают в конфликты с окружающими и обычно играют в них пассивную роль. В общении с друзьями, на работе и в семье они часто уступают лидерство другим, предпочитают подчиняться и находиться в тени. Они располагают такими привлекательными чертами, как готовность внимательно выслушать другого, сделать то, о чем просят, исполнительность. Отталкивающие особенности: подверженность влиянию, легкомыслие, необдуманность поступков, страсть к развлечениям, к участию в распространении сплетен и слухов.

12. *Интровертированный тип* – его характеризует низкая контактность, замкнутость, оторванность от реальности, склонность к философствованию. Такие люди любят одиночество; вступают в конфликты с окружающими только при попытках бесцеремонного вмешательства в их личную

жизнь. Они часто представляют собой эмоционально холодных идеалистов, относительно слабо привязанных к людям. Обладают такими позитивными чертами, как сдержанность, наличие твердых убеждений, принципиальность. Есть у них и негативные черты – упрямство, ригидность мышления, упорное отстаивание своих идей.

Позднее классификацию характеров на основе описаний акцентуаций у подростков предложил А.Е. Личко.

На основе общего способа адаптации личности к социальной среде М.И. Еникеев выделяет следующие типы характеров:

1. **Гармонически целостный тип** – отличается устойчивостью отношений и в то же время высокой приспособленностью к окружающей среде. У человека с таким типом характера отсутствуют внутренние конфликты, его желания совпадают с тем, что он делает. Это общительный, волевой, принципиальный человек.

2. **Тип внутренне конфликтный, но внешне гармонически согласованный со средой** – отличается противоречивостью между внутренними побуждениями и внешним поведением, которое, согласуясь с требованиями среды, осуществляется с большим напряжением. Человек с таким типом характера склонен к импульсивным действиям, однако, они постоянно сдерживаются волевыми усилиями. Система его отношений устойчива, но коммуникативные свойства недостаточно развиты. Это тип отрешенного от повседневной борьбы мудрого созерцателя.

3. **Конфликтный тип с пониженной адаптацией** – отличается конфликтностью между эмоциональными побуждениями и социальными обязанностями, импульсивностью, преобладанием отрицательных эмоций, неразвитостью коммуникативных свойств, недостаточной структурированностью самосознания. Жизнь людей с таким типом характера проходит по упрощенной схеме: их изменчивые потребности должны по их собственному мнению немедленно удовлетворяться без особых усилий. Основной механизм жизнедеятельности таких людей – удовольствие (гедонизм). Все труд-

ные ситуации люди этого типа воспринимают как остроконфликтные и прибегают к бессознательной психологической псевдозащите – искаженному отражению реальности (капризы, упрямство, уход в мир грез и бесплодных мечтаний).

4. **Вариативный тип характера** – внешне приспособливающийся к среде в результате неустойчивости позиций, беспринципности; свидетельствует о низком уровне развития личности, об отсутствии у нее устойчивого общего способа поведения. Люди этого типа отличаются упрощенностью внутреннего мира; их борьба за существование прямолинейна, они не проявляют сомнений и колебаний в достижении утилитарных целей, не имеют особых внутренних ограничений. Им известен только один вид препятствий – внешние. Приспособление, прилаживание, подгонка внутреннего мира к внешним обстоятельствам – таков общий способ адаптации этих людей.

В основу типологии характеров может быть положена и ведущая направленность личности. Так, известный немецкий философ и психолог Эдуард Шпрангер выделяет следующие типы личности по их ведущей направленности:

1. **Научный человек.** В чистом виде знает лишь одну страсть – страсть к проблеме, которая ведет к объяснению, установлению связей, теоретизированию. Его переживания оторваны от реальной жизни: он может отчаяться от невозможности познать, ликовать из-за чисто теоретического открытия. Для него имеет ценность лишь чистота методов познания – истина любой ценой.

2. **Экономический человек.** Это не обязательно человек, связанный с производством. Самое главное то, что основным мотивом, определяющим самые различные сферы личности и характер ее бытия, является мотив полезности. Такой человек во всех жизненных связях на первое место ставит полезность. Он экономит материал, силы и время – только бы извлечь из этого максимальную пользу. Вернее было бы назвать его практичным человеком.

3. *Эстетический человек.* Чисто эстетическому поведению несвойственно вождение. Непосредственное соприкосновение с миром всегда болезненно, связано с борьбой за существование. Но есть второй мир, где боль так же сладка, как и веселье, страдания так же одухотворены, как и радость: это мир фантазии. При рассмотрении эстетического типа мы имеем в виду не столько деятелей искусства, создающих материальные произведения, сколько людей, творящих самих себя, обладающих внутренней структурой эстетического типа.

4. *Социальный человек.* Особая жизненная форма, которую назвали социальной, возникает, когда эта потребность в самоотречении ради другого становится ведущей жизненной потребностью.

Социальная направленность в своем высшем проявлении – это любовь. Можно любить другого человека, потому что в нем открываются ценность истины или красоты, или святости. Любовь открывает в другом человеке – в одном, нескольких или многих – потенциальных носителей определенных ценностей и находит смысл своей собственной жизни в преданности этим людям.

5. *Политический человек.* Особый случай, когда главным для человека становится могущество само по себе. Такой человек отличается тотальностью мироощущения: самоутверждение, достижение успеха, жизненная сила, энергия бытия. Такие люди стремятся к высокому социальному статусу и только тогда в качестве вождей, в лучах славы чувствуют себя на своем месте.

6. *Религиозный человек.* Это такой человек, чья духовная структура постоянно и целиком направлена на достижение высшего смысла жизни, постулированного религией. В поведении религиозных людей доминирует альтруистическая направленность. Высший смысл своего существования они видят в благородном безвозмездном служении людям – в помощи пострадавшим, раненым, покалеченным, немощным, униженным и одиноким.

Религиозные догматы прочно внедряются в сферу сверхсознания религиозного человека, охватываются сложным интуитивным механизмом человеческой психики – механизмом веры. Поведение религиозного человека модифицируется – в его психике начинают доминировать идеи добра, любви к человеку.

Существуют и другие классификации типов характера. Так, широко известна типология характера на основе отношения человека к жизни, обществу и нравственным ценностям. Ее автор – Э. Фромм, который назвал данную классификацию социальной типологией характеров. Обобщив данные наблюдений за поведением различных людей и соотнося их с практикой работы в клинике, Э. Фромм вывел следующие основные типы социальных характеров.

1. *«Мазохист-садист»*. Это тип человека, который склонен видеть причины своих жизненных успехов и неудач, а также причины наблюдаемых социальных событий не в складывающихся обстоятельствах, а в людях. Стремясь устранить эти причины, он направляет свою агрессию на человека, который представляется ему причиной неудачи. Такой человек много занимается самообразованием, самосовершенствованием, «переделкой» людей «в лучшую сторону». Своими настойчивыми действиями, непомерными требованиями и притязаниями он иногда доводит себя и окружающих до состояния изнеможения. Такой человек особенно опасен для окружающих, когда он получает над ними власть: он начинает терроризировать, исходя при этом из «благих намерений».

Характеризуя таких людей, Э. Фромм писал: «Наиболее часто проявляемые мазохистские тенденции – это чувство собственной неполноценности, беспомощности, ничтожности»¹. Люди-мазохисты проявляют тенденции принижать и ослаблять себя, упиваются самокритикой и самобичеванием, возводят на себя немислимые напрасные обвинения, во всем и прежде всего стараются взять вину на себя, даже если они ни при чем.

¹ Фромм Э. Искусство любви: исследование природы любви. М., 1990. С.25.

По мнению Фромма, у людей этого типа наряду с мазохистскими склонностями почти всегда присутствуют и садистские тенденции. Они проявляются в стремлении ставить людей в зависимость от себя, приобретать над ними полную и безграничную власть, эксплуатировать их, причинять им боль и страдание, наслаждаться тем, как они страдают. Такой тип человека был назван Фроммом *авторитарной личностью*. Например, такими были Гитлер, Сталин и др.

2. *«Разрушитель»*. Характеризуется выраженной агрессивностью и активным стремлением устранить, уничтожить объект, вызвавший фрустрацию, крушение надежд у данного человека. «Разрушительность,- пишет Фромм,- это средство избавления от невыносимого чувства бессилия». К разрушительности как к средству разрешения своих жизненных проблем обычно обращаются люди, которые испытывают чувство тревоги и бессилия, ограничены в реализации своих интеллектуальных и эмоциональных возможностей.

3. *«Конформист-автомат»*. Такой индивид, столкнувшись с трудно-разрешимыми социальными и личными жизненными проблемами, перестает «быть самим собой». Он беспрекословно подчиняется обстоятельствам, обществу любого типа, требованиям социальной группы, быстро усваивая тот тип мышления и способ поведения, который свойствен большинству людей в данной ситуации. У такого человека почти никогда нет ни собственного мнения, ни выраженной социальной позиции. Он фактически утрачивает собственное «Я», свою индивидуальность и привык испытывать именно те чувства, какие от него ожидаются в определенных ситуациях. Это тип сознательного или бессознательного приспособленца.

Широкое распространение получила классификация характеров в зависимости от принадлежности к экстравертированному и интровертированному типу, предложенная К.Юнгом. Экстраверсия-интроверсия рассматриваются современной психологией как проявление темперамента. Первый тип характеризуется обращенностью личности на окружающий мир, объекты которого

притягивают к себе интересы, жизненную энергию субъекта, что в известном смысле ведет к принижению личностной значимости явлений его субъективного мира. Экстравертам свойственны импульсивность, инициативность, гибкость поведения, общительность. Для интровертов характерны фиксация интересов личности на явлениях собственного внутреннего мира, необщительность, замкнутость, склонность к самоанализу, затрудненная адаптация. Возможно также деление на конформный и самостоятельный, доминирующий и подчиняющийся, нормативный и анархический и др. типы.

Относительно характера существует много научных проблем, которые могут быть основанием для поиска новых решений проблем характера. Одной из таких попыток является *графология*, которая рассматривает почерк как разновидность выразительных движений, отражающих психологические свойства пишущего. Графологические сведения, накапливаемые веками, устанавливали связь между двумя рядами фактов – особенностями почерка и характером. Каждый человек обладает своеобразным почерком. Этот факт дает основание для рассмотрения вопроса о зависимости почерка от характера.

Однако в настоящее время нет однозначных данных, подтверждающих или опровергающих связь почерка и характера. Наиболее достоверно установлена зависимость почерка от эмоционального состояния и некоторых типологических свойств ВНД.

Мы рассмотрели типологии характеров, однако сложность и многообразие человеческой личности нельзя полностью уместить в указанные типологии. Было бы также ошибочным недооценивать предрасположенность каждого из нас к какому-либо типу или одновременно нескольким типам. Поэтому ознакомление с типологией характеров позволяет полнее использовать свои собственные сильные стороны, нейтрализовать слабые, а также помогает «подобрать ключ» к другим людям, поскольку приоткрывают скрытые механизмы человеческих решений и поступков.

24.3. Полоролевые различия характера

Некоторые особенности характеров людей обусловлены их половой принадлежностью. Половые психические особенности связаны не только с биологическими факторами, но и с исторически сложившейся дифференциацией мужских и женских социальных ролей, разделением труда по половым признакам, различием в традиционном воспитании девочек и мальчиков в соответствии с культурно-историческими стереотипами фемининности и маскулинности. Половая идентификация – самоотнесение индивида к определенному полу связана с его половой социализацией, развитием соответствующего полового самосознания, овладение социально-половой ролью. Половое самосознание индивида формируется в социальной среде, которая подкрепляет «правильное» половое поведение и порицает возможные отклонения.

Полоролевые нормы, система мужских и женских стереотипов поведения формируют у человека «образ мужчины» или «образ женщины». Первичная половая самоидентификация формируется уже к 2 годам, а в 6-7 лет интенсивно формируются половые установки, проявляющиеся в выборе игр, стиле поведения, половой сегрегации (формирование общностей одного пола).

В подростковом возрасте полоролевые ориентации особенно усиливаются, становятся ведущими в общении сверстников. При этом традиционно маскулинные (мужские) особенности несколько переоцениваются по сравнению с фемининными.

Половая идентичность в подростковом возрасте критически осмысливается. У некоторых подростков в этом возрасте может возникнуть синдром дисморфобии – боязнь полового несоответствия. Дисгармония физического и психосоциального развития остро переживается, происходит интенсивное полоролевое самоутверждение, формируется психосексуальная направленность личности.

Какие психологические особенности связаны с половой принадлежностью индивида? Научных данных по этой проблеме пока еще крайне недостаточно. Некоторые исследователи считают, что девочки в общей массе превосходят мальчиков в речевых способностях, мальчики имеют преимущество в зрительно-пространственных способностях, мужчины более агрессивны и неустойчивы, чем женщины, интеллект и восприятие женщин более аналитичны. Девочки и женщины лучше справляются с рутинными односложными видами деятельности. Восприятие облика человека женщинами более детализировано. Женщины более эмоционально чувствительны. Психика женщины более обусловлена наследственностью, а психика мужчин – влияниями среды.

Высказываются мнения о половых различиях внушаемости, тревожности, соревновательности и доминантности. Для женщин более характерен эмоционально-экспрессивный стиль поведения, для мужчин – предметно-инструментальный.

Более высокие уровни культурного развития общества характеризуются тенденцией к преодолению противопоставления мужчин и женщин в общественном производстве, овладение женщинами «мужскими» профессиями ведет к формированию у них и соответствующих психических качеств. Однако это порождает некоторую неопределенность полоролевых ожиданий, ломку традиционных стереотипов половых ролей, что может вызвать конфликтность межличностных отношений.

Образы «идеального мужчины» и «идеальной женщины» в настоящее время менее определены.

В заключении приведем опрос, который провел парижский журнал. Были такие вопросы: «Какие качества мужчины женщины считают основными, и что является недостатком женщин в глазах мужчины?».

Так, *женщины полагают*, что мужчины ценят в себе больше всего профессиональные успехи, внешний вид, особенно физические данные, человеческие качества, мужественность, личное состояние, одежду. С *женской*

точки зрения мужчины привлекательны интеллигентностью, юмором, общей культурой, галантностью, состоянием, на них можно рассчитывать (опереться).

Главные недостатки мужчин в глазах женщин:

а) <i>на работе</i> – чувство превосходства, хвастливость, нехватка интуиции, жажда власти, лицемерие, трусость, грубость	б) <i>в жизни</i> – эгоизм, лицемерие, безынициативность, не защищают женщин, меньше желают женщин, недостатки точно вежливы, не заставляют женщин мечтать	в) <i>в семье</i> – просиживают у ТВ, не слушают женщин, бездельничают, неискренни, сидят за столом нахмурясь, читают газету за едой, расхваливают своих матерей, не говорят, что женщина одета по их вкусу
---	--	---

Недостатки женщины в глазах мужчин: слабые умственные характеристики, недостаток сообразительности, юмора, живости, отзывчивости, обиды по пустякам, неряшливость и неопрятность, неточность и неаккуратность.

Характер людей может наиболее оптимально проявляться в разном возрасте. Одни люди особенно привлекательны в юности, другие – деятельны, продуктивны и красивы в зрелом возрасте. Некоторые особенно привлекательны в старости, когда они становятся предельно задушевными, доброжелательными, уступчивыми и полезными своей мудростью и бескорыстной гуманностью. Наверное, в характере индивида имеется то, что предназначено для наиболее полного проявления в определенном возрасте.

К концу жизни у человека окончательно исчезают иллюзии, его характер обнажается в своей непосредственности, ослабляются социально-ролевые наслоения. И человек, наконец, узнает сам себя, свои подлинные мироотношения. Жизнь вновь приобретает оттенок созерцательности, утихают страсти, человек на склоне лет чувствует себя более свободным, зная подлинную

цену всему земному. И человек, наконец, узнает, что самое ценное у него – это он сам.

24.4. Формирование характера

Истоки характера человека и первые признаки его проявления следует искать в самом начале жизни. Основную роль в формировании и развитии характера ребенка играет его общение с окружающими его людьми. В свойственных для него поступках и формах поведения ребенок прежде всего подражает своим близким. При помощи прямого научения через подражание и эмоциональное подкрепление он усваивает формы поведения взрослых.

Сензитивным периодом для становления характера можно считать возраст от 2-3 до 9-10 лет, когда дети много и активно общаются как с окружающими взрослыми, так и со сверстниками. В этот период они открыты для воздействий со стороны, с готовностью их принимают, подражая всем и во всем. Взрослые люди в это время пользуются безграничным доверием ребенка, имеют возможность воздействовать на него словом, поступком и действием, что создает благоприятные условия для закрепления нужных форм поведения.

Весьма важны для становления характера ребенка стиль общения взрослых друг с другом, а также способ обращения взрослых с самим ребенком, особенно родителей, в первую очередь матери с ребенком.

Раньше других в характере человека закладываются такие черты, как доброта, общительность, отзывчивость, а также противоположные им качества – эгоистичность, черствость, безразличие к людям. Имеются данные о том, что начало формирования этих черт характера следует искать в дошкольном детстве, в первых месяцах жизни и определяется тем, как мать обращается с ребенком.

Те свойства характера, которые наиболее ярко проявляются в труде – трудолюбие, аккуратность, добросовестность, ответственность, настойчивость – складываются в раннем и дошкольном возрасте. Они формируются и

закрепляются в играх детей и доступных им видах домашнего труда. Сильное влияние на их развитие оказывает адекватная возрасту и потребностям ребенка стимуляция со стороны взрослых.

В начальных классах школы оформляются черты характера, проявляющиеся в отношениях с людьми. Этому способствует расширение сферы общения ребенка с окружающими за счет множества новых школьных друзей, а также учителей. Если то, что ребенок как личность приобрел в домашних условиях, получает в школе поддержку, то соответствующие черты характера у него закрепляются и чаще всего сохраняются в течение всей дальнейшей жизни.

В подростковом возрасте активно развиваются и закрепляются волевые черты характера, а в ранней юности формируются базовые нравственные, мировоззренческие основы личности. К окончанию школы характер человека можно считать в основном сложившимся, и то, что происходит с ним в дальнейшем, почти никогда не делает характер человека неузнаваемым для тех, кто с ним общался в школьные годы.

Характер не является застывшим образованием, а формируется и трансформируется на протяжении всего жизненного пути человека. После окончания школы характер человека продолжает формироваться, видоизменяться. Однако теперь человек сам является творцом своего характера, поскольку характер складывается в зависимости от мировоззрения, убеждений и привычек нравственного поведения, которые вырабатывает у себя человек, от дел и поступков, которые он совершает, от всей его сознательной деятельности. Этот процесс называется *процессом самовоспитания*.

Самовоспитание характера предполагает, что человек способен освободиться от излишнего самомнения, может критически посмотреть на себя, увидеть свои недостатки, а главное, может заниматься самосовершенствованием. Неоценимую помощь в воспитании характера оказывают старшие, поэтому большинство людей стремится найти себе хорошего наставника. Ведь неслучайно на Востоке говорят: «Если есть ученик, учитель найдется». В

этом высказывании заложен глубокий смысл. Никакой учитель не в состоянии обучить того, кто не хочет учиться. Тот, кто хочет учиться, всегда найдет, на кого ему равняться.

В формировании характера человека большую роль играют яркие примеры для подражания (киногерои, литературные герои, герои войны, передовые ученые и т.д.), а также труд. Сильными характерами обладают люди, ставящие перед собой большие задачи в работе, настойчиво добивающиеся их решения, преодолевающие все стоящие на пути к достижению этих целей препятствия, осуществляющие постоянный контроль за выполнением намеренного.

Вопросы для самопроверки:

1. Дайте общую характеристику характера.
2. Расскажите о взаимодействии характера и темперамента.
3. Что входит в структуру характера?
4. Какие существуют типологии характеров? Охарактеризуйте их.
5. В чем заключаются полоролевые различия характера?
6. Какие особенности формирования характера в детском возрасте вы знаете?
7. В чем проявляется трансформация характера в течение жизни?

Тесты для самоконтроля:

1. Совокупность устойчивых индивидуальных особенностей личности, складывающаяся и проявляющаяся в деятельности и общении, - это:
 - а) темперамент;
 - б) способности;
 - в) характер;
 - г) задатки.
2. Акцентуации характера:
 - а) крайние варианты нормальных характеров;

б) своеобразные заострения характера;

в) имеют скрытую и явную форму;

г) все ответы верны.

3. Представления об экстраверсии – интроверсии были разработаны:

а) А. Адлером;

б) З. Фрейдом;

в) К. Юнгом;

г) К. Роджерсом.

4. Умение по собственной инициативе ставить цели и находить пути их достижения характеризует человека как;

а) целеустремленного;

б) решительного;

в) настойчивого;

г) самостоятельного.

5. Целостность по отношению к характеру является его:

а) типом;

б) чертой;

в) качеством;

г) акцентуацией.

Рекомендуемая литература:

1. Ананьев Б.Г. Избранные психологические труды. В 2-х т. – М., 1980.
Т.2.

2. Давлетшин М.Г. Общая психология. – Ташкент, 2003.

3. Левитов Н.Д. Психология характера. – М., 1969.

4. Леонгард К. Акцентуированные личности. – Киев, 1989.

5. Личко А.Е. Психопатии и акцентуации характера у подростков. – Л., 1983.

6. Мерлин В.С. Структура личности. Характер, способности, самосознание. Учеб. пособие к спецкурсу. – Пермь, 1990.

7. Рубинштейн С.Л. Основы общей психологии. – СПб., 2005.
8. Страхов И.В. Психология характера. – Саратов, 1970.
9. Газиев Э.Р. Психология. – Ташкент, 1994.

Глава XXV СПОСОБНОСТИ

25.1. Понятие о способностях

Когда мы пытаемся понять и объяснить, почему разные люди, обстоятельствами жизни, поставленные в одинаковые или примерно одинаковые условия, достигают разных успехов, мы обращаемся к понятию способности, полагая, что разницу в успехах можно вполне удовлетворительно объяснить ими. Это же понятие используют тогда, когда нужно осознать, в силу чего одни люди быстрее и лучше, чем другие, усваивают знания, умения и навыки. Так, что же такое способности?

Способности – это совокупность индивидуально-психических свойств личности, обеспечивающие относительно быстрое освоение деятельности и достижение в ней высоких результатов.

Способности – это возможность, а **необходимый уровень мастерства** в том или ином деле – это действительность, которая достигается в процессе обучения и воспитания. Обнаруживаются способности не в знаниях и навыках, как таковых, а в динамике их приобретения, т.е. в том, насколько при прочих равных условиях быстро, глубоко, легко и прочно осуществляется процесс овладения знаниями и умениями, важными для данной деятельности. Именно здесь обнаруживаются те различия, которые позволяют говорить о способности или неспособности к этой деятельности.

Термин «способности», несмотря на его давнее и широкое применение в психологии, многими авторами трактуется неоднозначно. Если суммировать всевозможные варианты существующих в настоящее время подходов к исследованию способностей, то их можно свести к трем основным типам. **В**

первом случае под способностями понимают совокупность всевозможных психических процессов и состояний. Это наиболее широкое и самое старое толкование термина «способности». С точки зрения *второго подхода* под способностями понимают высокий уровень развития общих и специальных знаний, умений и навыков, обеспечивающих успешное выполнение человеком различных видов деятельности. Данное определение появилось и было принято в психологии XVIII-XIX вв. и достаточно часто встречается в настоящее время. *Третий подход* основан на утверждении о том, что способности – это то, что не сводится к знаниям, умениям и навыкам, но обеспечивает их быстрое приобретение, закрепление и эффективное использование на практике.

Значительный вклад в исследование проблемы способностей внесли российские ученые Б.М. Теплов, С.Л. Рубинштейн, Н.С. Лейтес и др. Так, Б.М. Теплов выделил следующие три основных признака понятия «способности». Во-первых, под способностями понимаются индивидуально-психологические способности, отличающие одного человека от другого. Во-вторых, способностями называют не всякие вообще индивидуальные особенности, а лишь такие, которые имеют отношение к успешности выполнения какой-либо деятельности или многих деятельностей. В-третьих, понятие «способность» не сводится к тем знаниям, навыкам или умениям, которые уже выработаны у данного человека. Это не означает, что способности никак не связаны со знаниями и умениями. От способностей зависят легкость и быстрота приобретения знаний, умений и навыков. Овладение же этими знаниями и умениями в свою очередь содействует дальнейшему развитию способностей, тогда как отсутствие соответствующих знаний и навыков является тормозом для развития способностей.



**Б.М.Теплов
(1896-1965)**

Способности, как считал Б.М. Теплов, не могут существовать иначе, как в постоянном процессе развития. Следует также отметить, что успешность выполнения любой деятельности зависит не от какой-либо одной, а от сочетания различных способностей. При отсутствии необходимых задатков к развитию одних способностей их дефицит может быть восполнен (компенсирован) за счет более высокого развития других.

В российской психологии в рассмотрении проблемы способностей имеются два направления. Первое – *психофизиологическое*, которое исследует связи основных свойств нервной системы и общих психических способностей человека (Э.Л. Голубева, В.М. Русалов). Другое направление – *исследование способностей в индивидуальной, игровой, учебной, трудовой деятельности* (от деятельностного подхода А.Н. Леонтьева). Это направление в большей степени рассматривает деятельностные детерминанты развития способностей, при этом роль задатков либо не рассматривается, либо просто подразумевается. Затем в рамках школы С.Л. Рубинштейна (А.В. Брушлинский, К.А. Абдульханова-Славская) сложилась компромиссная точка зрения на изучение проблем способностей. Ученые, разделяющие эту точку зрения, рассматривали способности, возникающие у человека на основе задатков, как развитие способов деятельности.

В повседневной практике понятия «способность» и «навыки» часто отождествляют, что приводит к ошибочным выводам, особенно в педагогической практике. Классическим примером такого рода может служить неудачная попытка В.И. Сурикова, ставшего впоследствии знаменитым художником («Утро стрелецкой казни», «Покорение Сибири Ермаком», «Боярыня Морозова», «Меньшиков в Березове»), поступить в Академию художеств. Хотя выдающиеся способности Сурикова проявились достаточно рано, необходимых умений и навыков в рисовании у него еще не было. Академические педагоги отказали Сурикову в поступлении в академию. Более того, инспектор академии, просмотрев представленные Суриковым рисунки, заявил: «За такие рисунки вам даже мимо академии надо запретить ходить». Ошибка

преподавателей академии заключалась в том, что они не сумели отличить отсутствие умений и навыков от отсутствия способностей. Суриков делом доказал их ошибку, овладев в течение трех месяцев нужными умениями, в результате чего те же педагоги сочли его на этот раз достойным зачисления в академию.

Для развития способностей изначально должно быть определенное основание, которое составляют задатки. Под *задатками* понимаются анатомо-физиологические особенности нервной системы, составляющие природную основу развития способностей. Например, в качестве врожденных задатков могут выступать особенности развития различных анализаторов. Так, определенные характеристики слухового восприятия могут выступать в качестве основы для развития музыкальных способностей. А задатки интеллектуальных способностей проявляются прежде всего в функциональной деятельности мозга – его большей или меньшей возбудимости, подвижности нервных процессов, скорости образования временных связей и др., т.е. в том, что И.П. Павлов назвал *генотипом* – врожденными особенностями нервной системы.

Врожденные анатомо-физиологические особенности строения мозга, органов чувств, движения (врожденные задатки) и определяют природную основу индивидуальных различий между людьми.

подавляющее большинство психологов считает, что задатки – это некоторые генетически детерминированные (врожденные) анатомо-физиологические особенности нервной системы. Однако некоторые из ученых, например, Р.С. Немов, полагают, что у человека есть два вида задатков: врожденные (природные) и приобретенные (социальные).

Развитие задатков – это социально обусловленный процесс, который связан с условиями воспитания и особенностями развития общества. Задатки развиваются и трансформируются в способности при условии, если в обществе возникла потребность в тех или иных профессиях; вторым существенным фактором развития задатков являются особенности воспитания.

Задатки неспецифичны. Наличие у человека задатков определенного вида не означает, что на их основе в благоприятных условиях обязательно должна развиваться какая-то конкретная способность. На базе одних и тех же задатков могут развиваться различные способности в зависимости от характера требований, предъявляемых деятельностью. Так, человек, обладающий хорошим слухом и чувством ритма, может стать музыкальным исполнителем, дирижером, танцором, певцом, музыкальным критиком, педагогом, композитором и т.д. Вместе с тем нельзя считать, что задатки не влияют на характер будущих способностей. Так, особенности слухового анализатора скажутся именно на тех способностях, которые требуют особого уровня развития данного анализатора.

В отличие от самих способностей, задатки вполне могут существовать и не теряться долгое время, причем относительно независимо от того, обращается или не обращается к ним человек, использует или не использует их на практике.

Таким образом, можно сказать, что задатки не заключают в себе способностей и не гарантируют их развития. Они представляют собой только одно из условий формирования способностей.

25.2. Виды, структура и уровни способностей

Существует очень много способностей. В современной психологии (зарубежной и российской) имеются различные классификации способностей человека. Наиболее общей из них является деление способностей на две группы: *общие* и *специальные*. Каждая из этих групп делится на элементарные и сложные, а внутри них уже выделяются конкретные виды. Рассмотрим их.

Общие элементарные способности – это способности, присущие всем людям, хотя и в разной степени их выраженности. К ним относятся основные формы психического отражения: способности ощущать, воспринимать, запоминать, переживать, мыслить, воображать, принимать и осуществлять решения. Каждое элементарное проявление этих способностей есть соответствующее

ющее психическое действие, выполняемое с различным успехом: сенсорное, мнемическое, мыслительное, волевое. Оно в результате упражнений может стать соответствующим навыком.

Специальные элементарные способности – это способности, присущие уже не всем людям, они предполагают определенную выраженность каких-то качественных сторон психических процессов. **Глазомер** – это способность с различной точностью воспринимать, оценивать и сравнивать величины зрительно воспринимаемых объектов, интервалов между ними и расстояний до них, т.е. определенное качество зрительного восприятия. **Музыкальный слух** – это определенное качество слухового восприятия, проявляющееся в способности к различению музыкальных звуков и точному воспроизведению их. Музыкальный слух – это один из компонентов музыкальных способностей. Специальные элементарные способности развиваются на основе задатков в процессе обучения.

Общие сложные способности – это способности к общечеловеческим видам деятельности: труду, учению, игре, общению друг с другом. Они присущи в той или иной мере всем людям. Каждая из входящих в эту группу способностей представляет собой сложную структуру свойств личности.

Специальные сложные способности присущи уже не только в разной степени, но и вообще не всем людям. Они являются способностями к определенным профессиональным деятельности, возникающим в процессе истории человеческой культуры. Эти способности обычно называют профессиональными.

Автор учебника «Общая психология» (Санкт-Петербург, 2002) А.Г. Макаков различает природные или естественные способности и специфически человеческие способности, имеющие общественно-историческое происхождение.

Под **природными способностями** понимают те, которые являются общими для человека и животных, особенно высших. Например, такими способностями являются восприятие, память, способность к элементарной ком-

муникации. Данные способности непосредственно связаны с врожденными задатками.

Специфические человеческие способности принято разделять на общие и специальные высшие интеллектуальные способности. В свою очередь они могут подразделяться на теоретические и практические, учебные и творческие, предметные и межличностные и др.

К *общим* способностям относятся те, которые определяют успехи человека в самых различных видах деятельности. Так, в данную категорию входят мыслительные способности, тонкость и точность ручных движений, память, речь и др. Таким образом, под общими способностями понимают способности, свойственные большинству людей. Под *специальными* способностями разумеют те, которые определяют успехи человека в специфических видах деятельности, для осуществления которых необходимы задатки особого рода и их развитие. К таким способностям можно отнести музыкальные, математические, лингвистические, технические, литературные, художественные, спортивные и др.

Большинство исследователей проблемы способностей считают, что общие и специальные способности не конфликтуют, а сосуществуют, взаимно дополняя и обогащая друг друга. Более того, в отдельных случаях высокий уровень развития общих способностей может выступать в качестве специальных способностей по отношению к определенным видам деятельности.

К числу общих способностей человека следует также отнести *способности, проявляющиеся в общении, взаимодействии с людьми*. Эти способности являются социально обусловленными и формируются у человека в процессе его жизни в обществе. Так, без овладения речью как средством общения, без умения адаптироваться в обществе людей, т.е. правильно воспринимать и оценивать поступки людей, взаимодействовать с ними и налаживать хорошие отношения в различных социальных ситуациях, нормальная жизнь и психическое развитие человека были бы просто невозможными.

Теоретические и *практические* способности отличаются друг от друга тем, что первые определяют склонность человека к абстрактно-теоретическим размышлениям, а вторые – к конкретным практическим действиям.

Существует также деление на *учебные* и *творческие* способности. Они отличаются друг от друга тем, что первые определяют успешность обучения, усвоения человеком знаний, умений и навыков, в то время как вторые определяют возможность открытий и изобретений, создания новых предметов материальной и духовной культуры и др.

В зависимости от того, существуют или отсутствуют условия для развития способностей, они могут быть потенциальными и актуальными.

Под *потенциальными* способностями понимаются те, которые не реализуются в конкретном виде деятельности, но способны актуализироваться при изменении соответствующих социальных условий. К *актуальным* способностям относят те, которые необходимы именно в данный момент и реализуются в конкретном виде деятельности. Потенциальные и актуальные способности выступают косвенным показателем характера социальных условий, в которых развиваются способности человека. Именно характер социальных условий препятствует и способствует развитию потенциальных способностей, обеспечивает или не обеспечивает превращение их в актуальные.

Успешность выполнения любой деятельности всегда зависит от ряда способностей. Так, например, одной лишь наблюдательности, как бы она ни была совершенна, недостаточно, чтобы стать хорошим писателем. Для писателя первостепенное значение имеют наблюдательность, образная память, ряд качеств мышления, способности, связанные с письменной речью, способность к сосредоточению внимания и ряд других способностей. С другой стороны, структура любой конкретной способности включает в себя универсальные или общие качества, отвечающие требованиям различных видов деятельности, и специальные качества, обеспечивающие успех только в одном виде деятельности.

В структуре способностей можно выделить две группы компонентов. Одни занимают ведущее положение, а другие являются вспомогательными. Так, в структуре *изобразительных* способностей ведущими свойствами будут высокая природная чувствительность зрительного анализатора – чувство линии, пропорции, формы, светотени, колорита, ритма, а также сенсомоторные качества руки художника, высокоразвитая образная память и др. К вспомогательным же качествам можно отнести свойства художественного воображения, эмоциональную настроенность, эмоциональное отношение к изображаемому и т.д. Способности к изобразительной деятельности изучал В.П. Кириенко.

Музыкальные способности исследованы Б.М. Тепловым (Психология музыкальных способностей// Избранные труды. Т.1, 1985). В структуре *музыкальных* способностей он выделяет следующие основные компоненты: музыкальный слух, чувство ритма и музыкальная память. Теплов также выделил особый комплекс индивидуально-психологических особенностей, требующийся для занятия именно музыкальной деятельностью, который он назвал музыкальностью. Основным ее признаком Б.М. Теплов считает переживание музыки как выражение некоторого содержания. Кроме того, эмоциональная отзывчивость на музыку, по Теплову, – это основа музыкальности.

Над проблемой *математических* способностей работал В.А. Крутецкий (Психология математических способностей. – М., 1968). В составе математических способностей большую роль играет математическая память, способность к логическому мышлению в области количественных и пространственных отношений, быстрое и широкое обобщение математического материала, легкое и свободное переключение от одной операции к другой, стремление к ясности, простоте, экономности и рациональности рассуждений и решений. Стержнем математических способностей В.А. Крутецкий считает математическую направленность ума. В качестве вспомогательных свойств он указывает на определенный фонд знаний, умений и навыков в соответствующей области, отвечающие требованиям математической деятельности

индивидуально-психологические особенности в сенсорной и умственной сферах.

Педагогические способности исследовали Н.В. Кузьмина, Ф.Н. Гоноболин (Способности, одаренность и талант учителя. – Л., 1985; Книга об учителе. – М., 1965). В структуре педагогических способностей ведущими качествами будут педагогический такт, наблюдательность, любовь к детям, потребность в передаче знаний, комплекс перцептивных, речевых, коммуникативных, организаторских и других способностей и т.д. К вспомогательным качествам относятся артистичность, ораторские данные, юмор и др.

Проблему *организаторских* способностей длительное время исследовал Л.И. Уманский (Организаторские способности и их развитие. – Курск, 1967). Автор выявил структуру организаторских способностей. Для личности способного организатора Л.И. Уманский считает необходимым следующие качества: направленность личности, ее подготовленность, общие качества (общительность, общий уровень развития, практический ум, наблюдательность, активность, инициативность, настойчивость, организованность, самостоятельность, самообладание), специфические свойства (организаторское чутье, психологический такт, эмоционально-волевая ответственность, общественная энергичность, требовательность, критичность, склонность к организаторской деятельности, индивидуальные особенности личности.

Технические способности школьников изучены М.Г. Давлетшиным. В структуре технических способностей автором выделены опорные и ведущие свойства, а также вспомогательные качества. Опорным свойством технических способностей является техническая наблюдательность (направленность восприятия человека на принцип построения машины, основных узлов и агрегатов, их взаимодействие). Ведущими свойствами являются техническое мышление и техническое воображение (понимание техники, практическая сметливость, способности анализировать техническое приспособление, монтировать из частей целое, живость и точность пространственных представле-

ний, память на формы и расстояния, конструктивная фантазия). Вспомогательным свойством является ручная ловкость.

Лингвистические способности изучал А.Х. Югай. В структуре лингвистических способностей он выделил такие основные компоненты, как фонематический слух (чутье языка), лингвистическое мышление и вербальная память.

Следует отметить, что отсутствие способностей еще не означает непригодности человека к выполнению той или иной деятельности, поскольку существуют психологические механизмы компенсации отсутствующих способностей. Часто заниматься деятельностью приходится не только тем, кто имеет к ней способности, но и тем, кто их не имеет. Если человек вынужден продолжать занятия этой деятельностью, он сознательно или неосознанно будет компенсировать недостаток способностей, опираясь на сильные стороны своей личности. По мнению Е.П. Ильина, компенсация может осуществляться через приобретаемые знания или умения, либо через формирование индивидуально-типического стиля деятельности, либо через другую, более развитую способность. Недостающая способность может быть в очень широких пределах компенсирована другими, высокоразвитыми у данного человека. Вероятно, именно это обеспечивает возможность успешной деятельности человека в самых различных областях.

В способностях можно выделить несколько уровней: одаренность, мастерство, талант, гениальность.

Одаренностью называется своеобразное сочетание способностей, которое обеспечивает человеку возможность успешного выполнения какой-либо деятельности. В данном определении следует обратить внимание на то, что от одаренности зависит не успешное выполнение деятельности, а только возможность такого успешного выполнения. Для успешного осуществления деятельности нужно не только наличие соответствующего сочетания способностей, но и овладение необходимыми знаниями и навыками. Одаренность определяет только возможность достижения успеха в той или иной деятель-

ности, а реализация же этой возможности определяется тем, в какой мере будут развиты соответствующие способности и какие будут приобретены знания и навыки.

Индивидуальные различия одаренных людей обнаруживаются главным образом в направленности интересов. Так, одни люди проявляют интерес к математике, другие – к истории, третьи – к общественной работе.

Характеризуя способности человека, часто выделяют такой уровень их развития, как *мастерство*, т.е. совершенство в конкретном виде деятельности. Когда говорят о мастерстве человека, прежде всего имеют в виду его способность успешно заниматься производительной деятельностью. Однако из этого не следует, что мастерство выражается в соответствующей сумме готовых умений и навыков. Мастерство предполагает психологическую готовность к творческим решениям возникающих проблем. Недаром говорят: «Мастерство – это когда «что» и «как» приходят одновременно», - тем самым подчеркивая, что для мастера нет разрыва между осознанием творческой задачи и нахождением способов ее решения.

Следующий уровень развития способностей – *талант*. Слово «талант» встречается в Библии, где имеет значение меры серебра, которую ленивый раб получил от господина на время его отсутствия и предпочел зарыть в землю, вместо того, чтобы пустить в оборот и получить прибыль (отсюда и поговорка «Зарыть свой талант в землю»). В настоящее время под *талантом* понимают высокий уровень развития специальных способностей (музыкальных, литературных, математических и др.) Талант проявляется и развивается в деятельности. Деятельность талантливого человека отличается принципиальной новизной, оригинальностью подхода. Талант – это совокупность способностей. Отдельная изолированная способность, даже очень высокоразвитая, не может быть названа талантом. Например, среди выдающихся талантов можно найти много людей как с хорошей, так и с плохой памятью. Это связано с тем, что в творческой деятельности человека память – это лишь один из факторов, от которых зависит ее успешность. Но результаты не будут до-

стигнуты без гибкости ума, богатой фантазии, сильной воли, глубокой заинтересованности.

Высший уровень развития способностей называют *гениальностью*. О гениальности говорят, когда творческие достижения человека составляют целую эпоху в жизни общества, в развитии культуры. Гениальных людей очень мало. Так, за всю пятитысячную историю цивилизации их было не более 400 человек. Высокий уровень одаренности, который характеризует гения, неизбежно связан с незаурядностью в различных областях деятельности. Среди гениев, добившихся подобного универсализма, можно назвать Аристотеля, Леонардо да Винчи, Р. Декарта, Г.В. Лейбница, М.В. Ломоносова и др. Так, М.В. Ломоносов достиг выдающихся результатов в различных областях знаний: химии, астрономии, математике и в то же время был художником, литератором, языковедом, превосходно знал поэзию. Однако это не означает, что все индивидуальные качества гения развиты в одинаковой мере. У него какая-то сторона может доминировать, какие-то способности проявиться ярче.

Таким образом, мы рассмотрели уровни развития способностей, которые дают конкретную картину пределов развития соответствующих способностей.

25.3. Природа человеческих способностей

О природе человеческих способностей до сих пор ведутся достаточно бурные споры среди ученых. Одна из наиболее распространенных точек зрения ведет свою историю от Платона. Авторы, придерживающиеся этой точки зрения, утверждают, что способности биологически обусловлены и их проявление целиком зависит от унаследованных характеристик. Обучение и воспитание может лишь изменять скорость их появления, но они всегда появятся тем или иным образом. В качестве доказательства данной точки зрения используются факты индивидуальных различий, отмечающиеся в детском возрасте, когда не было воздействия обучения и воспитания. Так, музыкальная одаренность Моцарта обнаружилась в 3 го-

да, Гайдна – в 4, художественная одаренность Репина проявилась в 4 года.



Б.Р.Кадыров

Талант в поэзии, живописи и скульптуре проявляется несколько позднее: у Пушкина – в 7 лет, у Лермонтова – в 8, у Рафаэля – в 8, у Ван Дейка – в 10.

Своеобразным развитием концепции наследования способностей является предположение о связи способностей человека с массой его мозга. Известно, что масса мозга взрослого человека весит в среднем около 1400 г. Определение массы мозга выдающихся людей показало, что их мозг несколько больше средней величины. Так, масса мозга И.С. Тургенева составляет 2012 г, мозг Байрона – 1800 и т.д. Однако впоследствии это предположение оказалось несостоятельным, поскольку можно привести не меньше примеров знаменитостей, мозг которых был меньше средней величины. Например, у известного химика Ю. Либиха мозг весил 1362 г, а у писателя А. Франса – 1017 г. Более того, оказалось, что самый большой и тяжелый мозг – более 3000 г – оказался у умственно отсталого человека.

С идеей наследования способностей связано и учение Франца Галля, получившее название *френология* (ум + учение). Френологи пытались проследить зависимость психических особенностей человека от наружной формы черепа. Основная идея базировалась на том, что кора головного мозга состоит из ряда центров, в каждом из которых локализована определенная способность человека. На основе специальных измерений была составлена френологическая карта, где поверхность черепа разбивалась на 27 участков, каждый из которых соответствовал определенной индивидуальной особенности. Среди них выделялись «шишки способностей» к музыке, поэзии, живописи; «бугры» честолюбия, скупости, храбрости и т.д. Однако этот подход оказался несостоятельным.

Широкую известность получили работы Фрэнсиса Гальтона, который объяснял наследование способностей исходя из принципов эволюционной теории Ч. Дарвина. Анализируя биографии выдающихся деятелей, Гальтон пришел к выводу, что совершенствование человеческой природы возможно лишь путем выведения на основе законов наследственности расы особо одаренных, умственно и физически развитых людей. Продолжая линию Ф. Гальтона, в XX в. Коте определял степень одаренности известных людей по количеству строк, отведенных им в энциклопедическом словаре, и выделил около 400 человек, чьи высокие способности прослеживаются в нескольких поколениях.

Надо отметить, что данные утверждения не лишены оснований. Особенно впечатляет история семьи немецких музыкантов Бахов. Родоначальником семьи был булочник В. Бах, который отводил душу после работы музыкой и пением. У него было два сына, с них-то и начинается непрерывный ряд музыкантов, известных в Германии на протяжении двух веков. В семье Бахов было около 60 музыкантов, из них более 20 – выдающихся.

Установлено также, что прабабушка Л.Н. Толстого – Ольга Трубецкая, и прабабушка А.С. Пушкина – Евдокия Трубецкая, были родными сестрами. Пять крупнейших представителей немецкой культуры – поэты Шиллер и Гельдерлин, философы Шеллинг и Гегель, а также физик Макс Планк состояли в родстве: у них был общий предок – Иоганн Кант, живший в XV в.

В пользу наследственной природы способностей также свидетельствуют многочисленные династии артистов, художников, моряков, врачей, педагогов. Однако в большинстве случаев следует говорить не только о биологической, но и социальной наследственности. Ребенок идет по стопам родителей не только из-за наследственной предрасположенности, но и потому, что с детства узнал и полюбил их профессию. Поэтому в современной психологической науке принято считать концепцию наследственного характера способностей весьма интересной, но не объясняющей все факты проявления способностей.

Представители другой точки зрения считают, что особенности психики целиком определяются качеством воспитания и обучения. Так, еще в XVIII в. К.А. Гельвеций провозгласил, что посредством воспитания можно сформировать гениальность. Сторонники данного направления ссылаются на случаи, когда дети самых отсталых и примитивных племен, получив соответствующее обучение, ничем не отличались от образованных европейцев. В рамках этого же подхода говорят о случаях социальной изоляции, ведущих к дефициту общения, в частности, о так называемых «детях-маугли». Эти случаи являются доказательством невозможности собственно человеческого развития вне общества. В пользу данного подхода также говорят факты массового развития некоторых специальных способностей в условиях определенных культур. Пример такого развития был обнаружен в исследовании звуковысотного слуха – основы музыкального слуха, которое проводилось О.Н. Овчинниковой и Ю.Б. Гиппенрейтер под руководством А.Н. Леонтьева.

Конечным выводом этой концепции явилось положение о том, что у каждого человека можно сформировать любые способности. Придерживаясь данного взгляда, американский ученый У. Ушби утверждает, что способности определяются прежде всего той программой интеллектуальной деятельности, которая была сформирована у человека в детстве. В соответствии со своей программой одни люди решают творческие задачи, другие в состоянии выполнять только то, чему их научили. В настоящее время приверженцы этой концепции в США создают специальные центры «выращивания» одаренных детей. Так, в Филадельфийском институте наилучшего использования человеческого потенциала занятия по умственному развитию детей начинают с 4-5 лет, считая, что дорога каждая минута и мозгу нельзя позволять «бездельничать».

Жизненные наблюдения и специальные исследования показывают, что нельзя отрицать наличие природных предпосылок способностей.

В Российской психологии проблемой способностей занимались такие видные психологи, как Б.М. Теплов, А.Н. Леонтьев, В.Д. Небылицин, Н.С.

Лейтес и др. В сжатом виде позицию, сложившуюся в российской психологии, можно охарактеризовать так: способности человека по своей природе биосоциальны.

Таким образом, с одной стороны, наследственность имеет большое значение для развития способностей, поскольку особенности анатомо-физиологического строения нервной системы человека в значительной мере определяют задатки. Но, с другой стороны, развитие способностей зависит от многих социальных условий, к числу которых следует отнести особенности воспитания, потребность общества в той или иной деятельности, особенности системы образования и др.

Проблемами способностей занимаются и ученые психологи Узбекистана, такие как Э.Г. Газиев, Р.З. Гайнутдинов, М.Г. Давлетшин, Б.Р. Кадыров, В.А. Токарева и др.

25.4. Качественная и количественная характеристика способностей

Способности могут быть и качественными, и количественными. Для педагога в равной мере важно знать к **чему** обнаруживает способности ученик, а, следовательно, какие индивидуально-психологические особенности его личности вовлекаются в процесс деятельности как обязательное условие ее успешности (качественная характеристика способностей) и в **какой мере** способен ученик выполнять требования, предъявляемые деятельностью, насколько быстрее, легче и основательнее он овладевает навыками, умениями и знаниями по сравнению с другими (количественная характеристика способностей).

Рассматриваемые со стороны их качественных особенностей, способности выступают как сложный комплекс психологических свойств человека, обеспечивающий успех деятельности, как набор «переменных величин», позволяющий идти к цели разными путями. Проиллюстрируем это на примере конкретных проявлений организаторских способностей двух старшеклассников.

Староста IX класса Николай В., которого учителя характеризуют как человека с незаурядными организаторскими способностями, наблюдается следующий комплекс психологических качеств: инициативность, чуткость, внимательность к людям, разумно сочетаемые с требовательностью, наблюдательность, умение и желание разбираться в характерах, интересах и возможностях ребят, изобретательность, чувство ответственности перед коллективом, обаяние и др. Способности Николая В. не только лучшие, большие, чем способности других организаторов, но они и качественно отличаются от способностей некоторых молодежных вожаков. В той же школе в VIII классе Виктор Д. – инициатор большинства весьма сомнительных предприятий. Он тоже превосходный организатор, но совсем другого типа. Его организаторские способности образуют комплекс иных психологических качеств: жестокость, готовность и умение играть на слабых струнках каждого члена своей компании, предприимчивость, властолюбие, бесшабашная смелость в сочетании со склонностью к постоянной браваде и т.д.

Итак, в основе одинаковых или в чем-то сходных достижений при выполнении какой-либо деятельности могут лежать сочетания весьма различных способностей. Это открывает важную сторону способностей личности: широкие возможности компенсации одних свойств другими, которые человек развивает у себя, трудясь упорно и настойчиво.

В целом качественная характеристика способностей позволяет ответить на вопрос, в какой сфере трудовой деятельности (конструкторской, педагогической, экономической, спортивной и т.д.) человеку легче найти себя, обнаружить большие успехи и достижения. Тем самым качественная характеристика способностей тесно связана с количественной.

Проблема количественных измерений способностей имеет большую историю в психологии. В конце XIX-XX вв. Д. Кеттел, Л. Термен, Б. Скиннер, Спирмен и др. выступили с предложением выявлять уровень способностей, установив ранговое место личности и пригодность к той или иной деятельно-

сти, к обучению в учебных заведениях и т.д. Для этого использовались тесты умственной одаренности.

Как это определялось? После того, как испытуемые заканчивали решение батареи тестов, результаты подсчитывались стандартизированным путем, т.е. подсчет баллов, которые они набрали. Это дало возможность определить коэффициент умственной одаренности (IQ «Ай-Кью»). Для определения IQ используется следующая формула:

$$IQ = \frac{\text{умственный возраст}}{\text{фактический возраст}} \times 100$$

Умственный возраст определяется посредством одной из возможных шкал интеллекта. Например, умственный возраст для детей 11,5 лет определен по возрастной шкале – 120 баллов. Так, если два ребенка набрали одну и ту же сумму баллов (120), а фактический возраст их 10,5 и 14 лет, то

$$IQ \text{ первого ребенка} = \frac{11,5}{10,5} \times 100 = 109,5 \text{ баллов}$$

$$IQ \text{ второго ребенка} = \frac{11,5}{14} \times 100 = 82,1 \text{ баллов}$$

Задача выявления уровня способностей остается актуальной и при отборе детей, чьи умственные способности вследствие врожденных пороков развития мозга не позволяют учиться в обычной школе, и при отборе самых способных к математике или литературе детей для обучения в специализированной школе, и при отборе летчиков, врачей, педагогов и др.

Правда, необходимо при оценке умственного развития ребенка учитывать замечание Л.С. Выготского о том, что, если ребенок не решает предложенной ему задачи, то этот факт вовсе не означает еще уровень его способностей. Л.С. Выготский предложил не ограничиваться простым однократным исследованием, а проводить исследование дважды. Первый раз, выясняя, как ребенок решает задачу самостоятельно, а во второй раз, как решает ее с помощью взрослого. Не оценка самостоятельного решения задачи, а расхождение между результатами самостоятельного решения и решения с помощью

взрослого становится важной составной частью общей оценки способностей ребенка. Указанный выше путь выявления уровня способностей был обозначен Л.С. Выготским как метод определения *зоны ближайшего развития ребенка*.

Способности не существуют вне конкретной деятельности человека, а формирование их проходит в процессе обучения и воспитания. Таким образом, самый верный путь определения уровня способностей – это выявление динамики успехов ребенка в процессе обучения. Наблюдая за тем, как с помощью взрослых ребенок приобретает знания и умения, как по-разному принимает эту помощь (одни, получив ее, тем не менее продвигаются весьма медленно, другие в тех же условиях показывают заметные успехи), можно делать обоснованные выводы о величине, силе и слабости способностей.

25.5. Развитие способностей

В развитии способностей условно можно выделить несколько этапов. Каждый человек в своем развитии проходит периоды повышенной чувствительности к тем или иным воздействиям, к освоению того или иного вида деятельности. Так, у ребенка в возрасте 2-3 лет интенсивно развивается устная речь, в 5-7 лет он наиболее готов к овладению чтением. В среднем и старшем дошкольном возрасте дети увлеченно играют ролевые игры и обнаруживают чрезвычайную способность к перевоплощению и вживанию в роли. Важно отметить то, что эти периоды особой готовности к овладению специальными видами деятельности рано или поздно кончаются, и если какая-либо функция не получила своего развития в благоприятный период, то впоследствии ее развитие оказывается чрезвычайно затруднено, а то и вовсе невозможно. Поэтому для развития способностей ребенка важны все этапы его становления как личности.

Первичный этап в развитии любой способности связан с созреванием необходимых для нее органических структур или с формированием на их основе нужных фундаментальных органов. Обычно это происходит в период от рождения до 6-7 лет. На данном этапе происходит совершенствование рабо-

ты всех анализаторов, развитие и функциональная дифференциация отдельных участков коры головного мозга. Это создает благоприятные условия для начала формирования и развития у ребенка общих способностей, определенный уровень которых выступает в качестве предпосылки для последующего развития специальных способностей.

Развитие специальных способностей продолжается в школе, особенно в младших и средних классах. Поначалу развитие специальных способностей помогают различного рода детские игры, затем существенное влияние на них начинает оказывать учебная и трудовая деятельность.

В процессе игр происходит развитие многих двигательных, конструкторских, организаторских, художественно-изобразительных и других творческих способностей. Причем важной особенностью игр является то, что в них развивается не одна, а сразу целый комплекс способностей.

Не все виды деятельности, которой занимается ребенок, будь то игра, лепка или рисование, имеют одинаковое значение для развития способностей. Развитию способностей наиболее способствует творческая деятельность, которая заставляет ребенка думать. Такая деятельность всегда связана с созданием чего-либо нового, открытием для себя нового знания, обнаружением в самом себе новых возможностей, и она становится мощным стимулом к занятиям ею, а также приложения необходимых усилий, направленных на преодоление возникающих трудностей. Более того, творческая деятельность укрепляет положительную самооценку, повышает уровень притязаний, порождает уверенность в себе и чувство удовлетворенности от достигнутых успехов.

Если выполняемая деятельность находится в зоне оптимальной трудности, т.е. на пределе возможностей ребенка, то она ведет за собой развитие его способностей.

Развитие способностей в значительной степени зависит от условий, позволяющих реализоваться задаткам. Одним из таких условий являются особенности семейного воспитания. Если родители проявляют заботу о развитии

способностей своих детей, то вероятность обнаружения у детей каких-либо способностей более высока, чем когда дети предоставлены сами себе.

Другую группу условий развития способностей определяют особенности макросреды. Макросредой принято считать особенности общества, в котором родился и растет человек. Наиболее позитивным фактором макросреды является та ситуация, когда общество проявляет заботу о развитии способностей у своих членов.

Важную роль в развитии способностей играет мотивация и вызываемая ею напряженная активность. Так, одаренные дети проявляют большую склонность к деятельности, к которой предрасположены. Они без усталости систематически и интенсивно занимаются интересующим их делом.

Развитие способностей не следует понимать как количественный прирост природных задатков, как созревание того, что человеку дано от природы. Развитие способностей определяется теми требованиями, которые выдвигаются перед человеком в процессе его деятельности, разнообразием и содержательностью этой деятельности, проявлением максимальных усилий в ней. Из этого следует, что деятельность необходимо рассматривать как источник и фактор формирования способностей, а трудолюбие, настойчивость и работоспособность – как важнейшие, приобретенные при жизни предпосылки формирования способностей. Неразвивающаяся способность, которой человек перестает пользоваться на практике, со временем теряется. Только благодаря постоянным упражнениям мы поддерживаем у себя и развиваем дальше соответствующие способности.

Для успешного развития способностей следует учитывать выводы «теории предела», согласно которой человек наиболее полно раскрывает и развивает свои способности, работая на пределе своих физических или умственных сил. Однако при этом надо учитывать особенности принципа препятствий: преграда должна быть доступной данному человеку.

На первом этапе развития способности имеют репродуктивный и подражательный характер, но чем раньше и отчетливее выступают оригинальные,

творческие элементы, тем больше оснований говорить об одаренности. На втором этапе развития способностей характерны творческие элементы в деятельности, самостоятельность в постановке и решении вопросов. Так создаются внутренние предпосылки для саморазвития и самовоспитания способностей.

Способности развиваются неравномерно: одни – раньше, другие – позже, по мере накопления знаний и опыта. Раньше всех развиваются музыкальные, затем изобразительные способности (дошкольный возраст). Поэтическое дарование бурно развивается в подростковом возрасте, из способностей к наукам наиболее рано развиваются математические способности. Одни и те же способности могут развиваться то более быстрыми, то более медленными темпами, в зависимости от условий деятельности и воспитания. Так, какое-либо собственное открытие способов действий или овладение новыми способами действий, разработанными другими, создает новые возможности не только для повышения продуктивности труда, но и для более быстрого развития способностей. Наоборот, прекращение поисков, самоуспокоенность и самоудовлетворенность могут резко снизить темп развития способностей.

Особую остроту проблема определения и развития способностей приобретает в связи с профориентацией и выбором профессии. Необходимость профориентации обусловлена чрезвычайно актуальной проблемой, с которой сталкивается каждый человек, – проблемой выбора жизненного пути и профессионального самоопределения. Исторически сложились две концепции профориентации, которые французский психолог А. Леон назвал *диагностической* и *воспитательной*. Первая сводит выбор индивидом профессии к определению его профессиональной пригодности. Консультант при помощи тестов измеряет способности человека и путем сопоставления их с требованиями профессии делает заключение о его пригодности или непригодности к данной профессии. Многими учеными данная концепция профориентации оценивается как механическая. В ее основе лежит взгляд на способности как

на стабильные образования, мало подверженные влияниям среды. Индивиду в рамках этой концепции отводится пассивная роль.

Вторая – воспитательная – концепция направлена на подготовку индивида к профессиональной жизни, на его самоопределение в соответствии с запланированными воспитательными воздействиями. Основное значение в ней придается изучению развития личности в процессе овладения разными видами деятельности. Решение проблемы профориентации возможно лишь тогда, когда оба подхода представляют собой звенья одной цепочки: определение способностей индивида и помощь ему в подготовке к будущей профессии.

Рассматривая соотношение способностей и требований профессии, Е.А. Климов выделил четыре степени профессиональной пригодности. **Первая** – непригодность к данной профессии. Она может быть временной или практически непреодолимой. **Вторая** – годность к той или иной профессии или ее группе. Она характеризуется тем, что человек не имеет противопоказаний в отношении той или иной области труда, но нет и показаний. **Третья** – соответствие данной области деятельности: нет противопоказаний, имеются некоторые личные качества, которые явно соответствуют требованиям определенной профессии или группы профессий. **Четвертая** – призвание к данной профессиональной области деятельности. Это высший уровень профессиональной пригодности человека.

В любом случае прогноз о пригодности индивида к той или иной деятельности должен строиться исходя из положения о развитии способностей в деятельности. С.Л. Рубинштейн следующим образом сформулировал основное правило развития способностей человека: «Развитие способностей совершается по спирали: реализация возможности, которая представляет собой способность одного уровня, открывает новые возможности для дальнейшего развития способностей более высокого уровня. Одаренность человека опре-

деляется диапазоном новых возможностей, который открывает реализация наличных возможностей»¹.

Относительно студентов вузов важно, чтобы их профессиональные способности формировались всей системой учебно-воспитательной работы с первых дней обучения. Только понимая психологические требования, предъявляемые определенной профессией студенту, можно верно оценить его профессиональные способности и способствовать их развитию.

Вопросы для самопроверки:

1. Что называется способностями? В чем они проявляются?
2. Охарактеризуйте основные виды способностей человека, структуру и уровни развития способностей.
3. Что такое «задатки»? Раскройте соотношение задатков и способностей.
4. Какие теории и концепции способностей вы знаете?
5. В чем выражается качественная и количественная характеристика способностей?
6. Каковы основные этапы и условия развития способностей?

Тесты для самоконтроля:

1. Под способностями понимаются:
 - а) поступки и действия, которые позволяют судить о том, что представляет собой человек;
 - б) не что иное, как процесс преобразующего отражения действительности;
 - в) индивидуальные особенности человека, имеющие отношение к овладению знаниями и умениями;
 - г) индивидуально-психологические особенности, проявляющиеся в пригодности к какой-то деятельности и определяющие в ней успех.

¹ Рубинштейн С.Л. Основы общей психологии. СПб.: Питер Ком, 1998.- С.547.

2. Задатки как анатомо-физиологические предпосылки развития способностей:

- а) формируются прижизненно;
- б) многозначны;
- в) направлены на содержание конкретной деятельности;
- г) все ответы неверны.

3. О наличии способностей к какому-нибудь виду деятельности свидетельствует:

- а) низкий темп обучения соответствующей деятельности;
- б) большие энергетические затраты по выполнению данной деятельности;
- в) индивидуальное своеобразие выполнения деятельности;
- г) отсутствие связи с направленностью.

4. Высшая степень развития творческих способностей называется:

- а) одаренностью;
- б) гениальностью;
- в) талантом;
- г) задатками.

5. Какие из перечисленных условий, влияющих на формирование способностей, можно назвать условиями деятельности?

- а) теоретический и практический накопленный опыт и знания;
- б) активность, связанная с выполнением определенных целей и приобретением к различным видам игры, учения, труда;
- в) эмоциональность, впечатлительность;
- г) хорошая осведомленность.

Рекомендуемая литература:

- 1. Артемьева Т.И. Методологический аспект проблемы способностей. – М., 1977.
- 2. Дружинин В.Н. Психология общих способностей. – СПб., 1999.

3. Давлетшин М.Г. Общая психология. – Ташкент, 2003.
4. Крутецкий В.А. Психология математических способностей школьников. – М., 1968.
5. Кадыров Б.Р. Способности и склонности. – Ташкент: Фан, 1990.
6. Кузьмина Н.В. Способности, одаренность, талант учителя. – Л., 1985.
7. Лейтес Н.С. Умственные способности и возраст. – М., 1971.
8. Рубинштейн С.Л. Основы общей психологии. – СПб., 2005.
9. Теплов Б.М. Избранные труды. В 2-х т. – М., 1985. Т.1.
10. Чудновский В.Э. Воспитание способностей и формирование личности. – М., 1986.
11. Сафаев Н.С. Лабораторные работы по курсу общей психологии. – Ташкент, 1988.
12. Каримова В.М. Психология. – Ташкент, 2000.
13. Газиев Э.Р. Психология. – Ташкент, 1994.

СЛОВАРЬ

ОСНОВНЫХ ПОНЯТИЙ ПО ПСИХОЛОГИИ

Абстракция – мысленное выделение какого-либо признака или свойства предмета, явления с целью его более детального изучения.

Агрессия – действие или поведение, нацеленное на причинение морального, физического и иного ущерба (вплоть до полного уничтожения) другому существу или объекту.

Адаптация – приспособление органов чувств к особенностям действующих на них стимулов, к условиям окружающей среды.

Активность – присущая всем живым существам способность реагировать на окружающую среду.

Актуализировать – перевести из состояния потенциального в состоянии реального.

Акцентуация – выделение какого-либо свойства или признака на фоне других, его особенное развитие.

Амбивалентность – двойственность, противоречивость. В психологии чувств обозначает одновременное присутствие в душе человека противоположных, несовместимых друг с другом стремлений, касающихся одного и того же объекта.

Амнезия – нарушения памяти.

Анализатор – понятие, предложенное И.П. Павловым. Обозначает совокупность афферентных и эфферентных нервных структур, участвующих в восприятии, переработке и реагировании на раздражители.

Антропогенез – учение о происхождении человека.

Анимизм – древнее учение об объективном существовании, переселении душ и духов, а также фантастических, сверхъестественных призраков.

Антиципация – предвосхищение, ожидание наступления чего-либо.

Апатия – состояние эмоционального равнодушия, безразличия и бездеятельности.

Апперцепция – понятие, введенное немецким ученым Г.Лейбницем. Определяет состояние особой ясности сознания, его сосредоточенности на чем-либо.

Апраксия – нарушение движений у человека.

Ассоциация – соединение, связь психических явлений друг с другом.

Атрибуция – приписывание какого-либо непосредственно не воспринимаемого свойства предмету, человеку или явлению.

Аттракция – привлекательность, влечение одного человека к другому, сопровождающееся положительными эмоциями.

Аутизм – нарушение нормального хода мышления под влиянием болезни, психотропных или иных средств. Уход человека от реальности в мир фантазии и грез.

Афазии – нарушение речи.

Аффект – относительно кратковременное, сильно и бурно протекающее эмоциональное переживание: ярость, ужас, отчаяние.

Аффектация – чувство или эмоция, показанные выражением лица.

Афферентный – понятие, характеризующее ход процесса нервного возбуждения по нервной системе в направлении от периферии тела к головному мозгу.

Аффилиация – потребность человека в установлении, сохранении и упрочении эмоционально положительных, дружеских, товарищеских, приятельских отношений с окружающими людьми.

Барьер психологический – внутреннее препятствие психологической природы (нежелание, боязнь, неуверенность, лень и т.п.), мешающее человеку успешно выполнить некоторое действие.

Бессознательное – характеристика психологических свойств, процессов и состояний человека, находящихся вне сферы его сознания, но оказывающих такое же влияние на его поведение, как и сознание.

Бихевиоризм – направление в психологии XX в., считающее предметом психологии поведение, которое понимается как совокупность физиологических реакций индивида на внешние стимулы.

Бред – ненормальное, болезненное состояние психики человека, сопровождающееся фантастическими образами, видениями, галлюцинациями.

Брейнсторминг – специальный метод организации совместной групповой творческой работы людей, рассчитанной на повышение их умственной активности и решение сложных интеллектуальных задач.

Валидность – качество метода психологического исследования, выражающееся в его соответствии тому, для изучения и оценки чего он изначально был предназначен.

Вербальное научение – приобретение человеком жизненного опыта, знаний и навыков через словесные инструкции и разъяснения.

Вербальное поведение – поведение человека, проявляющееся в речи.

Викарное научение – приобретение человеком знаний, умений и навыков через прямое наблюдение и подражание наблюдаемому объекту.

Включенное наблюдение – наблюдение, при котором наблюдатель лично участвует в наблюдаемом процессе.

Внимание – состояние психологической концентрации, сосредоточенности на каком-либо объекте.

Внутренняя речь – особенный вид человеческой речевой деятельности, непосредственно связанный с бессознательными, автоматически протекающими процессами перевода мысли в слово и обратно.

Внушаемость – податливость человека действию внушения.

Внушение – неосознанное влияние одного человека на другого, вызывающее определенные изменения в его психологии и поведении.

Возбудимость – свойство живой материи приходить в состояние возбуждения под влиянием раздражителей и сохранять его следы в течение некоторого времени.

Воля – свойство (процесс, состояние) человека, проявляющееся в его способности сознательно управлять своей психикой и поступками.

Воображение – психический процесс создания образов таких предметов и явлений, которые никогда не воспринимались человеком раньше.

Восприятие – процесс целостного отражения предметов и явлений при их непосредственном воздействии на органы чувств.

Высшие психические функции – преобразованные под влиянием жизни в обществе, обучения и воспитания психические процессы человека. Понятие введено в психологию Л.С. Выготским.

Генетическая психология – отрасль психологической науки, изучающая происхождение психических явлений и их связь с генотипом человека.

Генотип – совокупность генов или каких-либо качеств, полученных человеком в наследство от своих родителей.

Гештальт – структура, целое, система.

Гештальтпсихология – направление в психологии (Германия), исходящее из целостности человеческой психики, не сводимой к простейшим формам.

Гилозоизм – философское учение о всеобщей одухотворенности материи, утверждающее, что психика присуща всем без исключения вещам, существующим в природе.

Гипноз – вызванное внушающим воздействием временное отключение сознания человека или снятие сознательного контроля над собственным поведением.

Гомеостаз – нормальное состояние равновесия органических и других процессов в живой системе.

Грезы – фантазии, мечты человека, рисуемые в его воображении приятные, желаемые картины будущей жизни.

Группа – совокупность людей, выделенная на основе какого-либо одного или нескольких, общих для них признаков.

Групповое интервью – интервью, в котором одновременно участвуют несколько респондентов.

Гуманистическая психология – отрасль психологии, в которой человек рассматривается как высшее духовное существо, ставящее перед собой цель самосовершенствования и стремящееся к ее достижению. Возникла в I половине XX в. Основоположниками являются американские ученые Г. Оллпорт, А. Маслоу, К. Роджерс.

Деперсонализация – временная утрата человеком психологических и поведенческих особенностей, характеризующих его как личность.

Депрессия – состояние душевного расстройства, подавленности, характеризующееся упадком сил и снижением активности.

Детерминация – причинное обусловливание.

Деятельность – специфический вид человеческой активности, направленной на творческое преобразование, совершенствование действительности и самого себя.

Диспозиция – предрасположенность, готовность человека к определенным внешним или внутренним действиям.

Дистресс – отрицательный, разрушительный стресс.

Драйв – понятие, обозначающее неосознаваемое внутреннее влечение общего характера, порождаемое некоторой органической потребностью.

Дуализм – учение о независимом, самостоятельном существовании тела и души.

Желание – состояние актуализированной потребности, сопровождаемое стремлением и готовностью сделать что-либо конкретное для ее удовлетворения.

Жизнедеятельность – совокупность видов активности, объединяемых понятием «жизнь» и свойственных живой материи.

Задатки – биологические предпосылки к развитию способностей.

Заражение – психологический термин, обозначающий бессознательную передачу от человека к человеку каких-либо эмоций, состояний, побуждений.

Защитные механизмы – психоаналитическое понятие, обозначающее совокупность бессознательных приемов, с помощью которых человек оберегает себя от психологических травм.

Зоопсихология – отрасль психологии, изучающая поведение и психологию животных.

Идентификация – отождествление.

Иконическая память – см. мгновенная память.

Иллюзии – феномены восприятия, воображения и памяти, существующие только в голове человека и не соответствующие какому-либо реальному явлению или объекту.

Импринтинг – вид приобретения опыта, занимающий промежуточное положение между научением и врожденными реакциями.

Импульсивность – характерологическая черта человека, проявляющаяся в его склонности к быстрым, непродуманным действиям и поступкам.

Индивидуальность – своеобразное сочетание индивидуальных свойств человека, отличающее его от других людей.

Инсайт – (озарение, догадка) неожиданное для самого человека, внезапное нахождение решения какой-либо проблемы, над которой он долго и настойчиво думал.

Инстинкты – совокупность сложных врожденных реакций организма, возникающих в ответ на внешние или внутренние раздражения.

Интеллект – совокупность умственных способностей человека и некоторых высших животных.

Интеракция – взаимодействие.

Интерес – эмоционально окрашенное, повышенное внимание человека к какому-либо объекту или явлению.

Интервью – целенаправленная беседа, цель которой состоит в получении ответов на вопросы, предусмотренные программой.

Интерииоризация – процесс преобразования внешних действий и операций во внутренние умственные действия и операции.

Интернализация – превращение внешне заданных требований во внутренние структуры.

Интерференция – нарушение нормального хода одного процесса вмешательством другого.

Интроверсия – обращенность сознания человека к самому себе; поглощенность собственными проблемами и переживаниями, сопровождаемая ослаблением внимания к тому, что происходит вокруг.

Интроспекция – метод познания психических явлений путем самонаблюдения человека.

Интуиция – способность быстро находить верное решение задачи и ориентироваться в сложных жизненных ситуациях, а также предвидеть ход событий.

Инфантилизм – проявление детских черт в психологии и поведении взрослого человека.

Испытуемый – человек, над которым проводятся научные психологические опыты.

Катарсис – очищение.

Когнитивная психология – одно из современных направлений исследований в психологии, объясняющее поведение человека на основе знаний и изучающее процесс и динамику их формирования.

Коллектив – высокоразвитая малая группа людей, отношения которой строятся на позитивных нормах морали.

Компенсация – способность человека избавляться от переживаний по поводу собственных недостатков за счет усиленной работы над собой и развития других положительных качеств.

Комплекс неполноценности – сложное состояние человека, связанное с недостатком каких-либо качеств (способностей, знаний, умений и навыков), сопровождаемое глубокими отрицательными эмоциональными переживаниями по этому поводу.

Контент-анализ – метод психологического изучения различных текстов, позволяющий по их содержанию судить о психологии создателей этих текстов.

Конфликт внутриличностный – состояние неудовлетворенности человека какими-либо обстоятельствами его жизни, связанное с наличием у него противоречащих друг другу интересов, стремлений, потребностей, порождающих аффект и стрессы.

Конфликт межличностный – трудноразрешимое противоречие, возникающее между людьми и вызванное несовместимостью их взглядов, интересов, целей, потребностей.

Конформность – некритическое принятие человеком чужого неправильного мнения, сопровождаемое неискренним отказом от собственного мнения, в правильности которого человек внутренне не сомневается.

Корреляция – математическое понятие, указывающее на статистическую связь, существующую между изучаемыми явлениями.

Коэффициент интеллектуального развития – показатель умственного развития, уровня имеющихся знаний и осведомленности, получаемый на основе различных тестовых методик.

Кризис – состояние душевного расстройства, вызванное длительной неудовлетворенностью человека собой и своими взаимоотношениями с окружающим миром.

Лабильность – свойство нервных процессов, проявляющееся в способности проводить определенное количество нервных импульсов за единицу времени. Лабильность также характеризует скорость.

Либи́до – резервуар инстинктивной психологической энергии (З.Фрейд).

Личность – понятие, обозначающее совокупность устойчивых психологических качеств человека, составляющих его индивидуальность.

Локализация психических функций – представленность в структурах головного мозга человека места расположения там основных психических

функций, состояний и свойств, их связь с конкретными анатомо-физиологическими отделами и структурами мозга.

Локальный – ограниченный, местный.

Лонгитюдное исследование – длительное по времени своего проведения научное исследование процессов формирования, развития и изменения каких-либо психических или поведенческих явлений.

Любовь – высшее духовное чувство человека, богатое разнообразными эмоциональными переживаниями, основанное на благородных чувствах и высокой морали и сопровождаемое готовностью сделать все от себя зависящее для благополучия любимого человека.

Мазохизм – самоунижение, самоистязание человека, связанное с неудовлетворенностью собой и убежденностью, что причины жизненных неудач находятся в нем самом (Э. Фромм).

Малая группа – небольшая по численности совокупность людей, включающая от 2-3 до 20-30 человек, занятых общим делом и имеющих прямые личные контакты друг с другом.

Массовидные явления психики – социально-психологические явления, возникающие в массах людей (население, толпа, масса, группа, нация и т.п.). Массовидные явления психики включают слухи, панику, подражание, заражение, внушение и др.

Мгновенная память – память, рассчитанная на очень короткое по времени сохранение в голове человека следов воспринятого материала.

Метод близнецов – метод научного исследования, основанный на сравнении психологии и поведения двух типов близнецов: монозиготных и дизиготных.

Метод проб и ошибок – способ приобретения знаний, умений и навыков через многократное механическое повторение действий, в результате которых они формируются (Э. Торндайк).

Метод семантического дифференциала – способ изучения содержания и структуры сознания человека через определение им понятий с помощью

серии заранее заданных полярных определений типа «сильный-слабый», «хороший-плохой» и т.п. (амер. психологом Ч.Осгудом).

Модальность – понятие, обозначающее качество ощущений, возникающих под действием определенных раздражителей.

Мотив – побудительная причина поведения и действий человека.

Мотивация – динамический процесс внутреннего, психологического и физиологического управления поведением, включающий его инициацию, направление, организацию, поддержку.

Мотивировка – разумное обоснование, объяснение самим человеком его поступков, которое не всегда соответствует истине.

Мышление – психологический процесс познания, связанный с открытием субъективно нового знания, с решением задач, с творческим преобразованием действительности.

Наблюдение – метод психологического исследования, рассчитанный на непосредственное получение нужной информации через органы чувств.

Навык – сформированное, автоматически осуществляемое движение, не требующее сознательного контроля и специальных волевых умений для его выполнения.

Надежность – качество научного метода, позволяющее получать одни и те же результаты при повторном или многократном использовании данного метода.

Намерение – сознательное желание, готовность что-либо сделать.

Направленность личности – понятие, обозначающее совокупность потребностей и мотивов личности, определяющих главное направление поведения.

Напряженность – состояние повышенного физического или психологического возбуждения, сопровождаемое неприятными внутренними чувствами и требующее разрядки.

Настроение – эмоциональное состояние человека, связанное со слабо выраженными положительными или отрицательными эмоциями и существующее в течение длительного времени.

Научение – приобретение знаний, умений и навыков в результате жизненного опыта.

Невротизм – свойство человека, характеризующееся его повышенной возбудимостью, импульсивностью и тревожностью.

Негативизм – демонстративное противодействие человека другим людям, непринятие им разумных советов со стороны других людей.

Нейропсихология – отрасль психологической науки, изучающая связь психических процессов, свойств и состояний с работой мозга.

Образ – обобщенная картина мира (предметов, явлений), складывающаяся в результате переработки информации о нем, поступающей через органы чувств.

Общая психология – область психологической науки, изучающая общие закономерности психики и поведения человека, разрабатывающая основные понятия и представляющая главные законы, на основе которых формируется, развивается и функционирует психика человека.

Общение – обмен информацией между людьми, их взаимодействие.

Обыденное сознание – усредненный уровень сознания масс людей, составляющих данное общество. Обыденное сознание отличается от научного сознания невысокой достоверностью и точностью имеющихся в нем сведений.

Объективация – процесс и результат локализации образов восприятия во внешнем мире – там, где располагается источник воспринимаемой информации.

Одаренность – наличие у человека задатков к развитию способностей.

Ожидание – (экспектация) – реакции других людей на исполнение данной роли.

Онтогенез – процесс индивидуального развития организма или личности.

Оперантное обусловливание – вид научения, осуществляемого за счет подкрепления наиболее успешных реакций организма на те или иные стимулы.

Опрос – метод психологического изучения, в процессе применения которого людям задаются вопросы и на основе ответов на них судят о психологии этих людей.

Органы чувств – телесные органы, специально предназначенные для восприятия, переработки и хранения информации.

Ориентировочная реакция (рефлекс) – реакция организма на новые стимулы, проявляющаяся в общей его активности, в сосредоточении внимания, в мобилизации сил и ресурсов.

Отклоняющееся (девиантное) поведение – поведение человека, отклоняющееся от установленных правовых или нравственных норм, нарушающее их.

Отчуждение – процесс или результат утраты для человека значения или личностного смысла того, что раньше привлекало его внимание, было для него интересным и важным.

Ощущение – построение образов отдельных свойств предметов окружающего мира в процессе непосредственного взаимодействия с ними.

Память – процессы запоминания, сохранения, воспроизводства и переработки человеком разнообразной информации.

Память генетическая – память, обусловленная генотипом, передаваемая из поколения в поколение.

Паника – массовидное явление психики, характеризующееся возникновением одновременно у многих людей, находящихся в контактах друг с другом, чувства страха, беспокойства, а также беспорядочных, хаотичных движений и непродуманных действий.

Пантомимика – система выразительных движений, совершаемых при помощи тела.

Патопсихология – область психологических исследований, изучающая отклонения в психике и поведении человека при различных заболеваниях.

Переживание – ощущение, сопровождаемое эмоциями.

Подкрепление – средство, способное удовлетворить возникшую потребность, снять вызванную ею напряженность.

Подражание – сознательное или бессознательное поведение человека, направленное на воспроизведение поступков и действий других людей.

Полоролевая типизация – усвоение человеком форм социального поведения, типичных для людей одного с ним пола.

Понимание – психологическое состояние, выражающее собой правильность принятого решения и сопровождаемое чувством уверенности в точности восприятия или интерпретации какого-либо события, явления, факта.

Поступок – сознательно совершенное человеком и управляемое волей действие, исходящее из определенных убеждений.

Потребность – состояние нужды организма, индивида, личности в чем-то, необходимом для их нормального существования.

Подсознательное – неосознаваемые системы психики.

Предрассудок – устойчивое ошибочное мнение, не подкрепляемое фактами и логикой, основанное на вере.

Предсознание – психическое состояние человека, занимающее промежуточное положение между сознанием и бессознательным.

Представление – процесс и результат воспроизводства в виде образа какого-либо объекта, события, явления.

Просоциальное поведение – поведение человека среди людей, бескорыстно направленное на их благо.

Психика – общее понятие, обозначающее совокупность всех психических явлений, изучаемых в психологии.

Психические процессы – процессы, происходящие в голове человека и отражающиеся в динамически изменяющихся психических явлениях: ощущениях, восприятии, памяти, мышлении, речи, воображении и др.

Психические свойства – устойчивые черты поведения человека, регулируемые его психикой.

Психическое отражение – формирование образа тех условий, в которых осуществляется данная деятельность.

Психическое состояние – совокупность признаков психической деятельности, характеризующих ее состояние в данное время.

Психоанализ – психологическое направление, изучающее подсознание на основе сновидений (З. Фрейд).

Психодиагностика – область психологической науки, разрабатывающая методы выявления и измерения индивидуально-психологических особенностей личности.

Психологическая совместимость людей – способность людей находить взаимопонимание, налаживать деловые и личные контакты, сотрудничать друг с другом.

Психологическая защита – психологическая система регуляции психики человека, направленная на снятие или уменьшение тревожности, связанной с ощущением конфликтной ситуации.

Психологический тест – стандартизированное задание, по результатам выполнения которого судят о психофизиологических и личностных характеристиках, знаниях, умениях и навыках испытуемого.

Психофизиологический параллелизм – учение о параллельном, независимом существовании психологических и физиологических процессов в организме человека.

Психологическое интервью – интервью, направленное на изучение личностных качеств человека, его представлений, мотивов и т.д.

Психофизиология – область исследований, пограничная между психологией и физиологией. Занимается изучением связей, существующих между психологическими явлениями и физиологическими процессами в организме.

Раздражимость – способность живых организмов биологически целесообразно реагировать на значимые для их жизни воздействия среды.

Раздражитель – любой фактор, воздействующий на организм и способный вызвать в нем какую-либо реакцию.

Рассеянность – неспособность внимания сосредоточиться на объекте.

Реакция – ответ организма на какой-нибудь раздражитель.

Релаксация – расслабление.

Реминисценция – самопроизвольное припоминание материала, который когда-то был воспринят, но затем временно забыт и не восстанавливался в памяти.

Референтная группа – группа людей, в чем-то привлекательных для индивида. Групповой источник индивидуальных ценностей, суждений, поступков, норм и правил поведения.

Рефлекс – автоматическая ответная реакция организма на действие какого-либо внутреннего или внешнего раздражителя.

Рефлексия – способность сознания человека сосредоточиться на самом себе, анализ собственного психического состояния.

Рецептор – специализированная нервная клетка или нейрон.

Речь – система используемых человеком звуковых сигналов, письменных знаков и символов для представления, переработки, хранения и передачи информации.

Ригидность – заторможенность мышления, проявляющаяся в трудности отказа человека от однажды принятого решения, способа мышления и действий.

Роль – понятие, обозначающее поведение человека в определенной жизненной ситуации, соответствующей занимаемому им положению, например, роль руководителя, подчиненного, отца, матери, студента и т.д.

Садизм – враждебные действия человека по отношению к людям, животным, приобретающие иногда форму патологического стремления нанести им вред. Стремление к разрушению, уничтожению всего, что находится вокруг (Э. Фромм).

Самоактуализация – использование и развитие человеком имеющихся у него задатков, их превращение в способности. Стремление к личностному самосовершенствованию.

Самоопределение личности – самостоятельный выбор человеком своего жизненного пути, целей, ценностей, нравственных норм, будущей профессии и условий жизни.

Самооценка – оценка человеком собственных качеств, возможностей, достоинств и недостатков.

Саморегуляция – процесс управления человеком собственными психологическими и физиологическими состояниями, а также поступками.

Самосознание – осознание человеком самого себя, своих собственных качеств.

Сензитивный период развития – период в жизни человека, обеспечивающий наиболее благоприятные условия для формирования у него определенных психологических свойств и видов поведения.

Сверх-Я – сфера долженствования, моральная цензура.

Сенсорный – связанный с работой органов чувств.

Сенсуализм – философское учение, для которого ощущения выступают в качестве единственного источника информации и познания человеком внешнего мира.

Склонность – предрасположенность к чему-либо.

Смысл личностный – значение, которое объект, событие, факт или слово приобретают для данного человека в результате его личного жизненного опыта (А.Н. Леонтьев).

Совесть – понятие, обозначающее способность человека переживать, глубоко личностно воспринимать и сожалеть о случаях нарушения им самим или другими людьми нравственных норм.

Совместимость – способность людей работать вместе, успешно решать задачи, требующие от них согласованности действий и хорошего взаимопонимания.

Сознание – высший уровень психического отражения человеком действительности, ее представленность в виде обобщенных образов и понятий.

Сопереживание – испытывание человеком тех же самых чувств и эмоций, которые характерны для находящихся рядом с ним людей.

Социализация – процесс и результат усвоения индивидом социального опыта.

Социальная ингибция – торможение психических процессов, ухудшение деятельности человека в присутствии других людей под их влиянием.

Социальная психология – отрасль психологической науки, изучающая психологические явления, возникающие во взаимодействии и общении людей.

Социальная роль – совокупность норм, правил и форм поведения, характеризующих типичные действия человека, занимающего определенное положение в обществе.

Социальная ситуация развития – система социальных условий, определяющих психологическое развитие человека.

Социальная установка – устойчивое внутреннее отношение человека к кому-либо или чему-либо, включающее мысли, эмоции и действия, предпринимаемые им в отношении данного объекта.

Социальная фацилитация – облегчающее воздействие присутствующих людей на психологию и поведение человека, выражающееся в активизации его психических процессов и состояний, улучшении практической деятельности.

Социально-психологический тренинг – теория и практика специально-го психотерапевтического воздействия на людей, рассчитанная на улучшение их общения и приспособление к условиям жизни.

Социальные ожидания – ожидаемые от человека, занимающего в обществе определенное положение, суждения, действия и поступки, соответствующие его социальной роли.

Социальный стереотип – искаженные социальные установки человека в отношении людей определенной категории, возникшие у него под влиянием ограниченного или одностороннего жизненного опыта общения с представителями данной социальной группы: национальной, религиозной, культурной и т.п.

Социограмма – графический рисунок, с помощью которого условно представлена система личных взаимоотношений, сложившихся между членами малой группы на данный момент времени.

Социометрия – совокупность однотипно построенных методик, предназначенных для выявления и представления в виде социограмм и ряда специальных индексов системы личных взаимоотношений между членами малой группы.

Способности – индивидуально-психологические особенности личности, необходимые для успешного освоения определенной деятельности и достижения в ней высоких результатов.

Статус – положение человека в системе внутригрупповых отношений, определяющее степень его авторитета в глазах остальных членов группы.

Стимул – то, что воздействует на органы чувств человека.

Страсть – сильно выраженная увлеченность человека кем-либо или чем-либо, сопровождающаяся глубокими эмоциональными переживаниями, связанными с соответствующим объектом.

Стремление – желание и готовность действовать определенным образом.

Стресс – состояние душевного (эмоционального) расстройства, связанное с неспособностью человека целесообразно и разумно действовать в сложившейся ситуации.

Субсенсорное восприятие – бессознательное восприятие и переработка человеком сигналов, поступающих в мозг через органы чувств и не достигающих пороговой величины.

Талант – высокий уровень развития способностей человека, обеспечивающий достижение выдающихся успехов в том или ином виде деятельности.

Темперамент – динамическая характеристика психических процессов и поведения человека, проявляющаяся в их скорости, изменчивости, интенсивности и других характеристиках.

Теория деятельности – психологическая теория, рассматривающая психические процессы человека как виды внутренней деятельности, происходящей из внешней и имеющей структуру аналогичную внешней деятельности (А.Н.Леонтьев).

Теория научения – общее понятие, обозначающее совокупность психологических и физиологических концепций объясняющих, каким образом человеком и животным приобретает жизненный опыт.

Тест – стандартизированная психологическая методика, предназначенная для сравнительной количественной оценки у человека изучаемого психологического качества.

Тестирование – процедура применения тестов на практике.

Тревожность – свойство человека приходить в состояние повышенного беспокойства, испытывать страх и тревогу в специфических социальных ситуациях.

Тесты интеллекта – тесты, направленные на изучение степени развития интеллекта у человека.

Убежденность – уверенность человека в своей правоте, подтверждаемая соответствующими аргументами и фактами.

Уровень притязаний – максимальный успех, которого рассчитывает человек добиться в том или ином виде деятельности.

Установка – готовность, предрасположенность к определенным действиям или реакциям на конкретные стимулы.

Утомление – состояние усталости, сопровождаемое пониженной работоспособностью.

Фанатизм – чрезмерная увлеченность человека чем-либо, сопровождаемая снижением контроля за своим поведением, не критичностью в суждениях об объекте своей увлеченности.

Фантом конечности – иллюзорное чувство наличия утраченной конечности – руки или ноги, длительное время сохраняющееся после их удаления.

Фенотип – приобретенные признаки или совокупность свойств, возникших на основе определенного генотипа под влиянием обучения и воспитания.

Фи-феномен – иллюзия перемещения светящейся точки с одного места на другое, возникающая при их последовательном восприятии за короткое время и на небольшом расстоянии друг от друга.

Филогенез – процесс возникновения и исторического развития психики и поведения животных; возникновение эволюционных форм сознания в ходе истории человечества.

Фрустрация – эмоционально тяжелое переживание человеком своей неудачи, сопровождающееся чувством безысходности, крушения надежд в достижении определенной желаемой цели.

Характер – совокупность свойств личности, определяющих типичные способы ее реагирования на жизненные обстоятельства.

Ценности – то, что человек особенно ценит в жизни, чему он придает особый, положительный жизненный смысл.

Черта личности – устойчивое свойство личности, определяющее характерное для нее поведение и мышление.

Честолюбие – стремление человека к успехам, рассчитанным на повышение его авторитета и признание со стороны окружающих.

Чувствительность – способность организма запоминать и реагировать на воздействия среды, не имеющие непосредственно биологического значения, но вызывающие психологическую реакцию в форме ощущений.

Чувство – высшая, культурно обусловленная эмоция человека, возникающая на основе высших социальных потребностей.

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

Эйдетическая память – зрительная память на образы, характеризующаяся способностью их сохранять и воспроизводить в течение достаточно длительного времени.

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

Экстериоризация – процесс перехода внутренних состояний во внешние, практические действия.

Экстраверсия – обращенность сознания и внимания человека в основном на то, что происходит вокруг него.

Эмоции – элементарные переживания, возникающие у человека под влиянием общего состояния организма и хода процесса удовлетворения актуальных потребностей.

Эмпатия – способность человека к сопереживанию и сочувствию другим людям, к пониманию их внутренних состояний.

Эпифеномен – ненужный, бездействующий придаток.

Эфферентный – процесс, направленный изнутри наружу, от центральной нервной системы к периферии тела.

Эустресс – положительный, созидающий стресс.

Юридическая психология – отрасль психологической науки, изучающая психические процессы, явления и состояния людей, участвующих в восприятии, следовании юридическим нормам.

Я-концепция – система представлений человека о самом себе, а именно как о личности, биологическом организме, члене общества, работнике, профессионале и т.д.

КЛЮЧИ К ТЕСТАМ

I глава	1 - в	2 - в	3 - б	4 - а	5 - б
II глава	1 - б	2 - б	3 - г	4 - в	5 - а
III глава	1 - в	2 - г	3 - в	4 - б	5 - б
IV глава	1 - б	2 - а	3 - г	4 - а	5 - г
V глава	1 - г	2 - д	3 - в	4 - г	5 - д
VI глава	1 - д	2 - г	3 - б	4 - б	5 - д
VII глава	1 - г	2 - б	3 - б	4 - в	5 - д
VIII глава	1 - а	2 - а	3 - г	4 - г	5 - а
IX глава	1 - г	2 - а	3 - в	4 - г	5 - а
X глава	1 - б	2 - г	3 - г	4 - г	5 - г
XI глава	1 - в	2 - в	3 - а	4 - в	5 - г
XII глава	1 - б	2 - а	3 - б	4 - б	5 - а
XIII глава	1 - в	2 - в	3 - г	4 - в	5 - г
XIV глава	1 - в	2 - б	3 - г	4 - а	5 - д
XV глава	1 - г	2 - в	3 - б	4 - г	5 - б
XVI глава	1 - в	2 - а	3 - г	4 - а	5 - в
XVII глава	1 - в	2 - б	3 - г	4 - а	5 - б
XVIII глава	1 - б	2 - г	3 - г	4 - в	5 - в
XIX глава	1 - б	2 - г	3 - г	4 - а	5 - б
XX глава	1 - б	2 - в	3 - д	4 - б	5 - г
XXI глава	1 - в	2 - г	3 - г	4 - б	5 - д
XXII глава	1 - б	2 - г	3 - в	4 - г	5 - г
XXIII глава	1 - б	2 - а	3 - а	4 - в	5 - г
XXIV глава	1 - в	2 - г	3 - в	4 - г	5 - в
XXV глава	1 - г	2 - б	3 - в	4 - а	5 - б

Основные труды ученых-психологов



Зигмунд Фрейд
(1856-1939)

1. Психология масс и анализ человеческого «Я». – М., 1921.
2. Психология бессознательного. – М., 1990.
3. Введение в психоанализ. – М., 1991.



Сергей Леонидович Рубинштейн
(1889-1960)

1. Основы общей психологии. – М., 1946.
2. О мышлении и путях его исследования. – М., 1958.
3. Принципы и пути развития психологии. – М., 1959.



Борис Михайлович Теплов
(1896-1965)

1. Психология музыкальных способностей. – М., 1947.
2. Психология. – М., 1948.
3. Проблемы индивидуальных различий. – М., 1961.
4. Типологические свойства нервной системы и их значение для психологии. – М., 1962.



Лев Семенович Выготский

(1896-1934)

1. Методы преподавания психологии. – М., 1926.
2. Педагогическая психология. – М., 1926.
3. Воображение и творчество в школьном возрасте. – М., 1930.
4. Развитие высших психических функций. – М., 1931.
5. Мышление и речь. – М., 1933.



Алексей Николаевич Леонтьев

(1903-1979)

1. Лекции по психологии. – М., 1935.
2. Проблемы развития психики. – М., 1959.
3. Потребности, мотивы и эмоции. – М., 1971.
4. Деятельность. Сознание. Личность. – М., 1975.



Мухаммад Габдулгалимович Давлетшин

(1923-2011)

1. Современная узбекская семья и ее психологические особенности. – Ташкент, 1993.
2. Психология учителя современной школы. – Ташкент, 2000.
3. Общая психология. – Ташкент, 2003.
4. Возрастная и педагогическая психология. – Ташкент, 2004.



Сафаев Нуриддин Салихович

1. Лабораторные работы по курсу общей психологии. – Ташкент, 1988.
2. Самосознание. – Ташкент, 2004.
3. Духовность и национальное самосознание. – Ташкент, 2004.



Суннатова Рано Изатовна

1. Саморегуляция мыслительной деятельности. – Ташкент, 1996.
2. Оптимизация познавательной деятельности детей 5-9 лет. – Ташкент, 1998.
3. Самостоятельное мышление. – Ташкент, 2000.
4. Профессиональная консультация: методы, проблемы и возможности. – Ташкент, 2001.
5. Самосознание субъекта жизнедеятельности. – Ташкент, 2005.



Кадыров Батыр Рахманкулович

1. Психогенетика. – Кабул, 1982.
2. Склонность. – М., 1989.
3. Способности и склонности. Психофизиологическое исследование. – Ташкент, 1990.
4. Изучение склонностей подростков. – Ташкент, 1996.



Гозиев Эргаш Гозиевич

1. Таълим жараенида ўқувчилар тафаккурининг ўсиши. – Тошкент, 1980.
2. Ўқувчиларнинг умумлаштириш усулларига ўрнатиш ва уларнинг ақлий тараққиети. – Тошкент, 1982.
3. Управление учебной деятельностью школьников. – Ташкент, 1986.
4. Ўқувчилар ўқув фаолиятини бошқариш. – Тошкент, 1988.
5. Тафаккур психологияси. – Тошкент, 1990.
6. Оила этикаси ва психологияси. – Тошкент, 1992.
7. Психология. – Тошкент, 1994.
8. Психология муаммолари. – Тошкент, 1999.
9. Психологияда маърузалар матни. – Тошкент, 1999.



Васила Маманосировна Каримова

1. Ўзбек аели шахсининг шаклланиши. – Тошкент, 1986.
2. Ижтимоий психология: университет талабалари учун ўқув қўлланма. – Фарғона, 1993.
3. Ижтимоий психология асослари. Университет ва пединститутларнинг талабалари учун қўлланма. – Тошкент, 1994.
4. Ижтимоий психология ва ижтимоий амалиёт. Ўқув қўлланма. – Тошкент, 1999.
5. Ташкилий ҳуққ. Маърузалар матни. – Тошкент, 1999.
6. Мустақил фикрлаш. Ўқув қўлланма. – Тошкент, 2000.
7. «Мустақил фикрлаш» ўқув қўлланмаси бўйича машғулотларни ташкил этиш услубиети. – Тошкент, 2000.
8. Устозларга эслатмалар. – Тошкент, 2000.
9. Психология. Маърузалар матни. – Тошкент, 2000.

ЛИТЕРАТУРА

1. Каримов И.А. Гармонично развитое поколение – основа прогресса Узбекистана. – Ташкент, 1997.
2. Каримов И.А. Национальная идеология – основа будущего// Народное слово. – 2000.- 7 апреля.
3. Идея национальной независимости: основные понятия и принципы. – Ташкент: Ўзбекистон, 2001.
4. Аграшенков А.В. Психология на каждый день: советы, рекомендации, тесты. – СПб., 2004.
5. Адизова т.М. Психологические методы изучения личности учащегося в процессе общения. – Ташкент, 2000.
6. Айзенк Г. Тесты IQ. – М., 2005.
7. Атамуратов С.А. Национальное самосознание и интернациональное воспитание. – Ташкент: Ўзбекистон, 1991.
8. Баррет Д. Проверьте свои возможности: тесты. – М., 2002.
9. Батаршев А. Типология характера и личности: практическое руководство. – М., 2005.
10. Батаршев А.В. Базовые психологические свойства и профессиональное самоопределение личности. – СПб., 2005.
11. Батаршев А.В. Диагностика темперамента и характера. – СПб., 2006.
12. Бачинин В.А. Психология: энциклопедический словарь. – СПб., 2005.
13. Бегматов А.С. Стимулы: сущность и действие. – Ташкент: Фан, 1990.
14. Бирах А. Психология мимики. – М., 2004.
15. Брайт Д. Стресс: теории, исследования, мифы. – СПб., 2003.
16. Бурбо Л. Эмоции, чувства и прощение. – М., 2005.
17. Бурлачук Л.Ф. Психодиагностика. – СПб., 2005.
18. Бьюзен Т. Суперинтеллект. – Минск, 2005.
19. Вагин И.О. Умейте мыслить гениально. – СПб., 2004.

20. Вагнер В.А. Сравнительная психология. – Воронеж, 2003.
21. Васютин А.М. Психологический женшень: эффективные техники саморегуляции. – Ростов-на-Дону, 2004.
22. Вахидов М.В. Психология. – Ташкент, 1981.
23. Вачков И.В. Введение в профессию «психолог». Учебное пособие. – М.-Воронеж, 2004.
24. Венгер А. Психологическое консультирование и диагностика. – М., 2005. Ч.1, 2.
25. Вердербер Р. Психология общения. – СПб., 2005.
26. Волков Б.С. Психология развития человека. Учебное пособие для вузов. – М., 2004.
27. Выготский Л.С. Лекции по психологии. – СПб., 2004.
28. Газиев Э.Г. Психологические основы развития самоуправления учебной деятельностью у школьников и студентов: Автореф. дис. ... докт. психол. наук. – Ташкент, 1971.
29. Газиев Э.Р. Психология. – Ташкент, 1994.
30. Гайнутдинов Р.З. Самосознание и саморегуляция учителя. – Ташкент, 1991.
31. Гальперин П.Я. Введение в психологию. Учебное пособие для студентов вузов. – М., 2005.
32. Гиппенрейтер Ю.Б. Введение в общую психологию. Курс лекций. – М., 2005.
33. Готтеданкер Р. Основы психологического эксперимента. Учебное пособие для вузов. – М., 2005.
34. Григорович Л.А. Введение в профессию «психолог». Учебное пособие. – М., 2006.
35. Гэймон Д. Как реализовать скрытые возможности мозга. – М., 2005.
36. Давлетшин М.Г. Психология технических способностей школьников: Автореф. дис. ... докт. психол. наук. – Ташкент, 1971.
37. Давлетшин М.Г. Общая психология. – Ташкент, 2003.

38. Дружинин В.Н. Психология эмоций, чувств, воли. – М., 2003.
39. Дружинин В.Н. Экспериментальная психология. – СПб., 2006.
40. Евтихов О.В. Практика психологического тренинга. – СПб., 2005.
41. Елизаров А.Н. Концепции и методы психологической помощи. – М., 2004.
42. Елисеев О.П. Практикум по психологии личности. – СПб., 2005.
43. Еникеев М.И. Общая и социальная психология. Учебник для вузов. – М., 2005.
44. Журавлев В.Н. Развитие сознания, подсознания и психики человека. – СПб., 2001.
45. Иванов П.И. Психология. – Ташкент, 1967.
46. Изард К. Психология эмоций. – СПб., 2006.
47. Ительсон Л.Б. Лекции по общей психологии. Учебное пособие. – М., 2003.
48. Кадыров Б.Р. Способности и склонности. – Ташкент: Фан, 1990.
49. Камилова Н.Г. Особенности самооценки подростков с девиантным поведением: Автореф. дис. ... канд. психол. наук. – Ташкент, 2000.
50. Капраро Дж., Сервон Д. Психология личности. – СПб., 2003.
51. Каримова В.М. Психология. – Ташкент, 2000.
52. Киришбаум Э.П. Психологическая защита. – СПб., 2005.
53. Клонингер С. Теории личности: познание человека. – СПб., 2003.
54. Козловский О.В. Диагностика интеллекта. – М., 2005.
55. Козубовский В.М. Общая психология: личность. Учебное пособие. – Минск, 2005.
56. Козубовский В.М. Общая психология: методология, сознание, деятельность. Учебное пособие. – Минск, 2005.
57. Корн Д. Как стать хорошим психологом. – СПб., 2005.
58. Корнилова Т. Экспериментальная психология: теории и методы. Учебное пособие для вузов. – М., 2005.
59. Кравченко А.И. Общая психология. Учебное пособие. – М., 2009.

60. Красникова В.П. Основы психологии. Учебное пособие. – М., 2004.
61. Кроль В.М. Психология. Учебное пособие. – М., 2005.
62. Курпатов А.В. Житейская психология. – СПб., 2005.
63. Куттер П. Современный психоанализ. – СПб., 1997.
64. Леонтьев А.Н. Лекции по общей психологии. – М., 2005.
65. Лурия А.Р. Лекции по общей психологии. – СПб., 2006.
66. Льюис Д. Язык эффективного общения. – М., 2005.
67. Мадди С. Теории личности: сравнительный анализ. – СПб., 2002.
68. Макарова И.В. Психология. Учебное пособие для вузов. – М., 2004.
69. Маклаков А.Г. Общая психология. Ученик для вузов. – СПб., 2005.
70. Малкина-Пых И.Г. Справочник практического психолога. – М., 2005.
71. Мартин Д. Психологические эксперименты: секреты механизмов психики. – СПб., 2004.
72. Машков В.Н. Введение в психологию человека. Учебное пособие. – СПб., 2003.
73. Миллер С. Психология развития: методы исследования. – СПб., 2002.
74. Мишин Г.И. Как преодолеть стрессы. – СПб., 2003.
75. Моллон Ф. Бессознательное. – М., 2002.
76. Морозов А.В. Основы психологии. Учебник для вузов. – М., 2004.
77. Нартова-Боговер С.К. Дифференциальная психология. Учебное пособие. – М., 2003.
78. Немов Р.С. Психология. Учебник для студентов педагогических вузов. В 3-х кн. – М., 2003.
79. Нуркова В.В. Психология. Учебник. – М., 2005.
80. Общая психология. Конспект лекций/ Сост. В.Титов. – М., 2003.
81. Общая психология. Конспект лекций/ Сост. М.В.Оленникова. – М., 2004.
82. Оллпорт Г. Психология личности. – М., 1999.
83. Панферов В.Н. Психология человека. Учебное пособие. – СПб., 2002.

84. Першина Л.А. Общая психология. Учебное пособие для студентов вузов. – М., 2004.
85. Пишо П. Психологическое тестирование. – СПб., 2004.
86. Пономарев П.А. Основы психологии и педагогики. Учебное пособие. – Ростов-на-Дону, 2007.
87. Поссин В. Как развить суперпамять. – М., 2004.
88. Прусова Н.В. Общая психология. Учебное пособие для вузов. – М., 2005.
89. Психологическая диагностика. Учебник для вузов/ Под ред. М.Акимовой. – СПб., 2003.
90. Психологический словарь. – М., 2004.
91. Психология XXI в. Учебник для вузов. – М., 2003.
92. Психология для студентов вузов/ Под ред. Е.И.Рогова. – М., 2005.
93. Психология индивидуальных различий/ Под ред. Ю.Б.Гиппенрейтер. – М., 2002.
94. Психология. Учебник для вузов/ В.М.Аллахвердова и др. – М., 2004.
95. Психология. Учебник для вузов/ Под общ. ред. В.Н.Дружинина. – СПб., 2003.
96. Психология. Учебник для вузов/ Под общ. ред. Л.Д.Столяренко. – СПб., 2004.
97. Психология личности. Хрестоматия/ Ред-сост. Д.Я.Райгородский. – Самара, 1999.
98. Психология ощущений и восприятия/ Под ред. Ю.Б.Гиппенрейтер. – М., 2002.
99. Психология памяти/ Под ред. Ю.Б.Гиппенрейтер. – М., 2002.
100. Психология развития. Учебное пособие для вузов/ Под ред. Т.Д.Марцинковской. – М., 2005.
101. Психотерапевтическая энциклопедия. – СПб., 2006.
102. Рабочая книга практического психолога. Пособие/ Под ред. А.Богдалева. – М., 2003.

103. Рассел К. Полная карманная энциклопедия IQ-тестов. – М., 2005.
104. Рогов Е.И. Психология познания. – М., 2001.
105. Розин В.М. Личность и ее изучение. – М., 2004.
106. Рубинштейн С.Л. Основы общей психологии. – СПб., 2005.
107. Саблин В. Психология человека. – М., 2004.
108. Сафаев Н.С. Духовность и национальное самосознание. – Ташкент, 2004.
109. Сафаев Н.С. Самосознание. – Ташкент, 2004.
110. Смирнова Е.Т. Экспресс-психодиагностика: методики и тесты. – Самара, 2005.
111. Смит Н. Современные системы психологии. – СПб., 2003.
112. Солсо Р.Л. Когнитивная психология. – СПб., 2006.
113. Спиридонов В.Ф. Психология мышления: решение задач и проблем. Учебное пособие. – М., 2006.
114. Справочник практического психолога: психотерапия/ Сост. С.Л.Соловьева. – М., 2005.
115. Степанов В.Е. Психология. Учебник для вузов. – М., 2004.
116. Степанов С.С. Популярная психологическая энциклопедия. – М., 2005.
117. Суннатова Р.И. Саморегуляция мыслительной деятельности. – Ташкент, 1996.
118. Суннатова Р.И. Индивидуально-типологические особенности мыслительной деятельности: Автореф. дис. ... докт. психол. наук. – Ташкент, 2001.
119. Суннатова Р.И., Шарипова М.Д., Агзамходжаева Э.А., Арипова Г.С., Вильданова А.Р. Самосознание субъекта жизнедеятельности. – Ташкент: Фан, 2005.
120. Тайны мышления: популярная психология. – М., 2006.
121. Таланов В.Л. Справочник практического психолога. – М., 2005.
122. Торндайк Э., Уотсон Дж. Бихевиоризм. – М., 1998.

123. Трофимова Н.М., Поленякина Е.В., Трофимова Н.Б. Общая психология. Практикум. – СПб., 2005.
124. Тумасова С.А. Психология. Учебное пособие. – М., 2006.
125. Тутушкина М.К. Современная практическая психология. Учебное пособие. – М., 2005.
126. Улыбина Е.В. Психология обыденного сознания. – М., 2001.
127. Усманова Э.З. Мотивационно-эмоциональная регуляция мышления в условиях интеллектуального конфликта. – Ташкент: Ўқитувчи, 1993.
128. Файзуллаев А.А. Мотивационная саморегуляция личности. – Ташкент: Фан, 1987.
129. Филатов Ф.Р. Основы психологии. Учебное пособие. – М., 2006.
130. Фрейд З. Введение в психоанализ. Лекции. – СПб., 2005.
131. Фрид Д. Язык личности. – М., 2004.
132. Хегенхан Б., Олсон М. Теории научения. – СПб., 2004.
133. Хейли Д. Что такое психотерапия. – СПб., 2002.
134. Херманн Д. Язык памяти. – М., 2006.
135. Хоган К. Психология убеждения: как добиться поставленной цели. – М., 2005.
136. Хозиев В.Б. Практикум по общей психологии. Учебное пособие. – М., 2003.
137. Холл К., Линдсей Г. Теории личности. – М., 2000.
138. Холмс Д. Анормальная психология. – СПб., 2003.
139. Хьелл Л., Зиглер Д. Теории личности. – СПб., 2005.
140. Хэйес Н. Что такое психология? – М., 2005.
141. Чалдини Р. Влияние: психология убеждения. – Минск, 2006.
142. Чеховских М.И. Психология. Учебное пособие. – М., 2003.
143. Шадриков В.Д. Введение в психологию: эмоции и чувства. – М., 2002.
144. Шоумаров Г.Б. Семейная психология. – Ташкент: Шарқ, 2000.

145. Эденборо Р. Практическая психометрия: эффективное интервьюирование. – СПб., 2003.

146. Эргашев П.С. Роль личностных особенностей субъекта восприятия в продолжительности первого впечатления о другом человеке: Автореф. дис. ... канд. психол. наук. – Ташкент, 2008.

147. Эренберг М. Развитие возможностей интеллекта. – Минск, 2004.

148. Югай А.Х. Общая психология. Учебное пособие для вузов. – Ташкент, 2007.

149. Юлов В.Ф. Мышление в контексте сознания. – М., 2005.

150. Юнг К.Г. Психика: структура и динамика. – М., 2005.

ОГЛАВЛЕНИЕ

Введение	3
Глава I. Предмет и задачи психологии	8
1.1. Особенности психологии как науки.....	8
1.2. Что изучает психология?.....	9
1.3. Функции, уровни и структура психики.....	12
1.4. Исторические этапы развития психологии как науки.....	14
1.5. Задачи психологии.....	16
Глава II. Мозг и психика	19
2.1. Нейрофизиологические основы психики.....	19
2.2. Рецепторы и ощущения.....	24
2.3. Карта головного мозга.....	26
Глава III. Принципы, отрасли и методы психологии	33
3.1. Основные принципы психологии.....	33
3.2. Отрасли психологической науки.....	35
3.3. Место психологии в системе наук и ее связи с другими наука- ми.....	40
3.4. Методы психологического исследования.....	51
Глава IV. Развитие психики животных и человека	65
4.1. Понятие о развитии и развитии психики.....	65
4.2. Развитие психики животных.....	69
4.3. Развитие высших психических функций у человека.....	81
4.4. Различия между психикой человека и животных.....	83
Глава V. Сознание и бессознательное	88
5.1. Психологическая характеристика сознания.....	88
5.2. Возникновение и развитие сознания.....	92
5.3. Понятие о бессознательном.....	94
Глава VI. Неосознаваемые психические процессы	99

6.1. Проблемы неосознаваемых психических процессов.....	99
6.2. Неосознаваемые побудители сознательных действий.....	106
6.3. Надсознательные процессы.....	110
Глава VII. Деятельность.....	115
7.1. Психологическая характеристика деятельности.....	115
7.2. Мотивационно-личностные аспекты деятельности.....	122
7.3. Освоение деятельности. Навыки и умения.....	129
7.4. Основные виды деятельности.....	135
Глава VIII. Личность.....	139
8.1. Человек, индивид, личность и индивидуальность.....	139
8.2. История понятия «личность» и его психологическое понимание.....	142
8.3. Структура личности.....	147
8.4. Проблема соотношения биологического и социального в структуре личности.....	155
8.5. Психологические теории личности.....	160
8.6. Самосознание, самооценка и уровень притязаний личности... ..	171
8.7. Психологическая защита личности.....	181
8.8. Формирование и развитие личности.....	186
Глава IX. Общение.....	196
9.1. Понятие, содержание и цель общения.....	196
9.2. Функции и виды общения.....	200
9.3. Общение как обмен информацией.....	207
9.4. Общение как взаимодействие.....	210
9.5. Общение как восприятие людьми друг друга.....	212
9.6. Развитие общения.....	215
Глава X. Психология малых групп и коллективов.....	220
10.1. Понятие малой группы и коллектива.....	220
10.2. Классификация малых групп.....	223
10.3. Феноменология малых групп.....	225

10.4. Межличностные отношения в группах.....	227
10.5. Управление в малой группе.....	230
Глава XI. Внимание.....	234
11.1. Психологическая характеристика внимания.....	234
11.2. Физиологические основы и психологические теории внима- ния.....	237
11.3. Функции и виды внимания.....	241
11.4. Свойства внимания.....	245
11.5. Развитие внимания.....	249
Глава XII. Ощущение.....	252
12.1. Понятие об ощущении.....	252
12.2. Физиологические механизмы ощущений.....	254
12.3. Классификация ощущений.....	256
12.4. Общие свойства ощущений.....	259
12.5. Чувствительность и ее изменение.....	261
12.6. Сенсорная адаптация и взаимодействие ощущений.....	262
12.7. Развитие ощущений.....	265
Глава XIII. Восприятие.....	269
13.1. Общая характеристика восприятия.....	269
13.2. Физиологические механизмы восприятия.....	271
13.3. Основные свойства и виды восприятия.....	274
13.4. Предмет и фон, взаимоотношение целого и части в восприя- тии.....	286
Глава XIV. Представление.....	294
14.1. Психологическая характеристика представления.....	294
14.2. Виды представлений.....	298
14.3. Первичные образы памяти и персеверирующие образы.....	301
14.4. Индивидуальные особенности представления и его развитие	302
Глава XV. Память.....	307
15.1. Память и ее основные характеристики.....	307

15.2. Психологические теории памяти.....	309
15.3. Процессы и виды памяти.....	312
15.4. Индивидуальные особенности памяти и ее развитие.....	324
15.5. Законы памяти. Мнемотехнические приемы запоминания.....	326
Глава XVI. Воображение.....	330
16.1. Понятие о воображении и его физиологической основе.....	330
16.2. Виды воображения и способы создания творческих образов	333
16.3. Воображение и творчество.....	338
16.4. Индивидуальные особенности воображения и его развитие	340
Глава XVII. Мышление.....	344
17.1. Мышление и его характеристика.....	344
17.2. Виды и формы мышления.....	347
17.3. Мыслительные операции. Закономерности мышления.....	352
17.4. Интеллект и интеллектуальные тесты.....	354
17.5. Творчество. Творческое мышление.....	357
17.6. Теория мышления.....	362
17.7. Индивидуальные особенности мышления и его развитие.....	364
Глава XVIII. Речь.....	369
18.1. Общая характеристика речи.....	369
18.2. Функции речи.....	373
18.3. Психологические теории речи.....	376
18.4. Виды речевой деятельности.....	378
18.5. Воздействие речи. Речь как психологическая характеристика личности.....	381
Глава XIX. Эмоции.....	384
19.1. Эмоции и их функции.....	384
19.2. Виды эмоций и чувств, их закономерности.....	388
19.3. Психологические теории эмоций.....	395
19.4. Эмоции и личность. Индивидуальные различия в эмоциональных проявлениях. Ониомания и шопоголизм.....	399

Глава XX. Воля	405
20.1. Психологическая характеристика воли и ее основные функции.....	405
20.2. Основные психологические теории воли.....	408
20.3. Структура волевого действия.....	410
20.4. Волевые качества человека и их развитие.....	412
Глава XXI. Психические состояния личности	418
21.1. Понятие психических состояний и их классификация.....	418
21.2. Характеристика ситуативных психических состояний.....	419
21.3. Характеристика личностных психических состояний.....	423
21.4. Гипнотическое и постгипнотическое состояния.....	430
21.5. Саморегуляция психических состояний.....	432
Глава XXII. Мотивация	435
22.1. Характеристика мотива и мотивации.....	435
22.2. Психологические теории мотивации.....	439
22.3. Основные виды мотивов.....	443
Глава XXIII. Темперамент	451
23.1. Понятие о темпераменте.....	451
23.2. Основные этапы становления современных представлений о темпераменте.....	454
23.3. Физиологические основы темперамента.....	459
23.4. Типы темперамента и их психологическая характеристика	460
23.5. Учет темперамента в трудовой деятельности.....	464
Глава XXIV. Характер	468
24.1. Понятие о характере.....	468
24.2. Типология характеров.....	473
24.3. Полоролевые различия характера.....	485
24.4. Формирование характера.....	488
Глава XXV. Способности	492
25.1. Понятие о способностях.....	492

25.2. Виды, структура и уровни способностей.....	496
25.3. Природы человеческих способностей.....	504
25.4. Качественная и количественная характеристика способностей.....	508
25.5. Развитие способностей.....	511
Словарь основных понятий по психологии.....	519
Ключи к тестам.....	541
Основные труды ученых-психологов.....	542
Литература.....	546