

**Кураев Г.А., Пожарская Е.Н.**  
**«ПСИХОЛОГИЯ ЧЕЛОВЕКА»**  
**Курс лекций**

Ростов-на-Дону  
2002

---

Программа.....	2
ОБЩИЕ ПРОБЛЕМЫ ПСИХОЛОГИИ.....	2
ПОЗНАВАТЕЛЬНАЯ СФЕРА ЛИЧНОСТИ.....	2
ИНДИВИДУАЛЬНЫЕ ОСОБЕННОСТИ ЛИЧНОСТИ.....	3
РЕКОМЕНДУЕМАЯ ЛИТЕРАТУРА .....	4
Основная литература: .....	4
Дополнительная литература:.....	4

---

344006, г.Ростов-на-Дону, ул.Б.Садовая,105,  
УНИИ валеологии РГУ  
(8632) 64-82-22  
<http://valeo.rsu.ru>

# Программа «Психология человека»

## ОБЩИЕ ПРОБЛЕМЫ ПСИХОЛОГИИ

Лекция 1. **Предмет психологической науки.** Структура современной психологической науки, отрасли психологии. Принципы психологии (принцип детерминизма, принцип единства сознания и деятельности, принцип развития).

Лекция 2. **Современные представления об этапах развития психики. Понятие о сознании.** Концепции возникновения психики. Признаки проявления психики. Инстинктивное поведение животных. Индивидуально-изменчивое поведение животных. Интеллектуальное поведение животных. Человеческое сознание. Сущность различий психики животных и человека. Труд и формирование сознательной деятельности. Язык и сознание человека. Структура сознания. Сознание и бессознательное.

Лекция 3. **Методы исследования в психологии.** Организационные методы (поперечные срезовые исследования, продольные лонгитюдные исследования, сравнительный метод). Эмпирические методы (наблюдение, экспериментальный метод, психодиагностические методы, изучение продуктов деятельности, биографический метод). Методы коррекции (аутотренинг, групповой тренинг).

Лекция 4. **Направления зарубежной психологии.** Бихевиоризм. Фрейдизм. Гештальтпсихология. Генетическая психология Ж.Пиаже. Когнитивная психология. Гуманистическая психология.

## ПОЗНАВАТЕЛЬНАЯ СФЕРА ЛИЧНОСТИ

Лекция 5. **Мозг и психика.** Специализация органов. Строение нервной системы. Функции нервных центров. Локализация психических функций в коре. Карта коры. Функциональные системы мозга. Блок тонуса коры. Блок приема, переработки и хранения информации. Блок программирования, регуляции и контроля деятельности.

**Общие представления об основных физиологических механизмах функционирования мозга** Рефлекторный принцип работы мозга. Образование условных рефлексов. Условия образования условных рефлексов. Движение нервных процессов. Доминанта. Аналитико-синтетическая деятельность мозга. Системная деятельность коры головного мозга.

Лекция 6. **Ощущение.** Развитие философских воззрений на природу ощущений. Рефлекторная природа ощущений. Классификация ощущений (интероцептивные, проприоцептивные, экстероцептивные ощущения). Общие свойства ощущений (качество, интенсивность, продолжительность, пространственная локализация). Пороги ощущений. Чувствительность. Явление адаптации. Взаимодействие ощущений (сенсбилизация, синестезия). Совершенствование ощущений в процессе упражнений.

Лекция 7. **Восприятие.** Процесс распознавания образов. Свойства восприятия (предметность, целостность, структурность, константность, осмысленность, апперцепция). Физиологические основы восприятия. Классификация восприятий. Роль моторных компонентов в восприятии. Сложные формы восприятия (восприятие пространства, времени, восприятие движения). Наблюдение.

Лекция 8. **Внимание.** Виды внимания (непроизвольное внимание, произвольное внимание, послепроизвольное внимание). Физиологическая основа внимания. Основные свойства внимания (устойчивость, концентрация, распределение, переключение, объем). Отвлекаемость внимания. Рассеянность.

Лекция 9. **Память.** История изучения памяти. Структура памяти (сенсорная память, кратковременная память, долговременная память). Виды памяти (двигательная память, эмоциональная память, образная память, словесно-логическая память, механическая память, непроизвольная память, произвольная память). Теории памяти (психологические теории памяти, нейронные теории памяти, биохимические теории памяти, локализация функций памяти в мозге). Характеристика процессов памяти (запоминание, хранение, воспроизведение). Факторы, влияющие на запоминание. Забывание. ). Факторы, влияющие на забывание. Индивидуальные различия в памяти. Расстройства памяти.

Лекция 10. **Мышление.** Мышление и речь. Слово. Понятие. Основные этапы процесса мышления. Мыслительные операции (анализ, синтез, сравнение, абстракция, конкретизация,

обобщение). Виды мышления (дискурсивное, интуитивное, творческое, воспроизводящее, критическое, теоретическое, практическое, предметно-действенное, наглядно-образное, словесно-логическое). Индивидуальные особенности мышления.

Лекция 11. Воображение. Виды воображения (активное, пассивное, репродуктивное, продуктивное, конкретное, абстрактное, фантазии, сновидения, галлюцинации, грезы, мечты). Физиологическая основа воображения. Функции воображения. Творчество (стадии творческого процесса, приемы творческого воображения). Индивидуальные особенности воображения.

## ИНДИВИДУАЛЬНЫЕ ОСОБЕННОСТИ ЛИЧНОСТИ

Лекция 12. Индивид, личность, индивидуальность. Понятие индивид, личность, индивидуальность. Соотношение биологического и социального в личности. История исследований личности. Современные теории личности. Формирование и развитие личности. Устойчивость личности. Направленность личности. Самосознание личности. Психологическая защита личности.

Лекция 13. Эмоции. Понятие об эмоциях. Классификация и виды эмоций. Основные функции эмоций (коммуникативная, регулятивная, сигнальная, мотивационная, оценочная, стимулирующая, защитная). Свойства эмоциональных процессов (интенсивность, продолжительность, глубина, модальность, осознанность, направленность). Психологические теории эмоций (эволюционная теория Дарвина, психоорганическая концепция Джемса-Ланге, активационная концепция Линдслея-Хебба, когнитивные теории эмоций, информационная теория эмоций Симонова). Эмоции и личность, индивидуальное своеобразие эмоций.

Лекция 14. Мотивации. Понятие мотива и мотивации. Детерминанты поведения. Виды личностных мотивов. Свойства мотивационной сферы человека. Психологические теории мотиваций (теория инстинктов, теория биологических потребностей, поведенческая концепция мотивации, теория психогенных потребностей, теория деятельностного происхождения мотиваций, когнитивные теории мотивации). Мотивация и деятельность (мотивация достижения успехов и неудач). Мотивация и личность (мотив аффилиции, мотив отвергания, мотив власти, мотивация просоциального поведения, мотивация агрессивности).

Лекция 15. Темперамент. Понятие о темпераменте. История развития представлений о темпераменте. Учение И.П.Павлова о темпераменте. Индивидуальные различия людей. Темперамент и основные свойства нервной системы. Свойства темперамента. Темперамент и личность. Типы темпераментов. Темперамент и индивидуальный стиль деятельности. Индивидуальный подход к учащимся.

Лекция 16. Характер. Понятие о характере. История развития представлений о характере. Характер и темперамент. Характер и другие черты личности. Сферы проявления характера. Типология характеров (системы Кречмера, Шелдона, Личко, Леонгарда, Фромма). Формирование характера.

Лекция 17. Способности. Понятие о способностях. Классификация способностей (природные и приобретенные способности, общие и специальные способности, теоретические и практические, учебные и творческие, предметные и межличностные). Разница между способностями, знаниями, умениями и навыками. Задатки. Природа биологически обусловленных способностей. Развитие социальных способностей. Формирование способностей.

Лекция 18. Воля. Функции воли. Теории воли (экзистенциализм, концепция Павлова, психоаналитические теории воли, современные теории воли). Физиологические механизмы воли. Стадии волевого акта. Индивидуальные особенности воли. Формирование воли.

## РЕКОМЕНДУЕМАЯ ЛИТЕРАТУРА

### Основная литература:

1. Богословский . Психология. Учеб. для студентов высших пед. учебн. заведений - М., Просвещение. 1981.
2. Немов Р.С. Психология. Учеб. для студентов высших пед. учебн. заведений. В 2-х кн. // М. Просвещение. 1994.
3. Рогов Е.И. Общая психология: Курс лекций для первой ступени педагогического образования. // М. Владос. 1995.
4. Петровский А.В. Общая психология. Учеб. для студентов высших пед. учебн. заведений. - М. Просвещение. 1977 ( и последующие издания).

### Дополнительная литература:

1. Годфруа Ж. Что такое психология. В 2-х т. - М.: Мир. 1992.
2. Голубева Э.А. Индивидуальные особенности памяти человека. - М. 1980.
3. Зейгарник Б.В. Теории личности в зарубежной психологии. - М. МГУ. 1982.
4. Леонгард К. Акцентуированные личности - Киев. Высшая школа. 1989.
5. Симонов П.В. Мотивированный мозг. Высшая нервная деятельность и естественнонаучные основы общей психологии. - М. 1987.
6. Симонов П.В. Эмоциональный мозг. Физиология. Нейроанатомия. Психология эмоций. - М. 1981.
7. Теплов Б.М. Избранные труды. В 2-х кн. - М. 1985.
8. Хомская Е.Д. Нейропсихология. - М. 1987.
9. Хрестоматия по общей психологии. Психология внимания. - М. 1976.
10. Хрестоматия по общей психологии. Психология памяти. - М. 1979.
11. Хрестоматия по истории психологии. - М. 1980.
12. Хрестоматия по общей психологии. Психология мышления. - М. 1981.

## ЛЕКЦИЯ 1 ПРЕДМЕТ ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ НАУКИ, ОТРАСЛИ ПСИХОЛОГИИ

**Предмет психологии.** В научном употреблении термин «психология» появился впервые в 16 веке. Первоначально он относился к особой науке, которая занималась изучением так называемых душевных, или психических явлений, которые каждый человек осознаёт в результате самонаблюдения. Позднее, в 17-19 веках сфера исследований психологов значительно расширилась, включив в себя неосознаваемые психические процессы (бессознательное) и *деятельность* человека.

С XIX в. психология становится самостоятельной и экспериментальной областью научных знаний. Постепенно психологические исследования вышли за рамки тех явлений, вокруг которых они на протяжении веков концентрировались. В этой связи название «психология» отчасти утратило свой первоначальный, достаточно узкий смысл, когда оно относилось только к *субъективным* явлениям *сознания*. Однако до сих пор по сложившейся веками традиции за этой наукой сохраняется ее прежнее название.

Что же является предметом изучения психологии? Прежде всего *психика* человека, включающая в себя многие субъективные явления. Например, с помощью *познавательных процессов* человек познает мир. К познавательным процессам относятся ощущение и восприятие, внимание и память, воображение, мышление и речь. *Психические свойства и состояния личности* регулируют общение с людьми, участвуют в управлении действиями и поступками. К ним относятся потребности, мотивы, цели, интересы, воля, чувства и эмоции, склонности и способности.

В свою очередь психические процессы, состояния и свойства человека зависимы от условий жизни, от того, как организовано взаимодействие человека с природой и обществом (*деятельность и общение*). Поэтому *общение и деятельность* составляют предмет современных психологических исследований.

Психические процессы, свойства и состояния человека, его общение и деятельность разделяются и исследуются отдельно, хотя в действительности они тесно связаны друг с другом и составляют единое целое, называемое *жизнедеятельностью* человека.

Психология и поведение людей связаны, с одной стороны, с биологической природой человека, с другой — с его индивидуальным опытом, с третьей — с законами функционирования общества. В последнем случае исследуется зависимость психики и поведения человека от существующих методов обучения и воспитания, от места, занимаемого им в обществе, отношений, складывающихся у человека с окружающими людьми, от видов деятельности, в которых непосредственно участвует.

**Структура современной психологической науки.** Современная психология представляет собой разветвленную систему научных дисциплин. Их можно разделить на фундаментальные и прикладные. Фундаментальные (или базовые, общие) психологические науки имеют значение для понимания психологии и поведения людей, независимо от их профессиональной ориентации, возраста, личностных особенностей и пр. Общие отрасли ставят и решают проблемы, одинаково важные для развития всех без исключения научных направлений. Специальные (прикладные) отрасли выделяют вопросы, представляющие особый интерес для познания какой-либо одной или нескольких групп явлений. Достижения специальных отраслей используются на практике.

Рассмотрим некоторые фундаментальные и прикладные отрасли психологии.

В курсе *общей психологии* дается научное представление об общих теоретических принципах и важнейших методах психологии, характеризуются основные научные понятия психологии. Результаты исследований в области общей психологии — фундаментальная основа развития всех отраслей и разделов психологической науки.

*Общая психология* исследует индивида, выделяя в нем познавательные процессы и личность. *Познавательные процессы* охватывают ощущения, восприятие, внимание, память, воображение, мышление и речь. С помощью этих процессов человек получает и перерабатывает информацию о мире, они же участвуют в формировании и преобразовании знаний. Личность содержит *психические свойства*, которые определяют поведение человека. Это — эмоции, способности, установки, мотивация, темперамент, характер и воля.

Изучение психологических наук начинается с общей психологии, так как без достаточно глубокого знания основных понятий, вводимых в курсе общей психологии, невозможно будет разобраться в том материале, который содержится в специальных курсах.

*Специальные отрасли психологии* включают генетическую психологию, психофизиологию, дифференциальную психологию, возрастную психологию, социальную психологию, педагогическую психологию, медицинскую психологию, патопсихологию, юридическую психологию, психодиагностику, психотерапию и ряд других отраслей.

*Генетическая психология* изучает наследственные механизмы психики и поведения, их зависимость от генотипа. *Дифференциальная психология* выявляет и описывает индивидуальные различия поведения, способностей, деятельности людей, предпосылки этих различий и процессы их формирования.

*Возрастная психология* изучает онтогенез различных психических процессов и психологических качеств личности. Она также имеет ряд отраслей: детская психология, психология подростка, психология юности, психология взрослого и пожилого человека и геронтопсихология.

Генетическая, дифференциальная и возрастная психология вместе взятые являются научной основой для понимания законов психического развития ребенка.

*Педагогическая психология* изучает психологические закономерности обучения и воспитания. К ее разделам относятся: психология обучения, психология воспитания, а также психология учителя и психология учебно-воспитательной работы с аномальными детьми.

*Психодиагностика* ставит и решает проблемы психологической оценки уровня развития детей и их дифференциации

*Медицинская психология* объединяет ряд отраслей психологической науки, имеющих дело с отклонениями от нормы в психике и поведении человека. Задача этих отраслей психологической науки — объяснить причины возможных психических нарушений и обосновать методы их предупреждения и лечения.

Медицинская психология подразделяется на патопсихологию, изучающую психические заболевания; нейропсихологию, изучающую соотношение психических явлений с физиологическими мозговыми структурами; психофармакологию, изучающую влияние лекарственных веществ на психическую деятельность человека; психотерапию, изучающую и использующую средства психического воздействия для лечения больного; психопрофилактику и психогигиену.

*Психология аномального развития* (или специальная, коррекционная психология) включает ряд отраслей: олигофренопсихологию (психология умственно-отсталых детей), сурдопсихологию (психология плохо слышащих детей), и другие отрасли. Такие знания необходимы, когда педагог имеет дело с детьми с задержкой психического развития, или умственно-отсталыми детьми, или так называемыми трудными, в том числе педагогически запущенными детьми или детьми, нуждающимися в психологической помощи.

*Социальная психология* изучает человеческие взаимоотношения в обществе, в разного рода группах, в частности в семье, школе, в ученическом и педагогическом коллективах. Такие знания необходимы для психологически правильной организации воспитания.

*Психология труда* изучает психологические аспекты научной организации труда и имеет ряд разделов: инженерная психология, авиационная психология, космическая психология и пр.

*Юридическая психология* рассматривает усвоение человеком правовых норм и правил поведения.

*Военная психология* исследует и прогнозирует поведение человека в условиях боевых действий и после участия в них, психологические стороны взаимоотношений начальников и подчиненных, методы психологической пропаганды и контрпропаганды и т.д.

Спектр практического применения психологии чрезвычайно широк и включает задачи разного масштаба — от исследования восприятия человеком показаний прибора до изучения массовидных психических явлений. Психологические аспекты можно выявить в глобальных проблемах современности (борьба за сохранение мира, охрана окружающей среды, освоение космоса и др.) и в вопросах повседневной жизни людей (снятие эмоциональной напряженности, преодоление межличностных конфликтов и др.).

**Принципы психологии.** Отечественная психологическая наука основана на диалектико-материалистическом понимании своего предмета. В 1923 г. состоялся первый психоневрологический съезд, где была сформулирована задача определения методологических принципов науки. Выдающуюся роль в становлении психологической науки сыграли Б.Г.Ананьев, П.П.Блонский, Л.С.Выготский, А.В.Запорожец, К.Н.Корнилов, А.Н.Леонтьев, А.Р.Лурия, С.Л.Рубинштейн, А.А.Смирнов, Б.М.Теплов, Д.Н.Узнадзе и др.

Только в 30-е годы формулируются основные принципы психологической науки: детерминизма, единства сознания и деятельности, принцип развития.

**Принцип детерминизма.** Принцип детерминизма связан с определением причин психических явлений. Принцип детерминизма утверждает, что психика определяется образом жизни и изменяется с изменением образа жизни. Развитие психики животных определяется естественным отбором, а развитие сознания человека — законами общественного развития.

Отказ от понимания психики как замкнутого в себе образования, не зависящего от внешних воздействий открыл сферу психики для объективного исследования. Место самонаблюдения занял объективный метод. Объективный метод состоял в организации психологических исследований, позволявших дать количественную и качественную характеристику внешних воздействий; зарегистрировать внешние реакции, видимое поведение; соотнести раздражители.

Важным этапом в постепенной реализации принципа детерминизма было создание Л.С.Выготским культурно-исторической концепции. В культурно-исторической концепции была сформулирована мысль о том, что природные механизмы психики преобразуются в ходе онтогенетического развития человека под влиянием общественно-исторических факторов, в результате усвоения человеком продуктов человеческой культуры, в ходе его общения с другими людьми.

Следующим этапом в реализации принципа детерминизма в отечественной психологии была идея о том, что внешнему миру противостоит и его воспринимает не просто человек, наделенный сознанием, а человек деятельный, активно взаимодействующий с внешним миром и преобразующий его. Значение роли деятельности в формировании психических явлений подчеркивали С.Л.Рубинштейн, А.Н.Леонтьев и др.



Принцип детерминизма реализовался в ходе решения еще одной проблемы — проблемы психического развития, обучения и воспитания. В этой связи наиболее важным стал вопрос о движущих силах психического развития. В центре внимания психологов постоянно находились вопросы о взаимоотношении биологического и социального в развитии психики, соотношении внутренних закономерностей и внешних воздействий, взаимоотношении развития и обучения и т.д. Принципиальное материалистическое понимание этих вопросов обусловлено детерминистическим подходом.

Еще одним этапом в реализации принципа детерминизма было решение проблемы отношения психики к деятельности мозга. Основываясь на материалистическом положении о том, что психика есть функция мозга, психология поставила своей задачей исследование механизмов деятельности мозга, в результате которой возникают психические явления.

До 50-х годов детерминистический подход не рассматривался как специально выделенный принцип психологии. В 50-е годы С.Л.Рубинштейн подчеркнул его роль и сформулировал положение о том, что этот принцип имеет значение методологического принципа.

**Принцип единства сознания и деятельности.** Понятия сознания и деятельности — узловые категории психологической науки. Систематическая разработка этого принципа в советской психологии началась в 30-е годы (С.Л.Рубинштейн, А.Н.Леонтьев, Б.Г.Ананьев, Б.М.Теплов и др.).

С.Л. Рубинштейн впервые выдвинул положение о единстве сознания и деятельности. Суть данного принципа: не может быть деятельности без сознания и сознания без деятельности. Хотя в то время этот принцип еще не соотносился с принципом развития, тем не менее он сразу приобрел важное методологическое значение.

Введение этого принципа ставило новые теоретические и методологические задачи - необходимо было преодолеть идущую от психологии сознания точку зрения, что психика — это внутреннее, а деятельность — внешнее. В действительности психика, сознание не является чем-то внутренним. Точно так же деятельность никоим образом не сводится только к внешнему: она имеет внешнюю сторону, но эта сторона не характеризует деятельность однозначно. По определению С.Л.Рубинштейна, сама деятельность является единством внешнего и внутреннего.

Принцип единства сознания и деятельности делает возможным через деятельность изучать сознание. Это позволяет объективно исследовать психику и сознание: от деятельности, ее продуктов — к выявляющимся в ней психическим процессам. Таким образом, принцип единства сознания и деятельности становится основой всех объективных методов психологии.

**Принцип развития.** Идея развития вошла в психологию под влиянием эволюционной теории Ч.Дарвина и легла в основу формирования детской, а затем возрастной психологии. В трудах С.Л.Рубинштейна, созданных на рубеже 40-х годов, в проблематику общей психологии было введено понятие «развитие» как фундаментальная категория психологии. «Закономерности всех явлений, и психических в том числе, — писал он, — познаются лишь в их развитии, в процессе их движения и изменения, возникновения и отмирания». Развитие стало пониматься как основной способ существования личности на всем протяжении ее индивидуального пути.

Таким образом, для психологии принцип развития имеет особенно большое значение, поскольку изучаемые ею явления отличаются, по словам Б.Ф.Ломова, «исключительно высокой динамичностью». Психическое возникает, существует и изменяется в процессе реального развития.

## ЛЕКЦИЯ 2

### СОВРЕМЕННЫЕ ПРЕДСТАВЛЕНИЯ ОБ ЭТАПАХ РАЗВИТИЯ ПСИХИКИ. ПОНЯТИЕ О СОЗНАНИИ

**Концепции возникновения психики.** Проблема возникновения психики и проблема ее развития теснейшим образом связаны между собой. Существует целый ряд попыток принципиального решения проблемы возникновения психики. Прежде всего, это точка зрения, получившая название *антропсихизм* (возникновение этой концепции связано с именем Р.Декарта). Сущность ее в том, что возникновение психики связывают с появлением человека, психика существует только у человека. Другая, противоположная теория - *панпсихизм*, т.е. о всеобщая одухотворенность природы. Между этими противоположными взглядами существуют и промежуточные взгляды, наиболее популярные, в первую очередь *биопсихизм*. Сущность биопсихизма заключается в том, что психика признается свойством не всякой материи вообще, а только живой материи. Существует и еще один взгляд на решение данной проблемы: психика признается свойством не всякой живой материи, но только таких организмов, которые имеют нервную систему. Эту точку зрения называют концепцией *нейропсихизма*.

**Признаки проявления психики.** Научная психология не может безоговорочно принять ни одну из этих концепций. Психология исходит из совершенно иных положений и ставит перед собой задачу ответить на вопрос о происхождении психики, описать условия, в результате которых должна была появиться эта сложнейшая форма жизни.

Известно, что основным условием появления жизни является возникновение сложных белковых молекул, которые не могут существовать без постоянного обмена веществ со средой. Эти сложнейшие белковые молекулы (**коацерваты**) обладают особыми свойствами, позволяющими отвечать на воздействие полезных веществ и на вредные воздействия, грозящие их дальнейшему существованию. Так, например, эти молекулы положительно реагируют не только на питательные вещества, но и на свет, тепло, способствующие усвоению. Они отрицательно реагируют на сверхсильные воздействия — механические или химические, которые мешают их нормальному существованию. На нейтральные воздействия, не входящие в процесс обмена веществ, они не реагируют.

Свойство коацерватов реагировать на воздействия, входящие в процесс обмена веществ, оставляя без ответа индифферентные воздействия, называется *раздражимостью* и проявляется при переходе от неорганической материи к органической. Следовательно, можно сделать следующий вывод: всякий живой организм избирательно (активно) относится ко всем внешним

раздражителям, тем самым обнаруживая качественно новое свойство живой материи — *саморегулирование*. Раздражимость — это простейшая форма биологического отражения, ею обладают все живые организмы на всех этапах эволюции растительных и животных форм.

Выработка специализированных форм раздражимости и передача их последующим поколениям характеризуют ту стадию развития жизни, которую обычно обозначают как **растительную жизнь**. Такие явления, как рост корня растения в глубь почвы, или неравномерный рост ствола в зависимости от освещенности, или поворот растения в направлении солнечных лучей, — все это результат явлений раздражимости к внешним воздействиям. Существенным для растительной жизни является одно важное обстоятельство. Растения не ориентируются активно в окружающей среде и могут погибнуть от отсутствия света или влаги, даже если источники света или влаги существуют совсем близко, но не оказывают на растение непосредственное воздействие.

От этой пассивной формы жизнедеятельности резко отличаются формы существования на следующем этапе эволюции — стадии животной жизни. Животное реагирует не только на биологически значимые воздействия, непосредственно входящие в обмен веществ, но и на «нейтральные» биологически незначимые. Иначе говоря, животные, даже **простейшие**, активно ориентируются в окружающей обстановке, ищут жизненно важные условия и реагируют на всякие изменения среды. Эта способность реагировать на нейтральные, биологически незначимые раздражители при условии, что они сигнализируют о появлении жизненно важных воздействий, называется *чувствительностью*. Появление чувствительности, согласно А.Н.Леонтьеву, и может служить *объективным биологическим признаком возникновения психики*.

Чувствительность по отношению к нейтральным раздражителям (если они сигнализируют о появлении жизненно важных воздействий), вызывает коренные изменения в формах жизни. Живое существо начинает активно реагировать на изменения, происходящие в окружающей среде, т.е. начинает вырабатывать индивидуальные формы поведения.

Пример выработки такого индивидуально меняющегося поведения дан в экспериментах, проведенных немецким ученым Брамшtedтом. Известно, что одноклеточные чувствительны к теплу, но не чувствительны к свету. Поэтому если их поместить в равномерно нагретую камеру, часть которой освещена, в то время как другая часть затемнена, они равномерно распределятся по всей камере. Если, наоборот, одну сторону равномерно освещенной камеры нагреть, они сосредоточиваются в нагретом конце камеры.

Суть эксперимента Брамшtedта состоит в следующем: в течение

длительного времени он освещал нагретый конец камеры и затемнял ненагретый. В этом случае одноклеточные становятся чувствительны к свету, который приобретает для них значение условного сигнала к повышению температуры. Индивидуальное поведение простейших, отличающее их от растений, формируется относительно медленно, и возникшие изменения также медленно исчезают.

Описанные процессы раздражимости и чувствительности достаточны для поддержания жизни одноклеточных животных, однако их недостаточно с переходом к **многоклеточным**.

Переход к многоклеточным существенно усложняет условия существования: становятся необходимыми более активная ориентировка во внешней среде, более сложные движения и более быстрая проводимость возбуждения. Это приводит к усложнению строения тела многоклеточного, выделению специализированных клеток рецепции раздражения и появлению первых сократительных клеток, несущих ту же функцию, что и мышечные клетки, а также к *образованию элементарной нервной системы*, которая носит характер диффузной, сетевидной нервной системы.

Все это особенно отчетливо можно видеть в строении тела относительно простых многоклеточных, относящихся к классу кишечнополостных (например, медузы или морской звезды). Проводимость возбуждения на этой стадии развития многоклеточных ускоряется (благодаря появлению сетевидной нервной системы) во много раз. Однако, несмотря на преимущества, диффузная нервная система имеет и свои ограничения: возбуждение равномерно распространяется по сетевидной нервной системе на все тело животного.

**Инстинктивное поведение животных.** Следующий этап эволюции нервной системы приводит к возникновению ганглиозной нервной системы. Этот тип нервной системы возникает при переходе к наземному существованию, впервые - у **червей**, максимальной сложности он достигает у насекомых.

Новый принцип организации нервной системы имеет свои особенности по сравнению с предыдущей стадией. На переднем, головном конце находится нервный центр, где сосредоточены волокна, которые заканчиваются химическими и тактильными рецепторами. Эти аппараты воспринимают химические, термические, световые изменения, а также изменения влажности, происходящие во внешней среде. В головном ганглии эти сигналы перерабатываются, и возникающие «программы» поведения в виде двигательных импульсов распространяются по цепочке нервных ганглиев, каждый из которых соответствует отдельному сегменту тела. Здесь возникает новый

принцип — *централизованность нервной системы*, — резко отличающийся от принципа построения диффузной (сетевидной) нервной системы. Головной конец червя приобретает ведущую роль, в то время как сегментарные ганглии сохраняют относительную автономию. Это легко проследить, если разрезать червя пополам: передняя половина будет закапываться в землю, сохранив организованное движение, в то время как задняя будет беспорядочно извиваться (т.е. без всяких признаков организованного движения).

Усложнение строения нервной системы на стадии червей позволяет проследить у них более совершенные (хотя еще очень примитивные) виды формирования новых, *индивидуально-приобретенных видов поведения*, что было показано американским психологом Иерксом. Он помещал червей в Т-образную трубку (простейший лабиринт), в левом конце которой их ожидал электрический удар. При многократном повторении эксперимента дождевой червь приобретал «навык» избегать электрического удара и двигаться вправо (150 проб). Если повторять этот опыт после длительной паузы, «обучение» протекает вдвое быстрее (80 проб). Отсюда видно, что ганглиозная нервная система позволяет не только вырабатывать новые формы поведения, но и сохранять выработанные навыки, иначе говоря, дождевой червь обладает примитивной формой памяти.

Дальнейшая эволюция поведения связана с появлением *сложнодифференцированных аппаратов рецепции*, позволяющих воспринимать высокоспециализированную информацию из внешней среды и приспосабливаться к сложным, хотя и постоянным, условиям среды. Особенно наглядно это проявляется у членистоногих. **Насекомые** располагают большим числом высокодифференцированных рецепторов. Например, фасеточный глаз насекомых является сложным фоторецептором, состоящим из многих тысяч самостоятельных ячеек.

Наряду со сложным фоторецептором насекомые имеют специальные тактильно-химические рецепторы (в усиках), вкусовые рецепторы (в полости рта и на ножках), вибрационные рецепторы (в перепонках ножек или крыльев), реагирующие на тончайшие ультразвуковые колебания. Возбуждение от этих рецепторов распространяется по нервным волокнам и достигает переднего ганглия (прототип головного мозга). Эти импульсы запускают врожденные программы поведения (инстинкты).

*Инстинкты* насекомых вырабатываются многими миллионами поколений и передаются наследственно так же, как особенности строения тела (т.е. инстинктивное поведение врожденное и наследуемое). Примеры врожденных программ поведения насекомых очень многочисленны. Нередко они настолько сложны и целесообразны, что некоторые исследователи считали их примером разумного поведения. Например, известно, что комар откладывает яички на

поверхность воды и никогда не откладывает их на сушу, где они неизбежно высохнут. Оса откладывает яички в тело гусеницы с тем, чтобы личинки не испытывали недостатка в пище. Для этого она с удивительной точностью предварительно прокалывает грудной ганглий гусеницы, чтобы она не погибла, а лишь была обездвижена. Нужно ли говорить о врожденных программах поведения паука, ткущего удивительную по своей конструкции паутину, или о врожденных программах поведения пчелы, которая строит соты идеальной, с точки зрения экономии, формы, наполняет их медом и запечатывает воском. Все это и давало основания многим авторам говорить о целесообразности инстинктов, сближая их с разумным поведением.

Лишь в последнее время исследования этологов прояснили механизмы инстинктивного поведения, вызываемого элементарными стимулами, которые пускают в ход врожденные циклы приспособительных актов. Так, откладывание яичек комара на водную поверхность вызывается блеском воды; поэтому достаточно заменить воду блестящим зеркалом, чтобы комар начал откладывать яички на его поверхность. Сложная врожденная программа деятельности паука, который бросается на муху, запутывающуюся в паутине, на самом деле вызывается вибрацией последней, и если к паутине прикасается вибрирующий камертон, паук бросается на него так же, как на муху.

Т.о., инстинкты запускаются относительно простыми сигналами, отражающими условия существования животного, т.е. определенными признаками среды. Например, признаками, на которые реагирует пчела, могут являться сложная форма, а иногда окраска цветка. В эксперименте пчела, опускаясь на чашечки с сахарным раствором, прикрытые картинками с изображением различных геометрических форм, с трудом различает такие простые геометрические формы, как треугольник и квадрат, но легко отыскивает сложные формы: пятиугольную и шестиугольную звезды или крестообразные формы. Эти исследования показывают, что фактором, позволяющим пчеле выделять соответствующие формы, является не их геометрическая простота, а их сходство с натуральными раздражителями — формой цветов.

Аналогичные результаты дали эксперименты с различением пчелой разных окрасок. Они показали, что пчела с трудом различает чистые цвета и гораздо легче — смешанные (красно-желтый, желто-зеленый, зеленовато-голубой и т.д.), близкие к окраске реальных цветов. Все это показывает, что фактором, запускающим врожденные (инстинктивные) программы поведения, являются естественные условия существования.

Исследования позволили убедиться еще в одной важнейшей особенности врожденного инстинктивного поведения. Оказалось, что инстинкты целесообразны лишь в определенных, строго постоянных стандартных

условиях. Стоит немного изменить эти условия, чтобы врожденные программы теряли целесообразность и «разумный» характер. Это положение можно проиллюстрировать следующими примерами. Известно, что оса, подлетая к норе, в которую она помещает свою добычу, вначале оставляет ее снаружи и, лишь убедившись, что нора пустая, втаскивает добычу и улетает.

В эксперименте добычу, лежащую перед входом, сдвигают на несколько сантиметров, проделывая это в тот момент, когда оса влезает внутрь. В этом случае оса, обнаруживая добычу не на том месте, снова подтаскивает ее в исходное положение и... опять входит в нору, которую она только что обследовала. Такое поведение осы может повторяться много раз подряд, и каждый раз, когда добыча перемещается на несколько сантиметров, оса механически повторяет обследование, уже потерявшее всякую целесообразность. Аналогичные наблюдения были проведены над пчелами (срезание дна на сотах). Все это показывает, что врожденные «инстинктивные» программы поведения являются механическими, косными, сохраняя свою кажущуюся «разумность» лишь в постоянных стандартных условиях, в соответствии с которыми они были выработаны в процессе эволюции.

Как же происходит приспособление этих животных к постоянно изменяющимся условиям среды? Как правило, они откладывают огромное число яиц, отличающееся большой избыточностью. Лишь небольшое число особей, появившихся на свет, выживает, но и этого количества достаточно для сохранения вида.

Таким образом, программы инстинктивных действий не могут предусмотреть большое число разнообразных раздражителей, тем самым ограничивая отражательные возможности животных формой элементарного ощущения (т.е. формой чувствительности к внешним раздражителям). Согласно предложению АНЛеонтьева, эту стадию развития психики называют **стадией элементарной сенсорной психики**, охватывающей длинный ряд видов животных.

**Индивидуально-изменчивое поведение животных.** С переходом животных к наземному существованию изменяются и формы жизни: условия питания становятся сложнее, среда — изменчивее, а требования к ориентировке в постоянно меняющейся среде неизмеримо возрастают. Одновременно меняется и тип воспроизведения. Каждая особь воспроизводит только 2—3, реже 5—6 себе подобных, и выживание отдельных особей становится условием для сохранения вида. Все это создает биологическую необходимость для появления (наряду с врожденным и малоизменчивым инстинктивным поведением) нового, *индивидуально-изменчивого поведения*.



Выработка новых, индивидуально изменчивых форм поведения приводит в процессе эволюции к созданию принципиально новых нервных аппаратов. Таким аппаратом является *головной мозг*, строение которого позволяет не только получать сигналы извне и пускать в ход врожденные инстинктивные программы поведения, но и анализировать поступающую информацию и замыкать новые связи, обеспечивающие новые индивидуально изменчивые формы поведения.

Головной мозг животного построен по типу ряда надстраиваемых друг над другом уровней или этажей. Низшие уровни, расположенные в стволе мозга, обеспечивают регуляцию внутреннего состояния организма и построены по типу нервных узлов (ганглиев). Преобладая у низших позвоночных, они позволяют осуществлять самые элементарные врожденные программы приспособительной деятельности, лишь немногим отличаясь от видов инстинктивной деятельности. Типичным примером такого строения является мозг лягушки, обеспечивающий прежде всего выполнение сложившихся инстинктивных и малоизменчивых форм поведения.

У более высокоорганизованных животных над аппаратом ствола надстраиваются более сложные образования, включающие сначала *подкорковые узлы* (таламо-стриальная система) и *древнюю* (лимбическую) *кору*, а у высших позвоночных — образования *новой коры* (большие полушария), которые все больше и больше развиваются и постепенно начинают полностью доминировать над образованиями более низкого уровня. Аппараты подкорковых образований начинают преобладать у пресмыкающихся и птиц, позже появляются и аппараты древней коры, которые обеспечивают индивидуально изменчивые формы поведения, но еще тесно связанные с более элементарными врожденными формами поведения.

Анализ показывает, что эти сложные врожденные программы поведения могут вызываться относительно простыми стимулами. Например, сложные сосательные движения только что родившегося животного вызываются разными сигналами, отражающими биологические условия его существования: у щенка сосательные движения вызываются мягкой шерстью, у ягненка — затемнением темени и т.п. Эти примеры показывают, что основные формы натурального поведения, осуществляемые аппаратами более высоких разделов головного мозга, сохраняют связь с врожденными программами поведения, формируемыми в ходе эволюции под влиянием условий существования (экологии) животных.

По мере эволюционного развития животного большие полушария начинают играть ведущую роль в регуляции основных форм поведения животного. Главная функция коры головного мозга заключается в том, что,

она является аппаратом, который не только воспринимает сигналы и пускает в ход заложенные видовые программы поведения, но и позволяет анализировать информацию, поступающую из внешней среды, ориентироваться в ее изменениях, замыкать новые связи и формировать новые виды индивидуально-изменчивого поведения, соответствующие этим изменениям.

*Механизм индивидуально-изменчивого поведения*, осуществляемого при посредстве коры головного мозга, значительно сложнее, чем механизм инстинктивного поведения. Он сводится к тому, что в результате активной ориентировки животного в условиях среды один из стимулов, имевший существенное значение и сигнализирующий появление жизненно важных условий (пищи, опасности), начинает выделяться из окружающей среды и приводит к замыканию новых связей и возникновению новых программ поведения, с помощью которых животное достигает нужной цели и избегает грозящей опасности.

Интерес представляет описание тех условий, при которых возникают новые, индивидуально-изменчивые формы приспособительного поведения животного, и тех этапов, которые они проходят при своем формировании.

При изучении *условий и этапов возникновения* подобных форм поведения исследователи пользовались методами, получившими название «инструментальных или оперантных условных рефлексов». С этой целью животное помещалось в специальную клетку (так называемый проблемный ящик), где приманка (пища) отделялась от него преградой (например, дверью, закрытой на щеколду). Чтобы открыть дверь, животное должно было нажать на педаль или подвинуть лапой щеколду. Другой метод изучения новых, индивидуально-изменчивых форм поведения заключается в том, что животное пускалось в сложный лабиринт, в конце которого его ждала приманка (цель). Исследователь наблюдал, как постепенно животное преодолевало неверные пути и находило нужный путь к цели.

Существенное *отличие «инструментальных условных рефлексов»* от примененного И.П.Павловым метода «классических условных рефлексов» заключалось в том, что успех или неуспех животного зависел от его активных действий, от характера попыток, к которым оно прибегало. С одной стороны, метод «инструментальных условных рефлексов» выигрывал по сравнению с методом И.П.Павлова в изучении конкретных способов поведения животного при решении поставленных перед ним задач. Этот метод давал возможность проследить основные этапы формирования приспособительных актов в новых условиях. С другой стороны, этот метод проигрывал в своей физиологической точности, не давая возможности физиологического изучения нервных процессов, заложенного в методе И.П.Павлова.

В связи с этим механизм выработки индивидуально меняющихся форм поведения объяснялся различными исследователями неодинаково. Одни считали (Э.Торндайк, Д.Уотсон), что новые формы поведения, приводящие животное к достижению цели, возникают как следствие беспорядочных проб и ошибок, когда случайное движение животного позволяло ему открыть дверцу и получить пищу. В дальнейшем подкрепление таких случайно возникших движений поощрением и их многократное повторение приводили к тому, что неадекватные движения отпадали, а успешные — закреплялись.

Иных позиций придерживалась группа авторов, пытаясь проследить правила, по которым формировались поиски решения и которые приводили к возникновению удачных приемов решения задачи. Так, Э.Толмен и К.Креч исходили из положения, что движения животного, пытающегося решить задачу, не носят хаотического, случайного характера и возникают в процессе активной ориентировочной деятельности, когда животное, пытаясь достичь цели, анализирует ситуацию, избирает нужное направление движений. Благодаря этому попытки животного, направляемые целью, сужаются и постепенно приводят к возникновению нужных двигательных реакций, которые в дальнейшем закрепляются.

Тот факт, что иногда сложные программы поведения животного вырабатываются не случайно, а при активной ориентировке в новых условиях, подтверждается рядом наблюдений американских исследователей. Один из таких фактов был установлен в ходе анализа действий крысы при поиске пути в лабиринте. Исследование показало, что пробы, которые делает животное, помещенное в лабиринт, не случайны, они, как правило, всегда идут в общем направлении к цели. Поэтому, хоть раз добившись успеха в лабиринте, животное создает общую систему направления, в котором оно бежит и во много раз чаще заходит в тупики лабиринта, расположенные в направлении данного пути, чем в тупики лабиринта, расположенные в направлении, обратном схеме. Таким образом, движения животного в лабиринте носят неслучайный характер, т.е. являются результатом активной ориентировки в условиях среды.

Подтверждением этому являются эксперименты с так называемым «латентным обучением». В экспериментах американских исследователей сравнивалась быстрота выработки навыка у животных, впервые помещенных в лабиринт с целью его прохождения, и у животных, которым предварительно разрешили бегать по лабиринту и, следовательно, позволили ориентироваться в условиях лабиринта. Установлено, что у второй группы животных нужный навык вырабатывался значительно быстрее, чем у первой. Все это показывает, что двигательные программы, вырабатываемые в условиях специальных задач, являются не механической цепью рефлексов, а скорее *сложными динамическими схемами*, формирующимися у животного в его ориентиро-

вочной деятельности.

Две особенности характерны для выработки индивидуально меняющихся форм поведения. Первая особенность - ориентировка или поиск происходят в процессе активных движений (нахождение нужного движения не предшествует выполнению задания, а формируется при выполнении двигательных проб); вторая — характер ориентировочных действий животного, и выработанных новых форм поведения зависит от натуральных форм поведения, от особенностей жизни животного. Например, у травоядных животных, ориентировочная деятельность носит пассивный ограниченный характер и выработка новых индивидуально-изменчивых форм деятельности протекает медленно. Напротив, у хищников, в естественных условиях вынужденных разыскивать пищу, охотиться за жертвой, ориентировочная деятельность протекает в виде активных поисков, и новые формы поведения, которые соответствуют меняющейся обстановке, вырабатываются гораздо быстрее.

Таким образом, с переходом животных к наземному образу жизни и (в результате этого) с развитием коры головного мозга возникает психическое отражение животными целостных вещей — **перцептивная психика**.

**Интеллектуальное поведение животных.** У позвоночных, стоящих на вершине эволюционной лестницы, в частности у приматов, возникают новые формы индивидуально-изменчивого поведения, которые с полным основанием могут быть обозначены как «интеллектуальное» поведение.

Особенность последнего заключается в том, что ориентировка в условиях задачи не протекает здесь в условиях двигательных проб, а начинает предшествовать им, выделяясь в особую форму *предварительной ориентировочной деятельности*. В процессе предварительной ориентировочной деятельности начинает вырабатываться схема дальнейшего решения задачи, в то время как движения становятся лишь исполнительным звеном.

Два существенных явления отличают эту форму поведения животных: так называемый экстраполяционный рефлекс и развитие усложняющихся форм памяти. Так, экспериментально установлено, что некоторые животные проявляют способность ориентироваться на ожидаемое перемещение объекта (эксперимент с ширмой). *Экстраполяционный рефлекс*, который относится к *предвосхищающему поведению*, является одним из важных источников для формирования более высоких интеллектуальных видов индивидуально-изменчивого поведения.

Другим источником, создающим существенные условия для формирования интеллектуального поведения, являются возрастающая *прочность памяти*. Этот факт был детально прослежен в экспериментах с так называемыми *отсроченными реакциями*. Животное помещалось на привязь, и на его глазах в ящик клали приманку. Через некоторое время животное отпускали: если след в его памяти сохранился, оно бежало к ящику, если нет, не следовало никаких действий. Приведем для примера длительность сохранения следов образной памяти у различных животных:

крыса — до 10 - 20с; собака — до 10 мин; обезьяна — до 16 - 48 ч.

Систематические исследования интеллектуального поведения высших животных (обезьян) были начаты известным немецким психологом В.Келлером. Для изучения этой формы поведения Келлер ставил обезьян в сложные условия, когда непосредственное достижение цели было невозможно. Так, например, обезьяну помещали в большую клетку, рядом с которой клали приманку на таком расстоянии, чтобы обезьяна не могла до нее дотянуться. Достать ее она могла, лишь используя обходной путь через дверь, расположенную в задней стене клетки.

Исследования, проведенные Келлером, позволяли наблюдать следующую картину. Сначала обезьяна безуспешно пыталась непосредственно достать приманку: тянулась к ней или прыгала. Затем она бросала эти безуспешные попытки, и наступал период, когда обезьяна неподвижно сидела и лишь рассматривала ситуацию, что сопровождалось соответствующими движениями глаз, до тех пор, пока не приходила к правильному решению задачи. Характерно, что решение задачи перемещалось из периода непосредственных проб в период наблюдения, и движение обезьяны становилось лишь исполнением ранее выработанного «плана решения».

Очень сложно объяснить, как животное приходит к интеллектуальному решению задачи, и процесс этот трактуется различными исследователями по-разному. Одни считают возможным сблизить эти формы поведения обезьяны с человеческим интеллектом и рассматривают их как проявление *творческого озарения*. С точки зрения современных исследователей, основу интеллектуального поведения составляет отражение сложных отношений между отдельными предметами. Животные способны уловить отношения между предметами и предвосхитить результат данной ситуации.

Таким образом, дальнейшее усложнение условий существования, приводящее к развитию еще более совершенных органов восприятия и действия и еще более совершенного мозга, способствует появлению у животных возможности чувственного восприятия ими объективных соотношений вещей в виде предметных ситуаций. Таким образом, развитие психики определяется необходимостью приспособления животных к среде и

психическое отражение является функцией соответствующих органов, формирующихся у них в ходе этого приспособления.

**Человеческое сознание.** Интеллектуальное поведение, которое свойственно высшим млекопитающим, представляет собой верхнюю границу развития психики, свойственной животным. Совсем иную форму, характеризующуюся совершенно другими чертами, представляет собой психика человека — человеческое сознание. Если на всем протяжении истории животного мира общими законами развития психики были законы биологической эволюции, то развитие психики человека начинает подчиняться законам общественно исторического развития.

**Сущность различий психики животных и человека.** Первое отличие деятельности животных от деятельности человека состоит в том, что она является *деятельностью непосредственно биологической*. Иначе говоря, деятельность животного возможна лишь по отношению к предмету, жизненной биологической потребности. В связи с этим и возможности психического отражения животными окружающей среды также являются ограниченными, так как включают лишь свойства предметов, связанные с удовлетворением их биологических потребностей. Поэтому у животных в противоположность человеку не существует устойчивого объективно предметного отражения действительности.

Следующая черта, отличающая психику животных от человеческого сознания, состоит в следующем: *отношения животных к себе подобным* не отличаются от их отношения к другим внешним объектам, что связано с фактом отсутствия у животных общества. Некоторые авторы рассматривают в качестве общественных животных пчел и муравьев, обращая внимание, что у этих животных существует разделение труда. В действительности настоящего разделения труда у них не существует: хотя отдельные особи выполняют в сообществе различные функции, в основе этого различия лежат биологические факторы, а не объективные условия. Последнее доказывается строго определенным фиксированным характером самих функций.

Общение животных выражается нередко в том, что одно животное воздействует на других с помощью звуков. Имеем ли мы в этом случае процесс, похожий на *речевое общение* человека? Некоторое внешнее сходство между ними несомненно существует, внутренне же эти процессы в корне различны. Человеческая речь имеет объективное содержание, человек реагирует на смысл сказанного. Для животного же голос сородича имеет лишь определенный биологический смысл. Например, у птиц, живущих стаями, существуют специфические крики, предупреждающие стаю об опасности. Эти крики воспроизводятся птицей всякий раз, когда она чем-нибудь напугана.

При этом совершенно безразлично, что действует в данном случае на птицу: один и тот же крик сигнализирует и о появлении человека, и о появлении хищного животного и просто о каком-нибудь необычном шуме. Упомянутые крики животных лишены устойчивого предметного значения. То есть общение животных полностью остается в пределах их инстинктивной деятельности.

Возникновение *сознания человека* представляет собой начало нового, высшего этапа развития психики. Сознательное отражение, в отличие от психического отражения, свойственного животным, — это отражение предметной действительности. Впервые оно возникает у человека в процессе становления труда и общественных отношений. Отличия сознательной деятельности человека сводятся к трем основным чертам. Первая из этих особенностей заключается в том, что сознательная деятельность человека не обязательно связана с биологическими мотивами. Нередко встречаются ситуации, когда сознательная деятельность человека не только не подчиняется биологическим влияниям и потребностям, но и входит в конфликт с ними и даже подавляет их (например, героизм).

Вторая отличительная черта сознательной деятельности человека заключается в том, что в отличие от поведения животного она необязательно определяется наглядными впечатлениями от среды.

И, наконец, третья особенность, которая отличает сознательную деятельность человека от поведения животного, заключается в том, что подавляющее большинство знаний и умений человека не является результатом его собственного опыта, а формируются путем усвоения общечеловеческого опыта, передающегося в обучении.

**Труд и формирование сознательной деятельности.** Известно, что в отличие от животного человек не только употребляет, но и изготавливает орудия. Работа над изготовлением орудия требует вместе со знанием выполняемой операции и знания о будущем применении орудия. Работа над изготовлением орудия может быть названа первым проявлением сознания, другими словами — *первой формой сознательной деятельности*.

Деятельность по изготовлению орудий приводит к перестройке всей структуры поведения человека. Поведение животного всегда было непосредственно направлено на удовлетворение потребности. У человека же, изготавливающего орудия, структура поведения приобретает сложный характер: из деятельности, направленной на непосредственное удовлетворение потребности, выделяется специальное действие, которое приобретает смысл лишь в дальнейшем.

**Язык и сознание человека.** Вторым условием, которое приводит к формированию сложно построенной сознательной деятельности человека, является возникновение языка. *Под языком следует понимать систему кодов*

(символов), с помощью которых обозначаются предметы внешнего мира, их качества, отношения между ними. Речевое общение является основным средством общения, благодаря которому человек сохраняет и передает информацию и усваивает опыт целых поколений других людей. Вопрос происхождения языка являлся предметом многочисленных теорий (от «божественного происхождения» языка до попыток вывести язык из эволюции животного мира). Однако научное решение вопроса о происхождении языка надо искать в общественно-трудовых отношениях, которые впервые появились с переходом к человеческой истории.

Совместная форма практической деятельности неизбежно приводила к необходимости передать другому какую-то информацию, обозначающую не состояние, а предметы, включенные в совместную трудовую деятельность. Эти первые обозначения предметов представляли собой просто звуки, сопровождаемые жестами и выразительными интонациями. Лишь через много тысячелетий звуковой язык стал отделяться от практического действия, обретая самостоятельность.

Возникновение языка вносит три наиболее существенных изменения в сознательную деятельность человека:

- обозначая предметы и события внешнего мира в отдельных словах, язык позволяет выделить эти предметы и сохранить в памяти. В результате человек имеет дело не с предметами внешнего мира, а с их обозначениями, понятиями. Поэтому можно сказать, что язык позволяет хранить полученную информацию и создает мир внутренних образов;

- слова языка не только указывают на определенные вещи, но и относят воспринимаемые вещи к определенным категориям. Таким образом, при помощи языка обеспечивается процесс отвлечения (абстракции) и обобщения, что позволяет ему стать важнейшим орудием мышления;

- язык служит основным средством для передачи информации, накопленной в общественной истории человечества. Язык позволяет человеку усвоить этот опыт и овладеть с его помощью неизмеримым кругом знаний, умений и способов поведения, которые никак не могли быть результатом самостоятельной деятельности изолированной личности. Это означает, что с появлением языка у человека возникает совершенно новый тип психического развития, не имевший места у животных, и что язык действительно является важнейшим средством развития сознания.

Итак, сознание понимается как особая форма внутреннего отражения внешнего мира, в некотором смысле его модели.

**Структура сознания.** А. В. Петровский в структуре сознания выделяет следующие четыре основных характеристики.



1. Сознание есть совокупность знаний об окружающем мире. Таким образом, в структуру сознания входят все познавательные процессы: ощущение, восприятие, память, мышление, воображение.

2. Закрепление в сознании различий субъекта и объекта. В истории органического мира только человек выделяет и противопоставляет себя окружающему. Он единственный среди живых существ способен к самопознанию (познанию самого себя), т.е. способен обращать свою психическую деятельность на самого себя.

3. Обеспечение целеполагающей деятельности. Приведем известную цитату К.Маркса: «Паук совершает операции, напоминающие операции ткача, и пчела, постройкой своих восковых ячеек срамит некоторых людей-архитекторов. Но и самый плохой архитектор от наилучшей пчелы с самого начала отличается тем, что прежде, чем строить ячейку из воска, он уже построил ее в своей голове». В конце процесса труда получается результат, который уже в начале этого процесса имелся в представлении человека, т.е. идеально. Таким образом, в функции сознания входит формирование целей деятельности, при этом складываются ее мотивы, принимаются волевые решения, учитывается ход выполнения действий и т.д.

4. В структуру сознания входят также определенные отношения (отношения к окружающей среде и общественные отношения, в которые включен человек).

**Сознание и бессознательное.** Многие знания, отношения, переживания, составляющие внутренний мир каждого человека, не осознаются им. Бессознательное — неременная составная часть психической деятельности каждого человека. Первое упоминание о бессознательном встречается у Платона. Однако 1-е Международное совещание, посвященное проблеме бессознательного, состоялось лишь в 1910 г. в Бостоне (США).

Бессознательное есть фактор, учет которого необходим при анализе самых различных вопросов поведения, клиники, наследственности, природы эмоций, произведений искусства, взаимоотношения людей. Анализ научного понимания проблемы бессознательного разделяется на два основных направления: теорию психоанализа (родоначальник З.Фрейд) и теорию неосознаваемой психологической установки. Психоанализ рассматривает сознание и бессознательное как взаимоисключающие элементы психической деятельности. Психология установки, напротив, имеет в основе идею целостной психики — опирается на представление о фундаментальном единстве человеческой личности.

Современные представления о феномене бессознательного сводятся к следующему. В зоне ясного осознания находится лишь малая часть всех поступающих из внешней и внутренней среды организма сигналов. Сигналы, попавшие в зону ясного сознания, используются человеком для осознанного

управления своим поведением. Неосознаваемые сигналы также используются организмом для регулирования некоторых процессов, но на подсознательном уровне. С точки зрения современного понимания сознание и бессознательное работают в гармоничном единстве. Когда человек оказывается в ситуации, требующей нового способа решения, поиском решений руководит зона ясного сознания. Но как только решение принято, управление поведением передается в сферу бессознательного, а сознание освобождается для решения вновь возникающих затруднений.

Многие исследователи считают, что в область бессознательного входят также: психические явления, возникающие во сне; ответные реакции, которые вызываются неосознанными раздражителями; движения, ставшие автоматизированными; некоторые побуждения к деятельности, в которых отсутствует осознание цели; и др. Бессознательное нельзя считать низшим уровнем психики, ибо это специфически человеческое психическое явление, которое детерминировано общественными условиями сознания человека.

## ЛЕКЦИЯ 3

### МЕТОДЫ ИССЛЕДОВАНИЯ В ПСИХОЛОГИИ

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

Все сказанное относится и к психологии. Благодаря применению методов естественных и точных наук, психология, начиная со второй половины прошлого века, выделилась в самостоятельную науку и стала активно развиваться. До этого момента психологические знания получали в основном путем самонаблюдения (интроспекции), умозрительных рассуждений, наблюдения за поведением других людей. Анализ полученных такими методами фактов послужили основой для построения первых научных теорий, объясняющих сущность психологических феноменов и человеческого поведения. Однако субъективизм этих методов, их недостаточная надежность явились причиной того, что психология долгое время оставалась неэкспериментальной наукой, оторванной от практики, способной предполагать, но не доказывать причинно-следственные связи, существующие между психическими и другими явлениями.

В науке существуют общие требования к объективности научного психологического исследования. Принцип объективного психологического исследования реализуется многообразными методологическими средствами.

1. Психика, сознание изучаются в единстве внутренних и внешних проявлений. Однако соотношение между внешним протеканием процесса и его внутренней природой не всегда адекватно. Общая задача всех методов объективного психологического исследования заключается в том, чтобы адекватно выявить это соотношение - по внешнему протеканию акта определить его внутреннюю психологическую природу.

2. Наша психология утверждает единство психического и физического, поэтому психологическое исследование часто включает физиологический анализ психологических процессов. Например, вряд ли возможно изучение эмоциональных процессов без анализа входящих в их состав физиологических компонентов. Психологическое исследование не может изучать психические явления в отрыве от их психофизиологических механизмов.

3. Материальные основы психики не сводятся к ее органическим основам, образ мыслей людей определяется образом их жизни, сознание людей — общественной практикой. Поэтому методика психологического исследования должна опираться на анализ деятельности человека.

4. Психологические закономерности раскрываются в процессе развития. Изучение развития является не только специальной областью, но и специфическим методом психологического исследования. Суть заключается не в том, чтобы фиксировать различные уровни развития, а в том, чтобы изучить движущие силы этого процесса.

Психология, как и всякая наука, пользуется целой системой различных методов. В отечественной психологии выделяются следующие четыре группы методов:

**1. Организационные методы** включают:

- а) *сравнительно-генетический метод* (сопоставление различных видовых групп по психологическим показателям);
- б) *метод поперечных срезов* (сравнение выбранных одних и тех же психологических показателей в различных группах испытуемых);
- в) *лонгитюдный метод* — *метод продольных срезов* (многократные обследования одних и тех же лиц на протяжении длительного времени);
- г) *комплексный метод* (в исследовании участвуют представители различных наук, при этом, как правило, один объект изучают разными средствами). Исследования такого рода позволяют устанавливать связи и зависимости между явлениями разного типа, например между физиологическим, психологическим и социальным развитием личности.

**2. Эмпирические методы.** Они включают в себя:

- а) *наблюдение и самонаблюдение*;
- б) *экспериментальные методы* (лабораторный, естественный, формирующий);
- в) *психодиагностические методы* (тесты, анкеты, опросники, социометрия, интервью, беседа);
- г) *анализ продуктов деятельности*;
- д) *биографические методы*.

**3. Методы коррекции:**

- а) *аутотренинг*;
- б) *групповой тренинг*;
- в) *способы психотерапевтического воздействия*;
- г) *обучение*.

**4. Методы обработки данных, включающие в себя:**

- а) *количественный метод* (статистический);
- б) *качественный метод* (дифференциация материала по группам, анализ).

### **Организационные методы**

К познанию закономерностей психического развития можно подойти посредством двух основных типов исследования: так называемых поперечных срезов и продольных (лонгитюдных). Оба типа характеризуются рядом преимуществ и недостатков.

**Поперечные срезовые** исследования психического развития состоят в изучении одних и тех же психологических характеристик в группах детей различного возраста, разных уровней развития, с различными свойствами личности, клиническими реакциями и т.п. Метод поперечных срезов также имеет свои преимущества и недостатки. Основным преимуществом этого метода считается сравнительная быстрота исследования — возможность приобретения в течение короткого времени результатов.

Однако исследования в чисто поперечных срезах статичны и не показывают динамики процесса развития, его непрерывности, а многие закономерности развития, полученные таким образом, являются весьма приблизительными.

Современные **лонгитюдные исследования** имеют целью регистрировать соматическое и психическое развитие ребенка. Долговременному наблюдению собственных детей посвящали себя многие специалисты, детские врачи и психологи (супруги Штерн, Бюлер, Менчинская и др.). 30-е годы текущего столетия принесли значительный прогресс в изучении развития. Ценны наблюдения за маленькими детьми, проведенные лабораторией Геселла (осуществляемые в течение целых суток). Геселл также исследовал группу детей месяц за месяцем, причем на основе своих наблюдений он вывел «нормы развития поведения» для разных возрастных ступеней, начиная от 0 до 16 лет.

В нашей стране онтогенетические исследования имеют долговременную традицию (В.М.Бехтерев, Н.М.Щелованов, Л.С.Выготский, А.Н.Леонтьев, Д.Б.Эльконин, А.А.Люблинская, Н.Д.Левитов и др.). Особенно известны исследования развития речи и ее влияния на способность к учению и развитию личности детей, проведенные в лаборатории А.Р.Лурия (1959, 1961).

Более 20 лет проводил лонгитюдные психологические исследования на близнецах Р.Готтшальдт (1960). Во Франции той же проблематикой занимался Рене Заззо. Близнецы являются особенно подходящей моделью для изучения влияния конституционных и социальных факторов. Эта проблема прямо требует применения лонгитюдного изучения близнецов, получившего название **близнецового метода**.

Лонгитюдный способ, по сравнению с методом поперечных срезов, обладает многими преимуществами:

- лонгитюдное исследование позволяет проводить обработку данных по отдельным возрастным периодам;
- оно дает возможность определить динамику развития каждого ребенка;

—только лонгитюдное исследование дает возможность решить вопрос так называемых критических периодов в развитии.

Однако очевидно, что даже объективное наблюдение за одним ребенком не позволяет подойти к заключению со всеобщим значением. Основным же недостатком лонгитюдных исследований являются значительные затраты времени, требуемые на их организацию и проведение.

**Сравнительный метод** заключается в рассмотрении отдельных механизмов поведения и психологических актов в сравнении со сходными явлениями у других организмов. Наибольшее распространение этот метод получает в зоопсихологии и в детской психологии. Этот метод получил название «сравнительногенетический». Наиболее продуктивное использование указанного метода в сфере сравнительной психологии (зоопсихологии) принадлежало В.А.Вагнеру. В своих работах он впервые обосновал и использовал эволюционный метод, суть которого заключается в сравнении психики изучаемого животного с представителями предшествующих и последующих ступеней эволюции животного мира. Например, с помощью сравнительного метода было установлено, что куры не способны к экстраполяционному мышлению, а собаки – способны.

### **Эмпирические методы в психологии**

Группа эмпирических методов в психологии считается основной с тех пор как психология выделилась в самостоятельную науку.

**Наблюдение** выступает в психологии в двух основных формах — как **самонаблюдение** (интроспекция) и как **объективное наблюдение** (внешнее наблюдение). Традиционная интроспективная психология считала самонаблюдение основным методом психологии. Это было реализацией той общей позиции, согласно которой психика превращалась в замкнутый в себе внутренний мир.

**Объективное наблюдение.** В ходе объективного наблюдения экспериментатор не только спрашивает испытуемого о его внутренних побуждениях, ощущениях и переживаниях, но и направляет испытуемого на то, чтобы он по заданию экспериментатора совершал соответствующее действие и таким образом обнаруживал закономерности протекания психических процессов. Наблюдение используется в первую очередь, когда требуется минимальное вмешательство в естественное поведение, взаимоотношения людей, когда стремятся получить целостную картину происходящего. Наблюдение в психологии должно вестись в основном объективными методами.

Научное наблюдение непосредственно соприкасается с обыкновенным житейским наблюдением. Необходимо поэтому прежде всего установить основные условия, которым должно удовлетворять наблюдение, чтобы быть научным методом.

Первое основание требования — наличие ясно осознаваемой цели исследования. В соответствии с целью должен быть определен план наблюдения. Плановость и систематичность наблюдения составляют самую существенную черту его как научного метода. Они должны исключить элемент случайности, свойственный житейскому наблюдению. Если наблюдение исходит из четко осознанной цели, то оно должно приобрести избирательный, выборочный, частичный характер. Наблюдать все вообще в силу безграничного многообразия существующего совершенно невозможно.

Наблюдение становится методом научного познания лишь постольку, поскольку оно не ограничивается простой регистрацией фактов, а переходит к *формулировке гипотез* с тем, чтобы проверить их на новых наблюдениях. Действительно научно-плодотворным объективное наблюдение является в том случае, когда оно связано с установлением и проверкой гипотез.

Основное преимущество метода объективного наблюдения заключается в том, что оно позволяет изучать психические процессы в естественных условиях. К процедуре наблюдения предъявляются следующие требования:

- а) определение задачи и цели (для чего? с какой целью?);
- б) выбор объекта, предмета и ситуации (что наблюдать?);
- в) выбор способа наблюдения, наименее влияющего на исследуемый объект и наиболее обеспечивающего сбор необходимой информации (как наблюдать?);
- г) выбор способов регистрации наблюдаемого (как вести записи?);
- д) обработка и интерпретация полученной информации (каков результат?).

Теперь кратко перечислим основные недостатки метода наблюдения. Интересы, психологические состояния, личностные особенности наблюдателя могут влиять на результаты наблюдения. Искажение действительности тем больше, чем сильнее наблюдатель ориентирован на подтверждение своей гипотезы. Он воспринимает избирательно только часть происходящего. Длительное наблюдение приводит к усталости, адаптации к ситуации, вызывает чувство монотонности, что увеличивает опасность неточных записей. Определенную трудность представляет интерпретация данных. И, наконец, наблюдение требует значительных затрат времени.

**Экспериментальный метод.** История науки доказала ведущую роль экспериментального метода в получении научных знаний. Достаточно вспомнить тот факт, что психология отделилась от философии в самостоятельную отрасль знаний только в середине XIX столетия, когда началось систематическое экспериментирование в психологии (В.Фехнер, Э.Вебер, В.Вундт и др.).

Особенности экспериментального метода исследования:

1. Исследователь сам вызывает изучаемое им явление и активно воздействует на него.
2. Экспериментатор может варьировать, изменять условия, при которых протекает явление.

3. В эксперименте имеется возможность неоднократного воспроизведения результатов.

4. Эксперимент позволяет установить допускающие математическую формулировку количественные закономерности.

Основная задача психологического эксперимента заключается в том, чтобы сделать доступными для объективного наблюдения психические закономерности. В структуре эксперимента можно обозначить систему исследовательских этапов и задач:

I — теоретический этап исследования (постановка проблемы). На этом этапе решаются следующие задачи:

а) формулировка проблемы и темы исследования, название темы должно включать основные понятия предмета исследования,

б) определение объекта и предмета исследования,

в) определение экспериментальных задач и гипотез исследования.

На данном этапе проводится выяснение известных фактов по теме исследования, полученных другими учеными, что позволяет определить круг решенных задач и нерешенных проблем и сформулировать гипотезы и задачи конкретного эксперимента. Этот этап может рассматриваться как относительно самостоятельная исследовательская деятельность теоретического характера.

II — методический этап исследования. На этом этапе разрабатывается методика эксперимента и экспериментальный план. В эксперименте выделяют два ряда переменных: независимые и зависимые. Фактор, изменяемый экспериментатором, называется независимой переменной; фактор, изменение которого вызывает независимая переменная, называется зависимой переменной.

Разработка экспериментального плана предполагает два момента: 1) составление рабочего плана и последовательности процедур опыта и 2) математическая модель обработки экспериментальных данных.

III — экспериментальный этап. На этом этапе осуществляется непосредственное проведение опытов. Основная проблема этого этапа состоит в создании у испытуемых идентичного понимания задачи их деятельности в эксперименте. Эта проблема решается через воспроизводство одинаковых условий для всех испытуемых и инструкцию, которая имеет своей целью привести всех испытуемых к единому пониманию задачи, выполняя роль своеобразной психологической установки.

IV — аналитический этап. На этом этапе осуществляется количественный анализ результатов (математическая обработка), научная интерпретация полученных фактов; формулирование новых научных гипотез и практических рекомендаций. Относительно математических коэффициентов статистики следует помнить, что они являются внешними по отношению к сущности изучаемых психических явлений, описывая вероятность их проявления и отношения между частотами сравниваемых событий, а не между их сущностями. Сущность явлений



раскрывается посредством последующей научной интерпретации эмпирических фактов.

Расширение использования эксперимента продвигалось от элементарных процессов ощущения к высшим психическим процессам. Современный экспериментальный метод существует в **трех формах**: лабораторный, естественный и формирующий эксперимент.

Против *лабораторного эксперимента* выдвигается три соображения. Указывается на искусственность эксперимента, аналитичность и абстрактность эксперимента, на осложняющую роль воздействия экспериментатора.

Своеобразным вариантом эксперимента, представляющим как бы промежуточную форму между наблюдением и экспериментом, является метод так называемого *естественного эксперимента*, предложенного русским ученым А.Ф.Лазурским (1910). Его основная тенденция — сочетать экспериментальность исследования с естественностью условий. Вместо того, чтобы переводить изучаемые явления в лабораторные условия, исследователи стараются подобрать естественные условия, соответствующие их целям. Естественный эксперимент, который решает задачи психолого-педагогического исследования, называют психолого-педагогическим экспериментом. Его роль исключительно велика при изучении познавательных возможностей учащихся на различных возрастных этапах.

Еще одна разновидность экспериментального метода называется *формирующим экспериментом*. В этом случае эксперимент выступает как средство воздействия, изменения психологии людей. Его своеобразие заключается в том, что он одновременно служит и средством исследования, и средством формирования изучаемого явления. Для формирующего эксперимента характерно активное вмешательство исследователя в изучаемые им психические процессы. Как пример формирующего эксперимента можно рассматривать моделирование психолого-педагогических ситуаций. Этот метод опирается на конструирование новых программ воспитания и обучения и способов их реализации.

**Психодиагностические методы** позволяют фиксировать психологические различия как между людьми, так и между группами людей, объединенных по каким-нибудь (не всегда относящимся к психологии) признакам.

В число диагностируемых признаков могут входить психологические различия по возрасту, полу, образованию и культуре, по психическим состояниям, психофизиологическим особенностям и т.п.

**Психологические тесты.** Английское слово *тест* означает «проба» или «испытание». Термин был введен в практику психологических исследований в конце прошлого столетия американским ученым Дж. Кэттелом. Широкое

распространение тесты приобрели с тех пор, как А.Бине совместно с Т.Симоном разработали свою систему для определения умственного развития детей. Что же такое тест? *Тест — это краткое, стандартизированное испытание, не требующее сложных технических приспособлений, поддающееся математической обработке данных.*

Метод тестов в первоначальном своем специфическом значении (определение коэффициента интеллекта) вызывал целый ряд серьезных возражений. В первоначальном варианте при помощи тестов пытались делать заключения о личности на основании факта решения или нерешения испытуемым теста. Когда индивидам, прошедшим различные пути развития, предъявляют одни и те же стандартные тесты и на основе их решения делают вывод об их одаренности, то допускают ошибку, не учитывая зависимость результатов от условий развития. Эта ошибка еще более усугублялась, если экспериментатор предполагал, что уровень, установленный посредством тестового испытания на одном этапе развития, будет характеризовать данного испытуемого и впредь.

Все это не означает, тем не менее, что тестирование непригодно для исследования. В настоящее время метод тестов применяют в психологии наряду с другими методами. С его помощью стремятся выявить определенные способности, навыки, умения (или их отсутствие), наиболее точно охарактеризовать некоторые качества личности, выявить степень пригодности для работы в той или иной области и т.д.

Диагностическая ценность теста зависит от профессиональной грамотности экспериментатора и условий проведения эксперимента. Диагностическая ценность теста зависит также от достоверности психологического факта, который был положен в основу теста, т.е. от того, каким образом был сконструирован данный тест: явился ли он результатом большой предварительной экспериментальной работы или был следствием приблизительных, случайных и поверхностных наблюдений? Недостаточно обоснованные и проверенные психологические тесты могут стать причиной серьезных ошибок, способных причинить ущерб в педагогической практике, в области профотбора.

**Методы опроса, интервью, анкетирование.** К числу наиболее распространенных средств психодиагностики относятся всевозможные опросы, т.е. получение информации со слов опрашиваемых. Область применения опросов в психологических исследованиях довольно обширна:

- опрос выступает как основное средство сбора первичной информации на ранних стадиях исследования;
- с помощью данных интервью выдвигаются рабочие гипотезы;
- опрос служит для уточнения и контроля данных, полученных другими методами.

Все разнообразие методов опроса, применяемых в психологических исследованиях, можно свести к двум основным типам:

- 1) опрос «лицом к лицу» — *интервью*, проводимое исследователем по определенному плану;
- 2) заочный опрос — *анкеты*, предназначенные для самостоятельного заполнения.

Выделяют два вида интервью: стандартизированные и нестандартизированные. В *стандартизированном интервью* формулировки вопросов и их последовательность определены заранее, они одинаковы для всех опрашиваемых. Исследователю не разрешается изменять какие-либо вопросы или вводить новые. Методика *нестандартизированного интервью*, наоборот, характеризуется полной гибкостью и варьируется в широких пределах. Исследователь, который руководствуется лишь общим планом интервью, имеет право сам, в соответствии с конкретной ситуацией формулировать вопросы и изменять порядок пунктов плана.

*Анкетирование* (заочный опрос) тоже имеет свою специфику. К заочному опросу целесообразнее прибегать в случаях, когда необходимо выяснить отношение людей к дискуссионным или интимным вопросам, либо опросить большое число людей в сравнительно небольшой срок. Основное преимущество анкетирования состоит в возможности массового охвата большого количества лиц. Анкета гарантирует анонимность в большей степени, чем интервью, и потому опрашиваемые могут давать более искренние ответы.

Однако опросам как методам сбора первичной информации свойственна известная ограниченность. Их данные нередко свидетельствуют не столько о подлинных мнениях и настроениях опрашиваемых, сколько о том, какими они их изображают.

**Беседа.** Метод беседы является вспомогательным средством в исследовании и должен сочетаться с другими объективными методами. Беседа всегда должна быть организована по плану. Вопросы, задаваемые в беседе, могут представлять собой как бы задания, направленные на выявление своеобразия психических процессов. Но при этом такие задания должны быть максимально естественны.

**Изучение продуктов деятельности.** Этим методом широко пользуются в исторической психологии для изучения психологии человека в давнопрошедшие исторические времена, недоступные для непосредственного наблюдения или экспериментирования. Цель этого метода - позволить понять закономерности психологического развития человека, опираясь на закономерности его общественно-исторического развития.

Этот метод широко используется и в детской психологии — изучаются продукты детского творчества для психологического изучения ребенка.

**Биографический метод.** Разновидностью метода изучения продуктов деятельности является биографический метод. Материалом здесь служат письма, дневники, биографии, почерки и т.д. Во многих случаях этот метод используется не один, а в сочетании с другими методами, дополняющими друг друга. При этом каждый из используемых методов раскрывает новые стороны психической деятельности.

### Методы коррекции

Психологическая помощь чаще требуется в ситуации не только существующего объективно, но и субъективно переживаемого неблагополучия. Это переживание может быть острым и выражаться в глубоком недовольстве собой, окружающими, жизнью в целом, а иногда и в страдании. В таких случаях требуется оказание не просто консультативной, но и психотерапевтической помощи.

Психотерапевтическая помощь является индивидуальной и базируется на глубоком проникновении в личность пациента, его чувства, переживания, установки, картину мира, структуру взаимоотношений с окружающими. Для такого проникновения требуются специальные психодиагностические методы, о которых мы писали выше. Данные психодиагностики необходимы для того, чтобы дать возможность психологу определить программу дальнейшей работы с клиентом, включающую коррекционные методы. В настоящее время психокоррекционные методы — это довольно обширный набор приемов, программ и методов воздействия на поведение людей. Охарактеризуем основные направления психокоррекционной работы.

**Аутотренинг.** Метод аутогенных тренировок был предложен немецким психотерапевтом И.Г.Шульцем. Аутогенная тренировка получила распространение прежде всего как метод лечения и профилактики различного рода неврозов и функциональных нарушений в организме, а также средство управления состоянием человека в экстремальных условиях деятельности. В настоящее время аутогенные тренировки прочно вошли в систему подготовки спортсменов, все шире применяются в производственных коллективах в виде психогигиенических эмоционально-разгрузочных процедур.

В аутогенных тренировках используются три основных пути воздействия на состояние нервной системы. *Первый путь* связан с особенностями влияния тонуса скелетных мышц и дыхания на центральную нервную систему. Бодрствующее состояние человека связано с поддержанием достаточно высокого мышечного тонуса. Чем напряженнее деятельность, тем выше этот тонус. Эта важнейшая физиологическая закономерность лежит в основе всей системы аутогенных тренировок. Взаимосвязь между состоянием центральной нервной системы и тонусом скелетной мускулатуры позволяет посредством сознательного изменения

тонуса мышц влиять на уровень психической активности. Для того, чтобы овладеть аутотренингом, необходимо предварительно выработать умение полностью расслаблять мышцы тела. Аналогичным образом сказывается на уровне психического тонуса нервной системы и ритм дыхания. Частое дыхание обеспечивает высокую активность организма.

*Второй путь* воздействия на нервную систему связан с использованием чувственных образов (зрительных, слуховых, тактильных и др.). Чувственный образ — это активный инструмент влияния на психическое состояние и здоровье человека. Постоянное удерживание перед мысленным взором мрачных, безрадостных картин рано или поздно подтачивает здоровье, и наоборот. Следует иметь в виду, что в состоянии мышечной расслабленности действенность чувственных образов значительно повышается.

Наконец, *третий путь* воздействия на нервную систему связан с программирующей ролью слова, произносимого не только вслух, но и мысленно. Это свойство внутренней речи (в форме самоприказов) давно используется в спорте для повышения эффективности тренировок, мобилизации внутренних резервов во время соревнований.

**Групповой (социально-психологический) тренинг.** Под групповым тренингом понимают своеобразные формы обучения знаниям и отдельным умениям в сфере общения, а также формы коррекции нарушений, возникших на почве общения.

Можно выделить ряд особенностей группового тренинга:

- все методы группового тренинга ориентированы на обучение групповому взаимодействию;
- эти методы основаны на активности обучающегося (через включение в обучение элементов исследования). Если традиционные методы ориентированы в основном на то, чтобы донести готовые знания, то здесь участники-исследователи сами должны прийти к ним.

Все множество форм социально-психологического тренинга можно разделить на два больших класса:

— **игры**, ориентированные на развитие социальных умений (например, умение вести дискуссию, разрешать межличностные конфликты). Среди игровых методов наиболее широкое распространение получил метод ролевых игр;

— **групповые дискуссии**, нацеленные на навыки анализа ситуаций общения — анализа себя, партнера по общению, групповой ситуации в целом. Метод групповой дискуссии используется чаще всего в форме анализа конкретных ситуаций.

Формы проведения группового тренинга очень разнообразны. Занятия могут записываться на магнитофонную ленту или делается их видеозапись. Последняя

форма тренинга получила название «видеотренинг». Эта звуко- и видеозапись используется руководителем тренинга для просмотра участниками группы и последующего проведения соответствующей групповой дискуссии.

В настоящее время практика группового тренинга представляет собой бурно развивающуюся отрасль прикладной психологии. Социально-психологический тренинг используется для подготовки специалистов различного профиля: руководителей, учителей, врачей, психологов и т.п. Он применяется для коррекции динамики супружеских конфликтов, улучшения отношений между родителями и детьми, коррекции социально-психологической дезадаптации подростков и т.п.

## **ЛЕКЦИЯ 4**

### **НАПРАВЛЕНИЯ ЗАРУБЕЖНОЙ ПСИХОЛОГИИ**

В начале 20 века наметился кризис интроспективной психологии сознания. Запросы практики невозможно было удовлетворить прежними субъективными методами. Появилась необходимость в разработке новых объективных методов.

Кризис психологии сознания был подготовлен также и результатами исследований в области невропатологии и психиатрии. Эти исследования доказали существование бессознательной области человеческой психики. Исследования по экспериментальному анализу бессознательного развернул Шарко (1825—1893), под руководством которого начали работать выдающийся французский психолог Пьер Жане (1859—1937), и основатель психоанализа Зигмунд Фрейд (1856—1939). Выдающийся французский психолог Альфред Бине начал разработку тестов для определения уровня развития интеллекта детей. Интроспективный метод отступил на второй план по сравнению с объективным анализом психических функций.

Таким образом, в начале XX в. экспериментальное изучение психики вело к утверждению, что психология не может быть определена как наука о сознании. Большое влияние в этот период на развитие психологии оказало эволюционное учение Ч.Дарвина, которое доказывало, что невозможно рассматривать психические явления в отрыве от окружающей среды, от приспособительной деятельности живого существа.

Все эти разнообразны влияния и определили возникновение в психологии ряда новых психологических течений, представители которых пытались дополнить или заменить психологию сознания новой концепцией психики.

### **Бихевиоризм**

В начале XX в. возникает направление, которое видит свой объект не в сознании, а в поведении человека. Поведенческая психология получила особое развитие в США. Появление нового направления ознаменовалось выходом статьи американского психолога Джона Уотсона «Психология, как ее видит бихевиорист» (1913 г.). Бихевиоризм — это прагматическое направление в психологии, и его появление было обусловлено запросами быстро развивающейся капиталистической экономики. Цель бихевиористов сводилась к тому, чтобы превратить психологию в область знания, способную «управлять поведением и предсказывать его».

Уотсон отходит от категории сознания как ненаучной, ссылаясь в своей работе на методику И.П.Павлова об условных рефлексах. Основная гипотеза бихевиоризма — в поведении человека нет ничего врожденного, поведение есть цепь реакций на внешнюю стимуляцию, управляемое по формуле «**стимул—реакция**». И таким образом, под руками бихевиористов психологическая наука превратилась в «психологию без психики».

Уотсон утверждал, что манипулируя внешними раздражителями, можно «изготовить» человека любого склада, с любыми константами поведения. Отрицалось значение не только врожденных факторов, но и собственных убеждений индивида, установок и отношений личности. Уотсон провозглашал: «Дайте мне дюжину нормальных детей и специфическую среду для их воспитания, и я гарантирую, что, взяв любого из них в случайном порядке, я смогу превратить его в специалиста любого типа — доктора, юриста, артиста, купца или же нищего или вора безотносительно к его таланту, склонностям, тенденциям, способностям, призванию, а также расе его предшественников».

Но уже в 30-е годы психологи стали понимать, что анализируя психику человека, необходимо принимать во внимание, с одной стороны, роль социальной среды, а с другой — отношение к ней индивида: не только его внешние реакции, но и его мотивы, настроения, установки. Видный американский психолог Роберт Вудворте — один из создателей функциональной психологии (1869—1962), писал: «Мы можем в большинстве случаев управлять руками, ногами и вокальными органами людей, только управляя их желаниями». Отклонив предложенную бихевиоризмом схему «стимул—реакция», он включал в нее промежуточное звено — организм и его установки, разработав учение о мотивации.

Так началась реформа поведенческой психологии. Ее возглавили Эдвард Толмен и Кларк Халл, а новое направление получило название «необихевиоризм». Необихевиористы считали что между реакцией и стимулом стоят «промежуточные переменные», под которыми понимается совокупность познавательных и побудительных факторов (мотивы действий). Но введение новой переменной не помогло объяснить сами психологические механизмы человеческого поведения, и в частности научения и даже научения животных.

Таким образом, бихевиоризм на протяжении всей своей истории выступал под лозунгом превращения психологии в естественную науку о поведении организма. Главный порок бихевиоризма и необихевиоризма — механистическая философия человека, согласно которой детерминанты поведения крысы идентичны детерминантам поведения человека в «лабиринте жизни». Но как показывают результаты, эта методология оказалась несостоятельной.

### **Фрейдизм**

Ни одно психологическое учение не вызывало столь резких расхождений в оценках, как учение австрийского невропатолога, психиатра и психолога Зигмунда Фрейда (1856—1939), основоположника психоанализа. Фрейдизм претендовал на создание новой «картины человека», нового мировоззрения.

Многочисленные наблюдения психиатров и невропатологов показывали, что человек не является тем интеллектуальным существом, каким его изображала психология 19 в. В их наблюдениях психическая жизнь человека предстала как глубоко насыщенная аффектами и эмоциями, влечениями и страстями, противоположными друг другу стремлениями и желаниями, нередко искажающими



восприятие и мышление человека. При этом оказывалось, что человек часто не осознает мотивы, побуждения своих поступков и убежденно отрицает у себя наличие некоторых знаний, воспоминаний, которые, однако, воспроизводятся им в состоянии гипноза. Эти наблюдения и стали источником построения психоаналитической фрейдистской теории. Одна из причин ее широкого распространения заключалась в том, что эта теория раскрывала сложность психической жизни человека. В работах Фрейда в качестве серьезной психологической проблемы был поставлен вопрос о сексуальной жизни человека.

3. Фрейд начинал свой научный путь в физиологическом институте, и как врач он считал, что организм представляет собой движущую силу поведения. Фрейд был практикующим врачом-невропатологом. Его пациенты страдали нервно-психическими расстройствами, но нельзя было понять причины их страданий из устройства нервной системы. И Фрейд был поставлен перед дилеммой: подойти к механизмам мотивации (побуждений, влечений, аффектов) с анатомо-физиологической схемой или обратиться к неопределенным психологическим факторам.

В своей лечебной практике Фрейд стал широко применять *метод свободных ассоциаций*. Он считал, что каждая ассоциация возникает под действием каких-то причин и демонстрирует истинные мотивационные установки личности. С помощью ассоциаций он стремился проследить мысли своих пациентов, скрытые не только от врача, но и от них самих.

Первоначально он представил психическую жизнь построенной из трех уровней: **бессознательного, предсознательного и сознательного**. Бессознательное является источником инстинктивного заряда, управляющего мотивационной сферой человека. Оно насыщено сексуальной энергией. Эта сфера закрыта от сознания в силу запретов, налагаемых обществом. Фрейдом была предложена модель воздействия бессознательного на психику человека: вытесненное влечение, сталкиваясь с внутренней цензурой сознания, ищет различные обходные пути и разряжается в формах, внешне нейтральных, но имеющих второй символический план. Вытесненные импульсы все же ищут для себя выход и проявляются в состоянии сна (в виде сновидений) и в состоянии бодрствования (в виде различных обмолвок, описок, забывании определенных вещей; сюда же он относил шутки, различные каламбуры). Все это не что иное, как мгновенная разрядка напряжения, созданного ограничениями, которые накладывают социальные нормы.

Центром представлений Фрейда служила **идея метаморфоз**, претерпеваемых **сексуальным инстинктом**, появление которого датировалось моментом, когда ребенок касается материнской груди. Согласно фрейдистской концепции об инфантильной сексуальности, ребенок проходит до 5—6-летнего возраста сквозь ряд фаз. Между 6 годами и юностью — период, когда половой инстинкт находится в скрытом состоянии. Особое место отводилось так называемому **эдипову комплексу**, под которым понималась определенная мотивационно-аффективная формула отношений ребенка к своим родителям. Греческий миф о царе Эдипе сводится, по

мнению Фрейда, к извечному тяготеющему над каждым мужчиной сексуальному комплексу: мальчик испытывает влечение к матери, воспринимая отца как соперника, вызывающего одновременно ненависть и страх перед наказанием.

В зрелые годы взгляды Фрейда на структуру личности претерпевают изменение. Он предлагает иную трехчленную модель личности. Согласно этой модели личность состоит из трех основных компонентов: «**ид**» (Оно), «**эго**» (Я) и «**супер-эго**» (сверх-Я). «Ид» — наиболее примитивный компонент, носитель инстинктов (например, сексуального инстинкта - либидо): будучи иррациональным и бессознательным, он подчиняется принципу удовольствия. «Эго» следует принципу реальности — учитывает особенности внешнего мира, его свойства и отношения. Наконец, «супер-эго» служит носителем моральных стандартов, это та часть личности, которая выполняет роль критика и цензора. Если «эго» примет решение о совершении поступка в угоду «ид», но в противовес «супер-эго», оно испытывает наказание в виде чувства вины, укоров совести. Поскольку требования к «эго» со стороны «ид» и «супер-эго» несовместимы, оно неизбежно пребывает в состоянии конфликта, создающего напряжение. От этого напряжения «эго» спасается с помощью специальных «защитных механизмов» — вытеснения, сублимации и т.д.

**Вытеснение** означает неосознаваемое личностью устранение из сознания чувств, мыслей и стремлений к действию. Перемещаясь в область бессознательного, они продолжают мотивировать поведение и переживаются в виде чувства беспокойства. **Сублимация** — механизм, посредством которого запретная сексуальная энергия разряжается в форме других видов деятельности, приемлемых для общества, например в творчестве.

Основной категорией в психоанализе была **категория мотива**. Психоанализ претендовал на то, чтобы вскрыть истинные причины поведения человека, возможно не известные ему самому. Но Фрейд противопоставил мотивацию сознанию. У него сознание само по себе бессильно. Вся энергия черпается, в конечном счете, из глубин бессознательного. У Фрейда **психическая энергия** равна биологической и выступает в роли главного двигателя общественного развития.

С позиций психоанализа Фрейд пытался анализировать не только психическое развитие индивида, но и всю историю человеческой культуры, ища в ее продуктах воплощение все тех же комплексов, тех же сексуальных сил.

### Гештальтпсихология

Очень долгое время объектом исследования молодой экспериментальной психологии являлось главным образом **ощущение**, образный аспект психической жизни не исследовался. Категория образа неизбежно должна была стать предметом теоретического анализа и эмпирического исследования. Категория образа стала предметом исследования **гештальтпсихологии**, сформировавшейся в атмосфере

господства идеалистической философии, что отразилось на ее направленности и результатах.

Свое имя эта школа получила от немецкого слова **гештальт**, что означает «форма», «целостная конфигурация», т.е. организованное целое, свойства которого не могут быть получены из свойств его частей. Во время зарождения гештальтизма особую остроту приобрела проблема **целого и части**. Психологи пытались рассматривать психическую жизнь в ее целостности, внутренней связности.

Все это было предпосылкой возникновения гештальтпсихологии как школы: ее представителями были М.Вертхеймер, В.Келлер и К.Коффка, основавшие в 1921 г. журнал «Психологические исследования», а также Д.Катц, Е.Рубин и др.

Интересные факты, говорящие о целостности восприятия были получены датским психологом Рубином, изучавшим феномен **«фигуры и фона»**. Фигура воспринимается как замкнутое, выступающее вперед целое, отделенное от фона контуром, тогда как фон кажется простирающимся позади. Об их различии убедительно говорят так называемые **двойственные изображения**, когда рисунок, например, воспринимается то как ваза, то как два профиля.

Но главным экспериментом школы гештальтпсихологии было изучение Вертхеймером так называемого **фи-феномена**. С помощью тахиостоскопа он экспонировал с различной скоростью один за другим два раздражителя (прямые линии). Когда интервал был относительно большой, испытуемый воспринимал их последовательно и раздельно. При очень коротком интервале они воспринимались как данные одновременно (одна длинная линия), а при оптимальном интервале (около 60 миллисекунд) возникало восприятие движения, т.е. глаз видел перемещение линии вправо или влево, а не две линии, данные последовательно или одновременно. В определенный момент, когда временной интервал начинал превышать оптимальный, испытуемый воспринимал чистое движение, т.е. осознавал, что движение происходит, но без того, чтобы перемещалась сама линия. Это явление и было названо фи-феноменом.

Фи-феномен не может быть получен как соединение отдельных сенсорных стимулов, а представляет собой самостоятельный сенсорный феномен. Эти опыты опровергали концепцию о сложении ощущений в целостную картину.

Трактуя интеллект как поведение, направленное на решение проблем, Келлер провел свои знаменитые опыты над человекообразными обезьянами. Создавались ситуации, в которых подопытное животное для достижения цели должно было найти обходные пути. Главная проблема состояла в выяснении того, каким способом решается задача: происходит ли слепой поиск решения путем проб и ошибок или обезьяна достигает цели благодаря инсайту — «озарению», внезапному, спонтанному схватыванию отношений, пониманию ситуации. Келлер высказался за второе объяснение. Он объяснял удачные решения животного тем, что поле его восприятия обретает новую структуру, адекватную проблемной ситуации. Реальный смысл этой гипотезы состоял в том, что она вскрыла ограниченность концепции

проб и ошибок, но само по себе указание на инсайт никак не объясняло механизм интеллекта.

Первая попытка теоретического объяснения гештальт-явлений была предпринята Келлером («Физические гештальты в покое и стационарном состоянии»). Келлер предлагал пересмотреть существующие нейрофизиологические представления и создать новую физиологию — физиологию не изолированных нервных элементов и путей, а целостных и динамичных структур, (воспринимающих мир по принципу гештальтов). С этой целью Келлер наметил воображаемую физиологию мозга, которая базировалась на физико-химических механизмах **изоморфизма** материальных (физиологических) и психологических процессов. Согласно принципу изоморфизма, элементы и отношения в одной системе однозначно соответствуют элементам и отношениям в другой.

Однако нельзя принять интерпретацию гештальтистов, которую они давали открытым феноменам. Факторы, определяющие возникновение и трансформацию гештальтов, остались невыясненными.

Гештальтизм претендовал на общую теорию психической жизни в целом, хотя его реальные достижения группировались в пределах исследования только категории образа. Пытаясь распространить свои объяснительные схемы на явления, которые не могут быть представлены в категории образа, он сразу же наталкивался на огромные трудности. Гештальтпсихология потерпела крах, поскольку в своих теоретических построениях разъединила образ и действие. Ведь образ у гештальтистов выступал в виде сущности особого рода, подчиненной собственным законам. Его связь с реальным предметным действием оставалась загадочной. Неспособность соединить эти две важнейшие категории, разработать единую схему психической реальности явилась причиной распада школы гештальтпсихологии в предвоенные годы.

### Генетическая психология Жана Пиаже

Швейцарский ученый Ж.Пиаже - один из крупнейших представителей генетического направления психологической науки, работавший в области **развития интеллекта ребенка**.

Пиаже считал **генетический метод** главным методологическим принципом психологического исследования. Лишь исследуя условия появления и динамику развития психических явлений, можно объяснить их природу и закономерности функционирования.

Пиаже подчеркивал, что формирование умственных механизмов у ребенка лучше всего объясняет их природу и функционирование у взрослого. Эта идея стала основой создания им **генетической эпистемологии**, т.е. науки о механизмах и условиях формирования у человека различных типов познавательных операций, форм мышления и т.д.

Известно, что представители различных подходов по-разному понимали сущность развития психики. Сторонники идеалистического, интроспективного подхода пытались изучать замкнутый в себе психический мир; представители поведенческой психологии понимали развитие психики как наполнение первоначально "пустого" организма навыками под влиянием окружающих условий. Оба эти подхода Пиаже отвергал.

Интеллект Пиаже определял как свойство живого организма, формирующееся в процессе контактов с окружающей средой. Психологические воззрения Ж.Пиаже сложились на основе биологического понимания процесса развития как взаимосвязи **ассимиляции и аккомодации**. При ассимиляции организм как бы накладывает на среду свои схемы поведения, при аккомодации — перестраивает свои схемы в соответствии с особенностями среды. В этой связи развитие интеллекта мыслилось как единство ассимиляции и аккомодации, ибо посредством этих актов организм адаптируется к своему окружению.

Первые книги Пиаже вышли в 20-х годах: «Речь и мышление ребенка» (1923), «Суждение и умозаключение у ребенка» (1924), «Представление ребенка о мире» (1926). По мнению Пиаже, **интеллектуальное развитие ребенка проходит несколько стадий**.

Внешний мир осознается ребенком в форме объектов не сразу, а в результате активного взаимодействия с ним. В ходе развития ребенок выделяет в объекте все новые и новые характеристики, и у него формируются все более адекватные, тонкие и сложные способы воздействия на мир с целью его познания и достижения сознательно поставленных целей.

Пытаясь раскрыть стадии развития интеллекта ребенка, Пиаже сосредоточился первоначально на **детских высказываниях**. Он применил метод свободной беседы с ребенком. При этом вопросы, задаваемые детям, должны были быть близки к их спонтанным высказываниям: что заставляет двигаться облака, воду, ветер? откуда происходят сны? почему плавает лодка? и т.д. Анализируя детские высказывания, Пиаже делал заключение о стадиях интеллектуального развития ребенка.

Отличительной чертой познавательной активности ребенка Пиаже считал его **эгоцентризм**. Маленький ребенок является бессознательным центром собственного мира. Он не способен встать на позицию другого, критически, со стороны взглянуть на себя, понять, что другие люди видят вещи по-иному. Поэтому он смешивает объективное и субъективное, переживаемое и реальное. Он приписывает свои личные мотивы физическим вещам, наделяет все предметы сознанием и волей. Это отражается в детской речи. В присутствии других ребенок рассуждает вслух, как если бы он был один. Его речь служит своеобразным спутником, аккомпанементом его реального поведения.

По мере взросления детская мысль утрачивает свою первозданность, деформируется и начинает подчиняться «взрослой» логике, почерпнутой из процесса речевого общения со взрослыми.

В 30-х годах подход Пиаже к проблемам развития психики претерпел изменения. Стадии развития интеллекта, по Пиаже, теперь соответствовали этапам овладения **логико-математическими операциями**, а не особенностям и уровню общения с другими людьми.

В 1941 г. вышли книги Ж.Пиаже «Генезис числа у ребенка» и «Развитие понятия количества у ребенка». В центре этих работ — вопрос о том, как мышление ребенка овладевает логико-математическими операциями, например, усваивает принцип сохранения вещества, веса и объема предметов. Пиаже выяснил, что принцип сохранения формируется у детей постепенно, сперва они начинают понимать постоянство массы (8—10 лет), затем веса (10—12 лет) и, наконец, объема (около 12 лет). Постепенно у ребенка нарастает способность к умозаключениям и построению гипотез. Мышление ребенка после 11 лет переходит на новую стадию — формальных операций, завершающуюся к 15 годам.

При исследовании интеллекта Пиаже использовал так называемый **метод срезов**: он предъявлял детям различного возраста одну и ту же задачу и сравнивал результаты ее решения. Такой метод позволял увидеть, что зачатки более высоких уровней интеллектуального развития ребенка зарождаются внутри предыдущих этапов. Но переход к высшим ступеням мышления заключается не только в развитии новых видов мышления, но и в изменении всех тех, которые возникли на предыдущих ступенях. Развивается не мышление само по себе, а человек, и по мере того, как он поднимается на высшую ступень, на эту высшую ступень поднимаются все стороны его сознания, все аспекты его мышления.

Основной недостаток концепции Пиаже заключался в том, что главную движущую силу развития интеллекта он видел в самом интеллекте. У Пиаже среди факторов развития интеллекта нет такого фактора, как деятельность.

Метод Пиаже не раскрывал механизма формирования у ребенка нового интеллектуального приема, понятия, знания.

И, наконец, Пиаже недооценивал роль обучения как важнейшего условия перехода с одного уровня развития интеллекта на другой. Многочисленные исследования, выполненные отечественными психологами, доказали, что развитие мышления детей обусловлено обучением.

### **Современные тенденции развития зарубежной психологии**

В конце 50-х—начале 60-х годов появляются новые направления экспериментальных исследований, давшие начало новым направлениям психологии — **когнитивная психология** (исследование познавательной деятельности), **гуманистическая психология**, в области исследования человеческого сознания в рамках наук о мозге — **нейрофизиология, нейроморфология и нейропсихология**.

Охарактеризуем кратко некоторые из названных направлений.

**Когнитивная психология** возникла в 60-е годы в США. Основную область исследований в когнитивной психологии составляют познавательные процессы — память, восприятие, решение задач, мышление, внимание, воображение и когнитивное развитие, психологические аспекты языка и речи. Наиболее яркие представители когнитивной психологии — Дж.Брунер, Д.Норман, Л.Фестингер, Ф.Хайдер, У.Найсер, П.Лиднсей, Г.Саймон.

Когнитивная психология возникла под влиянием описанных в кибернетической литературе операций, выполняемых ЭВМ (получение, манипуляции символами, сохранение в машинной памяти элементов информации, извлечение их из памяти и т.д.). Все это побуждало искать аналогии познавательных процессов человека с работой компьютера. Все формы человеческого познания рассматривались по аналогии с ЭВМ как последовательные блоки сбора, переработки, хранения и использования информации.

Когнитивная психология развивала представления о человеческом организме как системе, занятой активными поисками сведений и переработкой информации. Т.о. люди оказывают на информацию разного рода воздействия: перекодируют в другую форму, отбирают определенную информацию для дальнейшей переработки или исключают информацию из системы.

В настоящее время это направление представлено рядом вариантов. Наибольшее распространение получил *вычислительный вариант*, где познавательные процессы трактуются крайне механистически: психика выступает в виде устройства для преобразования информационных сигналов.

Однако в целом в когнитивной психологии не была создана единая теория, объяснявшая познавательные процессы.

Другим крупным направлением, которое, подобно когнитивной психологии, возникло как антитеза бихевиоризму и психоанализу, является **гуманистическая психология**. Одним из наиболее ярких представителей гуманистического направления был Абрахаам Маслоу.

Основатели гуманистической психологии имели целью создать жизненную психологию, исследующую здоровую творческую личность — задача, которую не ставила никакая другая школа. Маслоу подчеркивал, что не следует изучать психологию личности человека на основе изучения невротиков.

Маслоу использовал свой собственный метод — биографический. Изучая истории жизни, биографии великих людей, он пришел к выводу, что основным мотивом человеческой деятельности является непрерывное *стремление человека к самоактуализации*, стремление к самовыражению.

В чем же смысл самоактуализации? Потребность к самоактуализации проявляется в стремлении приносить людям добро (по своей сущности человек добр). Маслоу не согласен с идеей Дарвина, что выживают лишь агрессивные и сильные животные, считая, что агрессия животного — вынужденное средство приспособления, сытый лев не набрасывается на жертву.

Самоактуализация проявляется также в том, что человек обязан быть тем, чем он может стать, используя все свои возможности и способности (человек обязан выполнить свою миссию). Иными словами, человек должен реализовать то, что в нем заложено, то, что он может. Если в нем заложены актерские способности, он стремится стать актером, если способности мыслителя, ученого, — он обязан их реализовать. И если он этого не делает, если условия жизни мешают этой реализации, начинается конфликт, приводящий к неврозу.

С другой стороны, невроз, по мнению Маслоу, возникает у людей, лишенных потребности в самоактуализации. Потребность в самоактуализации возникает только у здоровых людей.

По мнению Маслоу, самоактуализация — явление врожденное, оно входит в природу человека. Человек рождается с гуманистическими потребностями в добре, нравственности, доброжелательности. В этом отношении Маслоу нанес удар фрейдистам (для Фрейда социализация означала укрощение основных инстинктов).

Маслоу перечислял различные потребности человека, выстраивая их в иерархический ряд: а) физиологические потребности; б) потребность в безопасности; в) потребность в защите; и лишь над ними выстраивается четвертая группа гуманоидных потребностей — г) потребность в истине, в добре, в справедливости. Все вместе они и составляют содержание обобщающей потребности в самоактуализации. Здесь есть один очень интересный нюанс: самоактуализация, хотя она и врожденная, получает свое истинное широкое выражение лишь тогда, когда удовлетворяются первые три группы потребностей. Но как раз здесь и заложен основной дефект учения Маслоу — непонятно, как же гуманистические потребности в справедливости, самоуважении, уважении других и т.д. формируются у людей, у которых первые три группы потребностей не удовлетворены. То есть Маслоу, оставаясь на антропологической позиции, не смог раскрыть социальную сторону потребности.

В чем же главный недостаток теории Маслоу? По существу, она представляла собой разновидность той же биологизаторской тенденции. Конечно, звучит заманчиво, и приятно осознавать, что мы рождаемся добрыми, благородными и становимся плохими не по своей воле. Но нравственные качества не являются врожденными: нет людей, которые рождаются добрыми, и нет людей, которые рождаются злыми. Они формируются таковыми. Само признание, что этическая черта может быть врожденной, ведет к биологизации.



## ЛЕКЦИЯ 5

### МОЗГ И ПСИХИКА

Чтобы лучше понять законы функционирования психической деятельности человека, следует ознакомиться с тем, как устроен основной орган психической деятельности — человеческий мозг — и как соотносятся с ним различные проявления психической жизни человека.

**Специализация органов.** На протяжении длительной эволюции органического мира от одноклеточных животных до человека, физиологические механизмы поведения непрерывно усложнялись. Так, у одноклеточного организма единственная клетка выполняет все функции жизнедеятельности (ощущение, движение, пищеварение). Естественно, что его возможности очень ограничены. У более высокоорганизованных животных происходит специализация органов — появляются клетки, единственной функцией которых становится восприятие сигналов (это *рецепторы*). Другие клетки берут на себя осуществление мышечной работы или секреции различных желез (это *эфффекторы*). Но специализация разделяет органы и функции, а целостная жизнедеятельность организма требует непрерывной связи между ними, что достигается благодаря центральной нервной системе, работающей как единое целое.

**Строение нервной системы.** У всех позвоночных общий план строения нервной системы одинаков. Основным элементом нервной системы — *нервные клетки*, или *нейроны*. Нейрон состоит из тела клетки и отростков, название которых *дендриты* (воспринимают возбуждение) и *аксон* (передает возбуждение). Контакт аксона с дендритами или телом другой нервной клетки называется *синапсом*. Синапсу придается решающее значение при объяснении механизма установления новых связей в нервной системе.

*Центральная нервная система* (ЦНС) состоит из *спинного* и *головного мозга*. Различные части ЦНС выполняют разные виды нервной деятельности. Чем выше расположена та или иная часть мозга, тем сложнее ее функции. Ниже всего расположен *спинной мозг* — он регулирует работу отдельных мышечных групп и внутренних органов. Над ним расположен *продолговатый мозг* вместе с *мозжечком*, который координирует более сложные функции организма (они вовлекают в совместную деятельность большие группы мышц и целые системы внутренних органов, осуществляющих функции дыхания, кровообращения, пищеварения и т.п.). Еще выше расположен *средний мозг*, он участвует в регуляции сложных движений и положения всего тела. Продолговатый и средний мозг вместе образуют **стволовую часть** головного мозга. *Промежуточный мозг* представлен гипоталамусом (центром вегетативной регуляции) и таламусом (местом переключения восходящих и нисходящих нервных путей)

Наиболее высокие отделы центральной нервной системы представлены **большими полушариями** головного мозга. В состав больших полушарий входят лежащие в глубине скопления нервных клеток — так называемые *подкорковые узлы*, и поверхностный слой нервных клеток — *кора головного мозга*. Подкорковые узлы вместе с расположенными поблизости от них *зрительными буграми* называют *подкоркой*. Кора головного мозга представляет собой как бы плащ или мантию, покрывающую большие полушария. Ее поверхность (около 2000 см<sup>2</sup>) собрана в ряд складок (борозд и извилин). Кора в совокупности с подкоркой осуществляет самые сложные формы рефлекторной деятельности.

**Функции нервных центров.** Все части нервной системы работают в тесном взаимодействии. Спинной мозг и стволовая часть головного мозга (продолговатый и средний мозг), представляют собой совокупность *рефлекторных центров* врожденных безусловных рефлексов. В спинном мозгу находятся центры наиболее простых рефлексов (например, коленный рефлекс). Наряду с рефлекторными центрами, регулирующими работу скелетных мышц туловища и конечностей, в спинном мозгу находятся центры, регулирующие работу внутренних органов (например, защитные действия у обезглавленной лягушки).

Стволовая часть головного мозга является центральным аппаратом, регулирующим ряд сложных безусловных рефлексов. К их числу относятся сосательный рефлекс, жевание и глотание (при раздражении ротовой полости пищевыми веществами). Рефлекторные центры, регулирующие все эти рефлексы, находятся в продолговатом мозгу. Там же находятся и нервные центры, регулирующие некоторые защитные рефлексы: чихание, кашель, слезоотделение.

Особое значение имеют находящиеся в продолговатом мозгу нервные центры, которые регулируют работу органов дыхания и сердечно-сосудистой системы.

В среднем мозгу находится центр сужения зрачка и центры, передающие возбуждение с глаза и уха на двигательную сферу.

Очень сложные функции выполняет мозжечок: организм только тогда может сохранять устойчивое равновесие при ходьбе, беге, прыжках и т.п., когда осуществляется чрезвычайно тонкая регулировка состояния всех мышц тела.

Подкорка (зрительные бугры и подкорковые узлы больших полушарий) обеспечивает наиболее сложную безусловно рефлекторную деятельность. Отметим сразу, что название «зрительные бугры» не соответствует их подлинной функции - они являются подкорковым чувствительным центром. А подкорковые узлы являются двигательным аппаратом подкорки, регулируя, например, ходьбу.

**Локализация психических функций в коре.** Органом сознательной дея-

тельности человека является кора больших полушарий, поэтому главным является вопрос о взаимоотношении психики человека и коры больших полушарий. В науке эта проблема обозначена как вопрос о функциональной локализации или локализации психических функций в коре.

Вопросы о том, как соотносятся психические процессы и функции мозга, в разные периоды развития науки решались по-разному.

Первая попытка построить теорию «локализации психических способностей» была сделана в начале XIX в. Ф.А.Галлем. К врожденным способностям он относил такие качества, как честность, бережливость, любовь и т.д. Галль считал, что различные способности имеют четкую локализацию в мозгу человека - каждой способности соответствует участок нервной ткани коры. Определять способности можно по выступам на черепе, где разрастается соответствующая данной способности нервная ткань и начинает выпирать, образуя при этом на черепе бугорок.

Такое предположение легло в основу специальной области науки, получившей название «френология» - на основе изучения выпуклостей на черепе, можно было делать выводы об индивидуальных способностях человека. Это было первое наивно-материалистическое, механистическое представление о локализации функций в мозгу человека.

В 40-е годы XIX в. против френологии Галля выступает Флуранс, который на основании опытов экстерпации (удаления) частей мозга, выдвигает положение об эквипотенциальности (от лат. *aequus* — «равный») функций коры. По его мнению, мозг является однородной массой, функционирующей как единый цельный орган.

Основу современного учения о локализации функций в коре заложил французский ученый П.Брока, выделивший в 1861 г. двигательный центр речи. Затем немецкий психиатр К.Вернике в 1873 г. обнаружил центр словесной глухоты (нарушение понимания речи). Начиная с 70-х годов прошлого столетия, изучение клинических наблюдений показало, что поражение отдельных участков мозговой коры приводит к выпадению определенных психических функций. Это дало основание выделить в коре головного мозга нервные центры, несущие ответственность за определенные психические функции.

Во время первой мировой войны немецкий психиатр К.Клейст проводил наблюдения над ранеными с повреждениями мозга. В 1934 г. он составил так называемую локализационную карту, в которой психические функции соотносились с ограниченными участками коры головного мозга. Однако подход «прямой» локализации сложных психических функций в определенных участках коры больших полушарий очень скоро показал свою несостоятельность. Клинические наблюдения свидетельствовали, что нарушения таких сложных психических про-

цессов, как речь, письмо, чтение, счет, могут возникать при различных по местоположению поражениях коры головного мозга. И наоборот, поражение ограниченных участков мозговой коры, как правило, приводит к нарушению целой группы психических процессов. Это натолкнуло исследователей на мысль, что психические процессы являются функцией всего мозга в целом.

**Карта коры.** Гистологические исследования показали, что кора головного мозга является высоко дифференцированным аппаратом. Различные области мозговой коры имеют неодинаковое строение. Нейроны, входящие в состав мозговой коры, часто оказываются настолько специализированными, что реагируют только на определенные раздражители. Со временем, в результате многочисленных исследований, стала как бы вырисовываться *карта коры*, в которой установлен ряд корковых сенсорных и двигательных центров.

Вся поверхность больших полушарий может быть разделена на несколько больших частей, имеющих неодинаковое функциональное значение. Они называются областями головного мозга. Задняя часть полушарий — *затылочная область*, которая спереди переходит в *теменную* и *височную* области. Передняя, наибольшая по размерам часть полушарий — *лобная область*, наиболее развитая у человека.

Анализ и синтез зрительных раздражений происходят в затылочной области коры (зрительная зона коры); анализ и синтез слуховых раздражений — в верхних отделах височной области (слуховая зона коры); анализ и синтез осязательных раздражений и раздражений, возникающих в мышечно-суставном аппарате, — в передней части теменных отделов; и т.д.

Чем большее значение имеет тот или иной вид раздражений в жизни животного, тем большая площадь коры головного мозга «работает» на тот орган чувств, откуда идут эти раздражения. Например, в жизни ежа обоняние играет очень большую роль. В мозговой коре ежа поэтому обонятельная зона занимает огромное место. И, наоборот, в коре головного мозга человека, в жизни которого обоняние не играет значительной роли, обонятельная зона представлена относительно небольшим участком.

Аналогичным образом и в двигательной зоне коры большей территорией представлены органы, играющие более важную роль в жизни организма. Так, клетки, связанные с туловищем, сконцентрированы у человека на относительно небольшом участке двигательной зоны. Клетки же, связанные с тонко дифференцируемыми у человека движениями пальцев руки, расположены на значительно большей территории. Особенно большой участок занимают клетки, связанные с большим пальцем руки, играющим очень важную роль в рабочих движениях человека. Значительную территорию в коре мозга занимают клетки, связанные с мышцами губ и языка — органов речи. Таким образом, имеет место неравномерное распределение представительства периферии в мозгу.

### **Функциональные системы мозга.**

Даже относительно простое произвольное движение включает целый комплекс как чувствительных (афферентных), так и двигательных (эфферентных) импульсов. Произвольные движения, ходьба, или такой сложный психический процесс, как чтение, осуществляются за счет совместной деятельности нервных центров, объединенных в *сложную функциональную систему* (П.К.Анохин). Естественно, что сложная функциональная система не может быть «локализована» в определенном участке нервной системы.

Принципы функциональной организации человеческого мозга были разработаны видным отечественным ученым П.К.Анохиным. Они состоят в следующем.

Головной мозг человека, обеспечивающий прием и переработку информации, создание программ собственных действий и контроль за их выполнением, всегда работает как единое целое. Однако это сложный и высокодифференцированный аппарат, в котором обычно выделяют три основных блока. Каждый из блоков играет свою особую роль в обеспечении психической деятельности.

*Первый блок* поддерживает тонус коры, необходимый для того, чтобы процессы получения и переработки информации, и процессы формирования программ и контроля за их выполнением протекали успешно. *Второй блок* обеспечивает сам процесс приема, переработки и хранения информации, доходящей до человека из внешнего мира (от аппаратов его собственного тела). *Третий блок* вырабатывает программы поведения и участвует в контроле за их успешным выполнением. Все три блока размещаются в отдельных аппаратах головного мозга, и лишь слаженная работа приводит к успешной организации сознательной деятельности человека.

Итак, кратко остановимся на характеристике каждого из перечисленных блоков.

**Блок тонуса коры.** Первый блок — *блок тонуса коры*, или *энергетический блок* мозга. Для осуществления процессов жизнедеятельности необходимо постоянное поддержание оптимального тонуса коры (т.е. оптимальной возбудимости коры). Только такой тонус может обеспечить выработку нужных программ поведения и постоянный контроль за их выполнением. Существенную роль в поддержании тонуса коры играют образования верхних отделов ствола мозга, в частности гипоталамуса, зрительного бугра и системы сетевидных волокон («ретикулярной формации»), имеющих двустороннюю связь с корой головного мозга. Эти образования и входят в состав первого блока.

Механизм работы первого блока следующий. Постоянный тонус коры поддерживается благодаря двум источникам. С одной стороны, для сохранения

бодрствующего состояния коры нужен *постоянный приток информации* из внешнего мира: животное, лишенное притока внешних раздражений, засыпает. Известно также, что «информационный голод» в результате длительного одиночного пребывания человека в темной и звуконепропускаемой камере вызывает галлюцинации, которые частично компенсируют недостаток в постоянном притоке внешних раздражений. Постоянный приток раздражений из внешнего мира поступает в кору через аппараты ствола мозга.

Вторым важным источником поддержания постоянного тонуса коры являются импульсы, приходящие в кору от внутренних органов. Информация о состоянии организма (например, об уровне сахара в крови, являющемся показателем состояния голода), поступает в кору от аппаратов ствола мозга и гипоталамуса.

В работе «энергетического» блока мозга, кроме структур ствола мозга и гипоталамуса, участвуют аппараты древней («лимбической») коры, расположенные во внутренних (медиальных) отделах больших полушарий.

Нервные структуры первого блока связаны с корой с помощью волокон *ретикулярной формации*. Ретикулярная формация имеет как восходящие, так и нисходящие волокна. Посредством первых («восходящая активизирующая ретикулярная формация») осуществляется возбуждение коры импульсами, приходящими из верхних отделов ствола мозга. Посредством вторых («нисходящая активизирующая ретикулярная формация») осуществляются те влияния, которые высшие отделы мозга, и в частности его кора, оказывают на нижележащие отделы мозгового ствола. Например, с помощью «нисходящей ретикулярной формации» осуществляется передача в нижележащие отделы мозгового ствола программ поведения, которые возникают в коре.

Аппарат ретикулярной формации обеспечивает также третий источник поддержания тонуса коры, который связан со сложными замыслами и потребностями, формирующимися у человека при участии речи.

Таким образом, *первый блок мозга*, в состав которого входят аппараты *верхнего ствола, ретикулярной формации и древней коры*, обеспечивает *общий тонус (бодрствование) коры и возможность длительное время сохранять следы возбуждения*. Работа этого блока не связана с конкретными органами чувств и носит «модально-неспецифический» характер, обеспечивая общий тонус коры. Первый блок не участвует ни в приеме и переработке информации, ни в выработке программ поведения.

**Блок приема, переработки и хранения информации.** Второй блок обеспечивает анализ и синтез сигналов, приносимых органами чувств из внешнего мира, иначе говоря, *с приемом, переработкой и хранением* получаемой человеком

информации. Он включает структуры, расположенные в задних отделах коры головного мозга (теменной, височной и затылочной области) и, в отличие от первого блока, имеет модально-специфический характер.

Структуры этого блока представляют собой центральные (корковые) отделы анализаторов (т.е. воспринимающих систем). Эти центральные структуры воспринимают зрительную, слуховую и тактильную информацию, перерабатывают или «кодируют» ее и сохраняют в памяти следы полученного опыта. Корковые отделы зрительного анализатора расположены в затылочной, слуховые — в височной, тактильно-кинестетические — в теменной области.

В этих отделах коры кончаются волокна, идущие от соответствующих воспринимающих (рецепторных) зрительных, слуховых и тактильных аппаратов. Те зоны коры, куда непосредственно приходят волокна от периферических чувствующих органов, носят название *первичных*, или *проекционных*, зон. Те зоны коры, которые примыкают к проекционным, называются *вторичными*, или *проекционно-ассоциативными*, зонами.

Механизм работы этого блока следующий. Основу работы блока составляет принцип *иерархического построения* каждой зоны коры головного мозга. Информация, поступающая от зрительного, слухового и кожного рецепторов в первичные зоны коры, дробится там на огромное число составляющих ее признаков. Это происходит благодаря тому, что в проекционных зонах коры находятся *высокоспециализированные нейроны*, реагирующие только на определенные частные признаки раздражения. Так, например, в проекционной зоне затылочной (зрительной) коры существуют нейроны, которые реагируют только на движение светящейся точки от центра к периферии или от периферии к центру, либо только на плавные изогнутые линии и т.п. Такие же специализированные нейроны существуют и в височной (слуховой) и тактильной (теменной) коре. Они позволяют дробить возбуждение на отдельные элементы, делая его доступным для дальнейших операций.

Над каждой первичной зоной надстроены вторичные, или проекционно-ассоциативные, зоны коры. Волокна, поступающие сюда, не приходят непосредственно от периферического рецептора. Они либо несут обобщенные импульсы, либо приходят во вторичные зоны коры из первичных. Эти нейроны не отличаются такой тончайшей специализацией, как нейроны первичных зон. Они реагируют не на отдельные дробные признаки, а чаще всего на комплекс модально-специфических (зрительных, слуховых, тактильных) раздражителей. Некоторые нейроны имеют даже мультимодальный характер, реагируя на раздражения различных модальностей. Значение этих вторичных зон состоит в том, чтобы объединять и перекодировать информацию, приходящую от нижележащих подкорковых ядер или от первичных зон коры.

Т.о., первичные зоны чувствительной коры осуществляют функцию раз-

дробления (анализа) поступающей информации на ее составные части, в то время как вторичные зоны этих же отделов коры несут функцию объединения (синтеза) или сложной переработки доходящей до субъекта информации.

Первичные и вторичные зоны коры не исчерпывают корковых аппаратов анализируемого блока. Над ними надстроены аппараты третичных зон коры (или «зон перекрытия корковых концов отдельных анализаторов»), которые обеспечивают комплексную работу этого блока. Третичные зоны коры головного мозга являются специфически человеческими образованиями.

Третичные зоны коры созревают очень поздно в онтогенезе. Их основная функция заключается в объединении информации, приходящей в кору от различных анализаторов. Больные с поражением этих отделов мозговой коры воспринимают раздельно и последовательно зрительные и слуховые раздражители и не могут объединить их в одновременные схемы. Такие больные испытывают затруднения при ориентировке в пространстве, путают направления, не могут различать правую и левую стороны, имеют трудности в понимании сложных грамматических структур и в логических операциях.

Все это свидетельствует, что третичные зоны коры являются аппаратом, необходимым для наиболее сложных форм переработки и кодирования получаемой информации.

**Блок программирования, регуляции и контроля деятельности.** Сознательная деятельность человека только начинается с получения и переработки информации, а кончается она формированием намерений, выработкой соответствующей программы действий и выполнением этих программ во внешних (двигательных) или внутренних (умственных) актах. Для этого требуется специальный аппарат, который мог бы создавать нужные намерения, вырабатывать программы действий, осуществлять эти программы и постоянно следить за протекающими действиями, сличая эффект выполняемого действия с исходными намерениями.

Все эти функции осуществляются передними отделами мозга и их лобными долями, составляющими третий блок головного мозга. Третий блок осуществляет программирование, регуляцию и контроль активной человеческой деятельности.

Как и задние отделы мозга, передние имеют теснейшие связи с нижележащими образованиями ретикулярной формации. Здесь представлены как восходящие, так и нисходящие волокна ретикулярной формации. Нисходящие волокна проводят импульсы, сформированные в лобных долях коры, в нижележащие структуры, тем самым регулируя активность организма в соответствии со сформированными в коре намерениями.

Передние отделы мозга также построены по иерархичному принципу и



включают первичные, вторичные и третичные зоны. Первичной, или проекционной, зоной передних отделов мозга является передняя центральная извилина (моторная область коры); над ней надстроено вторичное, премоторное поле; еще выше расположены образования собственно лобной или префронтальной области коры (поля 9, 10, 11, 46 Бродмана).

Долгое время значение лобных отделов коры в организации поведения не поддавалось научному определению. Это связано с тем, что поражение лобных долей мозга не приводит к нарушениям элементарных движений, не вызывает ни параличей, ни расстройств чувствительности, ни нарушений речи. Поэтому лобные доли коры расценивали как «немую зону», не имеющую каких-либо специальных функций. Эти взгляды изменились, когда исследователи стали подходить к мозгу как к сложнейшей саморегулирующей системе, которая создает сложные программы поведения, регулирует протекание двигательных актов и осуществляет контроль над ними.

Лобные доли мозга, обладающие мощными связями с восходящей и нисходящей ретикулярной формацией, оказались аппаратом, обладающим мощной *активизирующей* ролью. Так, во время сложной интеллектуальной работы, требующей повышенного тонуса коры, в лобных долях возникает повышенное число синхронно возбуждающихся совместно работающих нейронных ансамблей. Эти синхронно работающие структуры сохраняются во время сложной интеллектуальной работы и исчезают после ее прекращения. *Лобные отделы мозга поддерживают тонус коры*, необходимый для выполнения поставленной поведенческой задачи.

Двустороннее поражение лобных долей мозга приводит к тому, что больные оказываются не в состоянии прочно удерживать намерения, сохранять сложные программы действий, тормозить не соответствующие программам импульсы и регулировать деятельность. Они не могут устойчиво концентрировать свое внимание на поставленной перед ними задаче и легко отвлекаются от ее выполнения.

Другой важной функцией лобных долей мозга является осуществление *постоянного контроля над протекающей деятельностью*. Больные с поражением лобных долей мозга не могут сличить результаты своих действий с исходным намерением, лишены возможности осознавать собственные ошибки и исправлять их.

Т.о., лобные доли мозга обеспечивают механизм *саморегуляции* деятельности человека.

Мы кратко остановились на характеристике трех основных блоков, обеспечивающих организацию сознательной деятельности человека. Теперь остановимся на характеристике физиологических механизмов, лежащих в основе пси-

хической деятельности человека.

### **Общие представления об основных физиологических механизмах функционирования мозга**

**Рефлекторный принцип работы мозга.** Все, даже наиболее сложные формы работы мозга, лежащие в основе психической деятельности, построены по типу рефлексов. Все рефлексы распадаются на две большие группы: безусловные и условные. *Безусловными рефлексами называются врожденные и неизменные рефлексы, осуществляющиеся отделами нервной системы, лежащими ниже коры головного мозга.* Благодаря безусловным рефлексам осуществляется лишь сравнительно несовершенное приспособление организма к меняющимся условиям среды, так как эти рефлексы возникают на узкий круг раздражителей и носят обычно стандартный характер. Но так как условия среды очень изменчивы, требуются другие формы ответов, меняющиеся вместе с ними.

Новыми изменчивыми формами реагирования, *формирующимися в течение жизни организма и осуществляющимися у высших животных корой головного мозга, являются условные рефлексы.* При образовании условных рефлексов раздражитель, который ранее был безразличен для организма, приобретает *сигнальную функцию* — становится сигналом другого раздражителя, имеющего для организма прямое жизненное значение.

Раздражители, вызывающие безусловные рефлексы, называются безусловными; раздражители, вызывающие условные рефлексы, называются условными.

**Образование условных рефлексов.** Образование условных рефлексов представляет собой формирование в мозгу *новых временных связей между отделами коры*, не имевшихся ранее. Достаточно удалить у животного кору головного мозга, чтобы образование новых временных связей, или условных рефлексов, стало невозможным и чтобы старые, образованные ранее нервные связи исчезли. Собака с удаленной корой может передвигаться, глотать пищу, но она не узнаёт хозяина, свою миску и т.д.

Законы образования условных рефлексов были открыты И.П.Павловым. Им была создана методика, позволяющая проводить исследования высшей нервной деятельности в условиях точного эксперимента. Известно, что при попадании пищи в рот начинает выделяться слюна; это выделение слюны является частью безусловной пищевой реакции организма. Однако такое же выделение слюны возникает и в случае, если на организм действует какой-либо условный раздражитель (например, стук ложки по тарелке), только сигнализирующий о появлении пищи. Выделение слюны в данном случае является условной пищевой реакцией.

Условная слюнная реакция позволяет судить о процессах возбуждения в нервных центрах коры, участвующих в образовании условной реакции. Чем сильнее это возбуждение, тем больше слюны выделится в ответ на данный сигнал; если же в силу каких-либо причин возбуждение в коре головного мозга сменится торможением, то данный раздражитель не будет сопровождаться никакой слюнной реакцией. Таким образом, выделение или невыделение слюны в эксперименте с условным пищевым рефлексом становится внешним показателем процессов возбуждения или торможения в коре головного мозга. Для того, чтобы получить возможность точно измерять выделение слюны у животного, на собаке производится специальная операция, при которой протоки, собирающие слюну от слюнных желез, выделяются наружу через кожу щеки животного. Благодаря этому слюна выделяется вовне и ее количество может быть точно измерено.

При проведении эксперимента такая оперированная собака ставится в специальный станок. Для выработки условных рефлексов предъявление условного раздражителя (например, зажигание лампочки) сочетается с подачей пищи (т.е. безусловным раздражителем). Такое сочетание зажигания лампочки и подачи пищи повторяется несколько раз, и в результате, у собаки начинает вырабатываться слюна на зажигание лампочки. То есть в коре головного мозга собаки вырабатывается временная условная связь между двумя центрами — зрительным и пищевым.

**Условия образования условных рефлексов.** Существенным для образования условных рефлексов является отсутствие каких-либо сильных посторонних раздражителей. Если при выработке условной связи действует какой-нибудь сильный посторонний раздражитель (например, резкий шум, создающий стойкий очаг возбуждения), то остальные участки коры приходят в тормозное состояние и образование условного рефлекса затрудняется.

И, наконец, для образования условных рефлексов весьма важно деятельное состояние коры головного мозга. В свете современных физиологических представлений имеется в виду общий фон бодрствования организма. В настоящее время психофизиология располагает анатомическими, физиологическими и клиническими данными, свидетельствующими о непосредственном отношении к явлениям общей активизации мозга различных структур неспецифической системы мозга, главным образом ретикулярной формации. Ее основная функция заключается в том, что она участвует в организации перехода организма от состояния торможения (сна) в состояние возбуждения (бодрствования).

**Движение нервных процессов.** И последнее, на чем мы остановимся, — рассмотрим, как протекает движение нервных процессов в коре больших полушарий. Раздражитель, действующий на органы чувств, вызывает возбуждение определенного участка коры головного мозга. Это возбуждение не остается на месте, а распространяется, или *иррадирует*, по коре, захватывая и ближайшую

подкорку. Процессом, противоположным иррадиации, является *концентрация* нервных процессов, т.е. сосредоточение их в более ограниченном месте. Иррадиируют и концентрируются оба нервных процесса — возбуждение и торможение. Это основная форма движения нервных процессов по коре больших полушарий. Иррадиация и концентрация возбуждения и торможения зависят от ряда условий, прежде всего от силы раздражителей.

Важное значение в деятельности нервной системы имеет *закон взаимной индукции нервных процессов*, согласно которому каждый из нервных процессов — возбуждение и торможение — вызывает или усиливает противоположный процесс. Возбуждение, возникающее в определенном участке коры головного мозга, вызывает в расположенных вокруг него участках процесс торможения (отрицательная индукция). Возникшее в определенном пункте торможение вызывает в окружающих участках обратный ему процесс возбуждения (положительная индукция).

**Доминанта.** Существенным является тот факт, что иррадиация возбуждения не происходит равномерно во всех направлениях. Место наибольшего в данный момент возбуждения в коре головного мозга называется *доминантой* — *стойким очагом возбуждения*. Если в коре головного мозга возникает стойкая доминанта, то всякое возбуждение, вызванное более слабым раздражителем, притягивается к этому очагу, распространяется в его направлении. Учение о доминанте как господствующем очаге возбуждения в мозгу, было создано выдающимся русским физиологом — А.А.Ухтомским.

**Аналитико-синтетическая деятельность мозга.** Замыкание временных связей является основной *синтезирующей деятельностью* коры мозга. Вместе с тем образование условного рефлекса всегда сопряжено с выделением того раздражителя, на который образуется рефлекс, т.е. кора осуществляет и *анализирующую деятельность*. Эта сложная аналитико-синтетическая деятельность коры мозга, лежащая в основе образования условных рефлексов, обеспечивает приспособление организма к условиям жизни.

**Системная деятельность коры головного мозга.** В естественных условиях жизни раздражители не существуют изолированно. Обычно они возникают одновременно или последовательно. Любой предмет — это одновременный комплекс раздражителей. Для того, чтобы приспособиться к среде, мозг должен реагировать на целые системы раздражителей, тонко различая одну систему от другой. Работа больших полушарий по объединению отдельных раздражителей в целые комплексы называется *системной деятельностью коры головного мозга*.

Системный принцип в работе коры больших полушарий обнаруживается и в возможности образования условного рефлекса не на отдельный раздражитель, а

на отношение раздражителей — *дифференцировочная реакция*. Важнейшим проявлением системности в работе коры является образование *динамического стереотипа* — целой системы реакций на определенные комплексы раздражителей.

Системная работа коры головного мозга позволяет достигать экономии в образовании и сохранении нервных связей. При наличии определенной системы связей человек оказывается в состоянии по одному элементу системы воспроизвести всю ее в целом, и это в огромной мере упрощает механизм закрепления навыков и знаний.

Принцип системности имеет решающее значение для понимания физиологических механизмов психической деятельности.

## ЛЕКЦИЯ 6 ОЩУЩЕНИЕ

Основным источником наших знаний о внешнем мире и о собственном теле являются ощущения. Известно, что если человек лишен постоянного притока информации о явлениях внешнего мира, то он впадает в сонное состояние. Такие случаи имеют место, когда человек лишается зрения, слуха, обоняния и когда сознательные ощущения его ограничиваются каким-либо патологическим процессом. Близкий к этому результат достигается, когда человека на некоторое время помещают в свето- и звуконепропускаемую камеру, изолирующую его от внешних воздействий. Такое состояние сначала вызывает сон, а затем становится труднопереносимым для испытуемых.

Многочисленные наблюдения показали, что нарушение притока информации в раннем детстве, связанное с глухотой и слепотой, вызывает резкие задержки психического развития. Если детей, рожденных слепо-глухими или лишенными слуха и зрения в раннем возрасте, не обучать специальным приемам, компенсирующим эти дефекты за счет осязания, их психическое развитие станет невозможным и они не будут самостоятельно развиваться.

### **Развитие философских воззрений на природу ощущений**

Представления о природе ощущений имеют длительную историю. С позиций философии **субъективного идеализма**, психические процессы являются первичным свойством человеческого духа, способность разумного мышления не зависит от притока информации. Философы-идеалисты отвергали положение о том, что ощущения связывают человека с внешним миром, и доказывали обратное положение, что ощущения являются непреодолимой стеной между ним и внешним миром.

Это положение было выдвинуто философами-идеалистами (Д.Беркли, Д.Юм, Э.Мах). На его основе психологи Мюллер и Г.Гельмгольц сформулировали теорию *«специфической энергии органов чувств»*. Согласно этой теории, каждый из органов чувств (глаз, ухо, кожа, язык) не отражает воздействия внешнего мира, а лишь получает от внешних воздействий толчки, возбуждающие их собственные процессы. Так, достаточно нажать на глаз, воздействовать на него электрическим током, чтобы подучить ощущение света; достаточно механического или электрического раздражения уха, чтобы возникло ощущение звука. Из этих положений делался вывод, что органы чувств не отражают внешних воздействий, а лишь возбуждаются от них. Поэтому человек воспринимает не объективные воздействия внешнего мира, а лишь свои собственные субъективные состояния, отражающие деятельность его органов чувств. Легко видеть, что эта теория приводила к утверждению: человек не может воспринимать объективный мир и единственной

реальностью являются субъективные процессы, отражающие субъективное восприятие мира.

Эти выводы были положены в основу теории **солипсизма**, сводившейся к тому, что человек может познать только самого себя и не имеет никаких доказательств о существовании кроме него самого чего-то иного.

Теория субъективного идеализма противоположна материалистическим представлениям о возможности объективного отражения внешнего мира. В процессе эволюции сформировались особые воспринимающие органы (органы чувств или рецепторы), объективно отражающие различные виды материи (или энергии). Тот факт, что при воздействии на глаз или ухо неадекватных этим органам раздражителей возникает «специфическое» (зрительное или слуховое) ощущение, говорит лишь о высокой специализированности этих воспринимающих приборов и неспособности отражать те воздействия, на приеме которых они не специализированы.

### Рефлекторная природа ощущений

Явления внешнего мира и состояния организма, воздействующие на наши органы чувств, называются **раздражителями**. Процесс воздействия раздражителей на органы чувств называется **раздражением**. Раздражение, в свою очередь, вызывает в нервной ткани **возбуждение**. *Ощущение возникает как реакция нервной системы на тот или иной раздражитель* и, как всякое психическое явление, имеет рефлекторный характер.

Ощущения обеспечиваются деятельностью специальных нервных аппаратов, называемых анализаторами. Каждый анализатор состоит из трех частей:

- 1) периферического отдела, называемого рецептором (рецептор — это воспринимающая часть анализатора, его основная функция — трансформация внешней энергии в нервный процесс);
- 2) афферентные или чувствительные нервы (центростремительные), проводящие возбуждение в нервные центры;
- 3) собственно нервные центры (центральный отдел анализатора) - корковые отделы анализатора, в которых происходит переработка нервных импульсов, приходящих из периферических отделов. Коровая часть каждого анализатора включает в себя область, представляющую собой проекцию периферии в коре головного мозга - определенным клеткам периферии (рецепторов) соответствуют определенные участки корковых клеток.

Для возникновения ощущения необходима работа всего анализатора как целого.

Физиологические исследования показывают, что ощущение не является пассивным процессом. В результате ощущения возникают двигательные реакции, иногда в виде вегетативной реакции (сужение сосудов, кожно-гальванический рефлекс), иногда в виде мышечных реакций (поворот глаз, напряжение мышц шеи, двигательные реакции руки и т.д.). Двигательные реакции обеспечиваются за счет эфферентных нейронов, несущих нервный импульс к исполнительным органам.

Таким образом, ощущения носят активный характер. В указании на активный характер всех этих процессов и состоит рефлекторная теория ощущений.

### **Классификация ощущений**

Издавна принято различать пять основных видов (модальностей) ощущений: обоняние, вкус, осязание, зрение и слух. Эта классификация ощущений по основным модальностям является правильной, хотя и не исчерпывающей. А.Р.Лурия считает, что классификация ощущений может быть проведена по крайней мере по двум основным принципам — систематическому (по принципу модальности) и генетическому (по принципу сложности ощущений).

**Генетическая классификация** позволяет выделить два вида чувствительности:

- 1) протопатическую (более примитивную, менее дифференцированную и локализованную), к которой относятся органические чувства (голод, жажда и пр.);
- 2) эпикритическую (более тонко дифференцирующую), к которой относят основные органы чувств человека.

Эпикритическая чувствительность более молодая в генетическом плане, и она осуществляет контроль за протопатической чувствительностью.

**Систематическая классификация ощущений** включает три основных типа:

- 1) **интероцептивные** — объединяют сигналы, доходящие до нас из внутренней среды организма;
  - 2) **проприоцептивные** — обеспечивают информацию о положении тела в пространстве, о состоянии опорно-двигательного аппарата, обеспечивают регуляцию наших движений;
  - 3) **экстероцептивные** — обеспечивают получение сигналов из внешнего мира.
- Рассмотрим основные типы ощущений по отдельности.

**Интероцептивные** ощущения, сигнализирующие о состоянии внутренних процессов организма, доводят до мозга раздражения от стенок желудка и кишечника, сердца и кровеносной системы и других внутренних органов. Это наиболее древняя и наиболее элементарная группа ощущений. Интероцептивные ощущения относятся к числу наименее осознаваемых и наиболее диффузных форм ощущений и всегда сохраняют свою близость к эмоциональным состояниям.

**Проприоцептивные** ощущения обеспечивают сигналы о положении тела в пространстве. Рецепторы проприоцептивной чувствительности находятся в мышцах и суставах (сухожилиях, связках) и имеют формы особых нервных телец (тельца Паччини). Возбуждение возникает в этих рецепторах при растяжении мышц и изменении положения суставов. К проприоцептивным ощущениям относится и специфический вид чувствительности, называемый ощущением равновесия, или статическим ощущением. Их периферические рецепторы расположены в полукружных каналах внутреннего уха.



Третьей и самой большой группой ощущений являются **экстероцептивные** ощущения. Они доводят до человека информацию из внешнего мира и являются основной группой ощущений, связывающей человека с внешней средой. Экстероцептивные ощущения принято разделять на две подгруппы: контактные и дистантные ощущения.

*Контактные ощущения* вызываются воздействием, непосредственно приложенным к поверхности соответствующего рецептора. Примерами контактного ощущения являются вкус и осязание. *Дистантные ощущения* вызываются раздражителями, действующими на органы чувств на некотором расстоянии. К таким ощущениям относятся обоняние, слух и зрение.

### Общие свойства ощущений

К общим свойствам ощущений относятся: качество, интенсивность, продолжительность и пространственная локализация.

**Качество** — это основная особенность данного ощущения, отличающая его от других видов ощущений (зрительное ощущение качественно отличается от слухового и т.д.).

**Интенсивность** ощущения является его количественной характеристикой и определяется силой действующего раздражителя и функциональным состоянием рецептора.

**Продолжительность** ощущения есть его временная характеристика. Она определяется длительностью действия раздражителя и его интенсивностью. При воздействии раздражителя на орган чувств ощущение возникает не сразу, а спустя некоторое время — так называемый *латентный (скрытый) период* ощущения. Латентный период различных видов ощущений неодинаков: например, для тактильных ощущений он составляет 130 мс, для болевых — 370, а для вкусовых — всего 50 мс.

Аналогичным образом, ощущение не исчезает одновременно с прекращением действия раздражителя. Эта инерция ощущений проявляется в так называемом *последействии*. Например, зрительное ощущение сохраняется в виде последовательного образа. Различают положительные и отрицательные последовательные образы. Положительный последовательный образ по светлоте и цветности соответствует первоначальному раздражению. Если в полной темноте на некоторое время зажечь яркую лампу, а потом погасить ее, то после этого некоторое время на темном фоне мы видим яркий свет лампы. Наличие положительных последовательных образов объясняет, почему мы не замечаем перерывов между следующими один за другим кадрами кинофильма: они заполнены следами действовавших до этого кадров — последовательными образами от них.

Последовательный образ характеризуется временной динамикой — так, положительный образ постепенно заменяется отрицательным. Отрицательный последовательный образ имеет негативное проявление, при цветных источниках света последовательный образ переходит в дополнительный цвет. Возникновение

отрицательных последовательных образов объясняется уменьшением чувствительности данного участка сетчатки к определенному цвету.

И, наконец, для ощущений характерна **пространственная локализация** раздражителя, т.е. ощущения позволяют локализовать раздражители в пространстве. Контактные ощущения соотносятся с той частью тела, на которую воздействует раздражитель.

### **Пороги ощущений. Чувствительность**

До сих пор шла речь о качественном различии видов ощущений. Однако не менее важное значение имеет количественный анализ интенсивности ощущений.

Не всякое раздражение вызывает ощущение. Чтобы ощущение возникло, раздражитель должен достичь определенной величины. Минимальная величина раздражителя, при которой впервые возникает ощущение, называется **нижним абсолютным порогом ощущения**. Раздражители, которые не достигают ее, лежат под порогом ощущения. Так, мы не ощущаем отдельных пылинок и мелких частиц, опускающихся на нашу кожу. Световые раздражители ниже определенной границы яркости не вызывают зрительных ощущений.

Величина нижнего абсолютного порога характеризует **абсолютную чувствительность** органов чувств. Чем слабее раздражители, вызывающие ощущения (т.е., чем меньше величина абсолютного порога), тем выше абсолютная чувствительность органов чувств. Различные анализаторы обладают разной чувствительностью. Порог одной обонятельной клетки человека для некоторых пахучих веществ не превышает 8 молекул. Чтобы вызвать вкусовое ощущение, требуется по крайней мере в 25000 раз больше молекул, чем для возникновения обонятельного ощущения. У человека очень высока чувствительность зрительного и слухового анализаторов.

Абсолютная чувствительность анализатора ограничивается не только нижним, но и верхним порогом ощущения. **Верхним абсолютным порогом ощущения** называется максимальная сила раздражителя, при которой еще возникает адекватное действующему раздражителю ощущение. Дальнейшее увеличение силы раздражителей, действующих на наши рецепторы, вызывает болевое ощущение (сверхгромкий звук, слепящая яркость). Величина абсолютных порогов, как нижнего, так и верхнего, изменяется в зависимости от разных условий: возраста человека, функционального состояния рецептора, силы и длительности действия раздражения и т.д.

От абсолютной чувствительности надо отличать **относительную, или разностную**, чувствительность, т.е. *чувствительность к изменению раздражителя*, открытую немецким ученым М.Вебером. Разностная чувствительность — величина относительная, а не абсолютная. Это значит, что чем больше величина первоначального раздражителя, тем больше должна быть и прибавка к ней для того, чтобы возникло изменение ощущения. Например, изменения в освещенности

комнаты мы замечаем в зависимости от исходного уровня освещенности. Если исходная освещенность составляет 100 лк (люксов), то прибавка освещенности, которую мы впервые заметим, должна составлять не менее 1 лк. Если же освещенность составляет 1000 лк, то прибавка должна составлять не менее 10 лк. То же самое относится и к слуховым, и к двигательным, и к другим ощущениям.

Минимальное различие между двумя раздражителями, вызывающее едва заметное различие ощущений, называется **порогом различения**, или разностным порогом. Порог различения характеризуется относительной величиной, постоянной для данного анализатора. Для зрительного анализатора это соотношение составляет приблизительно 1/100 от интенсивности первоначального раздражителя, для слухового — 1/10, для тактильного — 1/30.

Основываясь на экспериментальных данных Вебера, другой немецкий ученый — Г.Фехнер выразил зависимость интенсивности ощущений от силы раздражителя формулой  $S = K \lg j + C$ , (где  $S$  — интенсивность ощущения;  $j$  — сила раздражителя;  $K$  и  $C$  — константы). Согласно этому положению, которое носит название основного психофизического закона, интенсивность ощущения пропорциональна логарифму силы раздражителя. Иначе говоря, при возрастании силы раздражителя в геометрической прогрессии интенсивность ощущения увеличивается в арифметической прогрессии (закон Вебера—Фехнера).

Разностная чувствительность также находится в обратной зависимости к величине порога различения: чем порог различения меньше, тем больше разностная чувствительность.

### **Явление адаптации**

Как абсолютная, так и относительная чувствительность наших органов чувств может меняться в очень больших пределах. Например, в темноте наше зрение обостряется, а при сильном освещении его чувствительность снижается. Это можно наблюдать, когда из темной комнаты переходишь на свет — глаза человека начинают испытывать резь, требуется некоторое время, чтобы глаза приспособились к яркому освещению. В противоположном случае, когда человек перешел из ярко освещенного помещения в темную комнату, он тоже сначала ничего не видит (временно «слепнет»), и необходимо 20-30 мин, чтобы он стал достаточно хорошо ориентироваться в темноте. Как показали исследования, чувствительность глаза при переходе из яркой освещенности в темноту обостряется в 200 000 раз.

Описанные изменения чувствительности носят название **адаптации** органов чувств к окружающим условиям. *Адаптация — изменение абсолютной и относительной чувствительности органов чувств под влиянием внешних воздействий.* Явления адаптации характерны и для слуховой сферы, и для обоняния, осязания, вкуса. Изменение чувствительности, происходящее по типу адаптации, не происходит сразу, оно имеет свои временные характеристики. Эти временные характеристики различны для разных органов чувств. Так, для того,

чтобы зрение в темной комнате приобрело нужную чувствительность, должно пройти около 30 мин. Адаптация слуховых органов идет гораздо быстрее. Слух человека адаптируется к окружающему фону уже через 15 с. Так же быстро происходит изменение чувствительности в осязании (слабое прикосновение к коже перестает восприниматься уже через несколько секунд). Хорошо известны явления тепловой адаптации (привыкание к изменению температуры). Однако эти явления выражены отчетливо лишь в среднем диапазоне, и привыкание к сильному холоду или сильной жаре так же, как и к болевым раздражениям, почти не имеет места. Известны и явления адаптации к запахам.

Выделяют три разновидности явления адаптации:

1. Адаптация как полное исчезновение ощущения при продолжительном действии раздражителя.

2. Адаптация как притупление ощущения под влиянием действия сильного раздражителя.

(Эти два вида адаптации относятся к *негативной адаптации*, так как в результате ее снижается чувствительность анализаторов.)

3. Адаптацией также называют повышение чувствительности под влиянием действия слабого раздражителя. Этот вид адаптации определяется как *позитивная адаптация*. В зрительном анализаторе темновая адаптация глаза, когда увеличивается его чувствительность под влиянием темноты, — это позитивная адаптация. Аналогичной формой слуховой адаптации является адаптация к тишине.

Физиологический механизм явления адаптации состоит в изменениях в функционировании рецепторов. Так, например, известно, что под влиянием света разлагается зрительный пурпур, находящийся в палочках сетчатки глаза. В темноте же, напротив, зрительный пурпур восстанавливается, что приводит к повышению чувствительности.

Явление адаптации объясняется также процессами, протекающими в центральных отделах анализаторов. При длительном раздражении кора головного мозга отвечает внутренним охранительным торможением, снижающим чувствительность

### **Взаимодействие ощущений**

Интенсивность ощущений зависит не только от силы раздражителя и уровня адаптации рецептора, но и от раздражений, воздействующих в данный момент на другие органы чувств. Так, например, звуковое раздражение (свист) может обострить работу зрительного ощущения, повысив его чувствительность к световым раздражителям. Таким же образом влияют и некоторые запахи, повышая или понижая световую и слуховую чувствительность. Изменение чувствительности анализатора под влиянием раздражения других органов чувств называется **взаимодействием ощущений**.

Все наши анализаторные системы способны влиять друг на друга. При этом взаимодействие ощущений, как и адаптация, проявляется в двух противоположных

процессах — повышении и понижении чувствительности. Общая закономерность состоит в том, что слабые раздражители повышают, а сильные понижают чувствительность анализаторов при их взаимодействии.

Повышение чувствительности в результате взаимодействия анализаторов называется **сенсibilизацией**. А.Р.Лурия выделяет два типа сенсibilизации: первый носит длительный, постоянный характер и зависит преимущественно от устойчивых изменений, происходящих в организме; второй — временный характер и зависит от экстренных воздействий на состояние субъекта — физиологических и психологических. 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.

Взаимодействие ощущений проявляется еще в явлении, называемом **синестезией** — возникновении под влиянием раздражения одного анализатора ощущения, характерного для других анализаторов. В психологии хорошо известны факты «окрашенного слуха», который встречается у многих людей, и особенно у многих музыкантов (например, у Скрябина). Так, широко известно, что высокие звуки мы расцениваем как «светлые», а низкие как «темные».

Характерно, что явление синестезии распространено далеко не одинаково у всех людей. Например, известный мнемонист Ш. — человек с исключительной выраженностью синестезии, был подробно изучен А.Р.Лурия. Этот человек воспринимал все голоса окрашенными и нередко говорил, что голос обращающегося к нему человека, например, «желтый и рассыпчатый», «соленый» или «хрустящий». Звуки вызывали у него зрительные ощущения различных оттенков (от ярко-желтого до фиолетового). Цвета же, наоборот, ощущались им как «звонкие» или «глухие». Подобные явления в более стертых формах встречаются довольно часто в виде непосредственной тенденции «окрашивать» числа, дни недели, названия месяцев в разные цвета.

### **Совершенствование ощущений в процессе упражнений**

Повышение чувствительности (сенсibilизации) возможно достичь и в результате упражнений, т.е. путем условнорефлекторного повышения чувствительности. Например, если испытуемому сначала включают метроном, его звук не оказывает существенного влияния на изменение световой чувствительности; однако, если несколько раз подряд сочетать этот звук со светом, направляемым в глаза, через некоторое время один только звук метронома вызовет снижение чувствительности. Характерно, что подобные изменения чувствительности наблюдаются и тогда, когда в качестве условного раздражителя применяют какое-либо слово.

Зная закономерности изменения чувствительности органов чувств, можно, подбирая побочные раздражители, повышать чувствительность органов чувств. Известный пример повышения чувствительности в результате упражнений — развитие звуковысотного слуха у детей, занимающихся музыкой.

Сенсибилизация органов чувств путем упражнений может стать необходима по двум причинам: во-первых, необходимость компенсации сенсорных дефектов (слепота, глухота); во-вторых, специфические требования некоторых профессий.

Так, утрата зрения или слуха в определенной степени компенсируется развитием других видов чувствительности. Слепота вызывает повышение тактильной чувствительности, и люди могут читать книги со специальной азбукой Брайля с помощью пальцев. Известны случаи, когда слепые занимались скульптурой, что свидетельствует о высокоразвитом осязании. Глухота вызывает развитие вибрационных ощущений. У некоторых людей, лишенных слуха, настолько сильно развивается вибрационная чувствительность, что они даже могут слышать музыку - для этого они кладут руку на инструмент. Слепоглухонемые, держа руку у горла говорящего собеседника, могут таким образом узнать его по голосу и понять, о чем он говорит.

Явления сенсибилизации органов чувств наблюдаются у лиц определенных профессий. Красильщики могут различать до 50—60 оттенков черного цвета. Известна способность музыкантов улавливать различия в тонах, не воспринимаемых обычным слушателем или чувствительность вкусового анализатора у дегустаторов.

Все эти факты показывают, что острота абсолютной и разностной чувствительности может существенно изменяться и что участие человека в разных формах сознательной деятельности может изменить остроту этой чувствительности.

## ЛЕКЦИЯ 7

### ВОСПРИЯТИЕ

Ощущение и восприятие относятся к чувственному отображению объективной реальности, воздействующей на органы чувств. Но **восприятие** — *осознание предметов или явлений, исполненных для нас определенного значения и вовлеченных в многообразные отношения. Ощущение же — отражение отдельного чувственного качества или недифференцированные и неопределенные впечатления от окружающего.* В этом последнем случае ощущения и восприятия различаются как две разные формы отношения сознания к действительности. Ощущения и восприятия, таким образом, едины и различны. Они составляют *сенсорно-перцептивный уровень психического отражения.*

Ощущения не выходят за пределы элементарных форм отражения. Однако человек живет не в мире изолированных световых или цветовых пятен, звуков или прикосновений, он живет в мире вещей, в мире сложных ситуаций. Человек имеет дело не с отдельными ощущениями, а с целыми образами. Отражение этих образов выходит за пределы изолированных ощущений, *опираясь на совместную работу органов чувств, синтез отдельных ощущений в сложные комплексные системы.* Этот синтез может протекать как в пределах одной модальности (рассматривая картину, мы объединяем отдельные зрительные впечатления в целый образ), так и в пределах нескольких модальностей (воспринимая апельсин, мы фактически объединяем зрительные, осязательные, вкусовые впечатления, присоединяем к ним и наши знания о нем). Лишь в результате такого объединения изолированные ощущения превращаются в *целостное восприятие, переходят от отражения отдельных признаков к отражению целых предметов или ситуаций.*

На самом деле восприятие целых предметов или ситуаций не является простым суммированием отдельных ощущений (или, как говорят психологи, результатом простых ассоциаций отдельных признаков). *Процесс восприятия требует выделения из всего комплекса воздействующих признаков (цвет, форма, осязательные свойства, вес, вкус и т.п.) основных ведущих признаков с одновременным отвлечением (абстракцией) от несущественных.* Основные существенные признаки предмета сопоставляются с прежними знаниями о предмете. Если прежние знания о предмете совпадают с поступающей информацией, возникает узнавание предмета и происходит его восприятие.

#### Процесс распознавания образов.

При восприятии знакомых предметов (стакан, стол) узнавание их

происходит очень быстро — человеку достаточно объединить два-три воспринимаемых признака, чтобы прийти к нужному решению. При восприятии незнакомых предметов узнавание их протекает в более развернутых формах. Полное восприятие таких предметов возникает как результат сложной аналитико-синтетической работы, выделяющей существенные признаки, тормозящей несущественные и комбинирующей воспринимаемые детали в одно осмысленное целое.

Как правило, мы опознаем окружающие нас предметы легко и быстро. Может создаться впечатление, что связанные с распознаванием операции просты. Однако, до сих пор не создано машин, которые были бы способны распознавать символы и звуки, обычные для окружающей нас среды. Системы восприятия животных, даже самых примитивных, по своим возможностям далеко опережают подобные машины.

Восприятие является сложным и активным процессом. Активный характер восприятия проявляется в целом ряде признаков. Прежде всего, процесс сбора информации не является результатом простого раздражения органов чувств и передачи от них возбуждений в кору мозга. В процесс восприятия всегда включены двигательные компоненты (ощупывание предметов и движение глаз, выделяющие наиболее информативные точки; проговаривание звуков, играющих роль в определении особенностей звукового потока). Поэтому восприятие правильнее обозначать как *воспринимающую (перцептивную) деятельность*.

Далее, восприятие тесно связано с оживлением следов прошлого опыта: сличением доходящей до субъекта информации с ранее сложившимися представлениями. Восприятие сопровождается выделением существенных признаков предмета; синтезом воспринимаемых признаков в целые комплексы. Иначе говоря, воспринимающая (перцептивная) деятельность субъекта близка к процессам наглядного мышления.

Наконец, восприятие предмета никогда не осуществляется на элементарном уровне: оно захватывает высшие уровни психической деятельности, в частности речь. Человек не просто смотрит на предметы и пассивно реагирует на их признаки. Выделяя предметы, он всегда обозначает их словом, и относит их к определенным категориям. Воспринимая часы и мысленно называя их этим именем, мы отвлекаемся от таких несущественных признаков, как их цвет, размеры, форма, и выделяем основной признак — функцию указания времени. Одновременно мы относим воспринимаемый предмет к определенной категории, отделяя от других, близких по внешнему виду предметов, но относящихся к другим категориям (например, барометр). Все это еще раз подтверждает, что воспринимающая деятельность субъекта по своему



психологическому строению может приближаться к наглядному мышлению.

Итак, восприятие — *это наглядно-образное отражение действующих в данный момент на органы чувств предметов и явлений действительности в совокупности их различных свойств и частей.*

### 1.1.1 Свойства восприятия

К свойствам восприятия относится предметность, целостность, структурность, константность, осмысленность восприятия и апперцепция.

**Предметность** восприятия выражается в акте объективации, т.е. отнесенности предметов к объектам внешнего мира. Предметность формируется на основе двигательных процессов, обеспечивающих контакт с самим предметом.

**Целостность.** В отличие от ощущения, отражающего отдельные свойства предмета, восприятие дает целостный его образ. Он складывается на основе обобщения отдельных качеств предмета, получаемых в виде различных ощущений.

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 (бархат, мрамор). Впечатления эти возникают условнорефлекторно вследствие образовавшейся связи между зрительными и тактильными раздражениями.

С целостностью восприятия связана и его **структурность**. Восприятие не является простой суммой наших мгновенных ощущений (ощущений в каждый конкретный момент времени). Мы воспринимаем обобщенную структуру ощущений, которая формируется в течение некоторого времени.

Например, человек воспринимает структуру мелодии целиком, хотя в каждый конкретный момент времени он слышит лишь ограниченный набор нот. Очевидно, что последняя из услышанных нот сама по себе не может быть основой для восприятия целостной мелодии — в уме слушающего продолжают звучать все услышанные ранее ноты. На этой основе создается структура мелодии с разнообразными взаимосвязями входящих в нее элементов.

Свойство **константности** восприятия состоит в способности анализаторной системы воспринимать окружающие предметы как относительно постоянные даже при изменении внешних условий восприятия. В наибольшей степени константность наблюдается при зрительном восприятии цвета, величины и формы предметов.

*Константность восприятия цвета* — это неизменность цвета при

изменении освещения (кусоч угля в летний солнечный полдень и в сумерки выглядит красным). Явление константности цвета обуславливается рядом причин, среди которых большое значение имеют адаптация к общему уровню яркости зрительного поля, а также представления о действительном цвете предметов.

*Константность восприятия величины* предметов — это постоянство видимой величины предметов при их различной (но не очень большой) удаленности. Например, размеры человека с расстояния 3,5 и 10 м воспринимаются нами одинаково, хотя изображение на сетчатке глаза меняется. Это объясняется тем, что при небольших удалениях предметов восприятие их величины определяется не только величиной образа на сетчатке, но и напряжением глазных мышц, приспособляющихся к фиксации предмета на разных расстояниях.

*Константность восприятия формы* предметов — это неизменность ее восприятия при изменении положения предметов по отношению к линии взора наблюдателя. С каждым изменением положения предмета относительно глаз форма его изображения на сетчатке меняется. Но благодаря движению глаз по контурным линиям предметов и выделению характерных сочетаний контурных линий, известных нам по прошлому опыту, восприятие формы предметов остается неизменным.

Механизм происхождения константности восприятия не является врожденным. В ходе исследования восприятия людей, постоянно живущих в густом лесу, (и поэтому не видевших предметов на большом расстоянии), обнаружено, что они воспринимают предметы на большом удалении как маленькие, а не как удаленные. Строители же постоянно видят объекты, расположенные внизу, без искажения их размеров.

Действительным источником константности восприятия являются механизмы обучения. Многократное восприятие одних и тех же предметов при разных условиях обеспечивает постоянство перцептивного образа относительно изменчивых условий. Без константности восприятия человек не смог бы ориентироваться в бесконечно многообразном и изменчивом мире.

**Осмысленность восприятия.** Восприятие у человека теснейшим образом связано с мышлением. Сознательно воспринимать предмет — значит мысленно назвать его, т.е. отнести к определенной группе, классу, обобщить его в слово.

Восприятие не определяется просто набором раздражителей, воздействующих на органы чувств, перцептивные образы всегда имеют определенное смысловое значение.

**Апперцепция.** В восприятии всегда сказываются особенности личности

человека, поскольку воспринимают не глаз и ухо, а конкретный живой человек. Зависимость восприятия от содержания психической жизни человека, от особенностей его личности, называется **апперцепцией**.

При восприятии активизируются следы прошлого опыта - человек выдвигает гипотезы о принадлежности объекта к той или иной категории. Поэтому один и тот же предмет может по-разному восприниматься различными людьми. Содержание восприятия определяется и поставленной перед человеком задачей, и мотивами его деятельности; в его процессе участвуют установки, эмоции, которые могут изменять содержание восприятия.

### 1.1.2 Физиологические основы восприятия

Восприятие, как и ощущение, является рефлексорным процессом. Павлов показал, что в основе восприятия лежат условные рефлексы, временные нервные связи, образующиеся в коре больших полушарий головного мозга при воздействии на рецепторы предметов окружающего мира. В ядрах корковых отделов анализаторов протекают сложный анализ и синтез внешних раздражителей. Анализ обеспечивает выделение объекта восприятия из фона, на его основе все свойства объекта восприятия объединяются в целостный образ.

По сравнению с ощущениями восприятие является высшей формой аналитико-синтетической деятельности мозга. Без анализа невозможно осмысленное восприятие. Так, незнакомая иностранная речь воспринимается как сплошной звуковой поток. Для осмысленного восприятия речи, т.е. ее понимания, необходимо расчленить речь на отдельные фразы, слова с их значениями. При восприятии речи одновременно с анализом имеет место и синтез, благодаря чему мы воспринимаем не отдельные, разрозненные звуки, а слова и фразы. В основе синтеза лежит установление временных нервных связей.

В основе восприятия лежат два вида нервных связей: образуемые в пределах одного анализатора и межанализаторные связи. Первый вид имеет место при воздействии на организм комплексного раздражителя одной модальности. Например, таким раздражителем является мелодия, представляющая собой сочетание отдельных звуков, воздействующих на слуховой анализатор. При этом нервные связи образуются не только в ответ на сами раздражители, но и на их отношение — временное, пространственное и пр. (так называемый рефлекс на отношение).

Второй вид нервных связей, образуемых при воздействии комплексного раздражителя, — это связи в пределах разных анализаторов. В акте зрения при восприятии величины предметов, их удаленности зрительные ощущения всегда

ассоциируются с мышечными. Сеченов объяснял восприятие предметов ассоциациями зрительных, кинестетических, осязательных и других ощущений. К этим ассоциациям у человека обязательно присоединяется и слуховой образ слова, которым обозначается данный предмет.

### 1.1.3 Классификация восприятий

В основе классификации восприятия, так же как и ощущений, лежат различия в анализаторах, участвующих в восприятии. В соответствии с тем, какой анализатор играет в восприятии преобладающую роль, различают зрительные, слуховые, осязательные, кинестетические, обонятельные и вкусовые восприятия.

Основой другого типа классификации восприятия являются формы существования материи: пространство, время и движение. В соответствии с этой классификацией выделяют восприятие пространства, восприятие времени и восприятие движения.

### 1.1.4 Роль моторных компонентов в восприятии

Восприятие является своеобразным действием, направленным на обследование объекта. Существенным компонентом восприятия являются моторные процессы. К ним относятся: движение руки, ощупывающей предмет; движения глаза, прослеживающего видимый контур; движения гортани, воспроизводящие звук; и т.д.

Большую роль моторные компоненты играют в акте осязания. Пассивное осязание свойственно всей кожной поверхности организма человека. Активное осязание характеризуется высокой точностью движущейся руки относительно воспринимаемого предмета.

В работе глаза и руки есть много общего. Глаза, как рука, последовательно осматривают, «ощупывают» контуры рисунка и предмета. При зрительном восприятии имеют место микро- и макродвижения глаз. Если наблюдатель пристально смотрит на какую-либо точку неподвижного предмета, то субъективно у него возникает представление, что его взор неподвижен. Однако регистрация движений глаз показывает, что в этом случае имеют место произвольные и незаметные для наблюдателя микродвижения. Таким образом, следует говорить не о точке фиксации, а скорее, о зоне или области фиксации.

Адекватность образов восприятия действительности вырабатывается под влиянием условий жизни и обучения. Наблюдения над человеком, ослепшим в девятимесячном возрасте, которому зрение было возвращено в 52 года, показали, что после операции он не увидел ничего, кроме расплывчатых

очертаний. Условия жизни приучили его «видеть» мир руками, а не глазами. В течение длительного времени его зрительное восприятие было ограничено тем, что он узнал ранее путем осязания. Постепенно зрение его восстанавливалось, однако он воспринимал предметы расплывчато. Он так и не научился читать глазами, его рисунки свидетельствуют о неспособности воспроизвести что-либо, о чем раньше он не знал через осязание. Так, даже через год после возвращения зрения он не смог нарисовать переднюю часть автобуса, поскольку не смог исследовать его руками.

Наблюдения над слепорожденными, которым зрение возвращено в зрелые годы, дают основания утверждать, что восприятие — это система перцептивных действий и овладение ими требует специального обучения и практики.

#### 1.1.5 Сложные формы восприятия

**Восприятие пространства.** Восприятие пространства во многом отличается от восприятия формы предмета. Его отличие заключается в том, что оно опирается на ряд систем совместно работающих анализаторов.

Восприятие трехмерного пространства обеспечивается работой **вестибулярного аппарата**, расположенного во внутреннем ухе. Этот аппарат имеет характер 3 изогнутых полукружных трубок, расположенных в вертикальной, горизонтальной и сагиттальной плоскостях, заполненных жидкостью. Этот аппарат тонко реагирует на отражение 3 основных плоскостей пространства. Когда человек меняет положение головы, жидкость, заполняющая каналы, меняет свое положение, раздражая волосковые клетки, и их возбуждение вызывает изменения в ощущении устойчивости тела (статические ощущения).

Вестибулярный аппарат тесно связан с **аппаратом глазодвигательных мышц** и каждое изменение в вестибулярном аппарате вызывает рефлекторные изменения в положении глаз. При быстрых и продолжительных изменениях положения тела в пространстве наступают пульсирующие движения глаз, называемые *нистагмом*. При продолжительной ритмической смене зрительных раздражений (например, при езде на автомобиле по аллее с постоянно мелькающими деревьями или при длительном взгляде на вращающийся барабан с частыми поперечными полосами) возникает состояние неустойчивости, сопровождающееся тошнотой. Таким образом, между вестибулярным и глазодвигательным аппаратом существует тесная взаимосвязь.

Вторым аппаратом, обеспечивающим восприятие пространства и прежде всего глубины, является **аппарат бинокулярного зрительного восприятия**.

Хорошо известно, что глубина (отдаленность) предметов особенно хорошо воспринимается при наблюдении за предметом обоими глазами. Для отчетливого восприятия предметов нужно, чтобы их изображение падало на соответствующие (корреспондирующие) точки сетчатки, а это достигается благодаря конвергенции глазных яблок.

Если при конвергенции глаз возникает незначительная диспаратность изображений, появляется ощущение удаленности предмета или стереоскопический эффект. При большей диспаратности точек сетчатки обоих глаз, на которые падает изображение, возникает двоение предмета.

Третьим важным компонентом восприятия пространства является влияние прежнего опыта, которое может существенно воздействовать на восприятие глубины, а в некоторых случаях — приводить к возникновению иллюзий.

Восприятие пространства включает не только восприятие глубины, но и восприятие **взаимного расположения предметов**. Воспринимаемое нами пространство никогда не носит симметричного характера; оно всегда асимметрично. Одни предметы расположены от нас сверху, другие —внизу; одни дальше, другие ближе; одни справа, другие — слева.

В условиях, когда мы можем опираться на дополнительные зрительные сигналы (расстановка вещей в коридорах, различный вид зданий на улицах), ориентировка в пространстве осуществляется легко. Когда эта дополнительная зрительная опора устраняется, ориентировка резко затрудняется. Каждый хорошо знает, как легко теряется пространственная ориентировка у засыпающего в полной темноте человека. Для обеспечения ориентировки в асимметричном пространстве нужны добавочные механизмы, прежде всего выделение **«ведущей» правой руки**. Человек осуществляет сложный анализ внешнего пространства в системе абстрактных пространственных обозначений «правое-левое».

На определенном этапе онтогенеза (в раннем детстве), когда ведущая правая рука еще не выделена и система пространственных понятий не усвоена, симметричные стороны пространства долгое время продолжают путаться. Это проявляется в так называемом «зеркальном письме» у многих детей 3—4 лет и затягивается, если ведущая (правая) рука почему-то не выделяется.

Центральную регуляцию пространственного восприятия осуществляют третичные зоны коры головного мозга, или «зоны перекрытия», которые объединяют работу зрительного, тактильно-кинестетического и вестибулярного анализаторов.

**Восприятие времени.** Этот раздел психологии разработан гораздо меньше, чем вопрос о восприятии пространства. В собственно восприятии времени мы различаем: а) восприятие временной длительности; б) восприятие

временной последовательности.

Наиболее **простыми формами оценок времени** являются процессы восприятия длительности. В основе этих процессов лежат *«биологические часы»* организма. К ним относятся ритмические процессы (смена процессов возбуждения и торможения), протекающие в нейронах коры и подкорковых образований. Эти процессы обеспечивают такие циклические явления, как биение сердца, ритм дыхания, а для более длительных интервалов — ритмику появления голода, смены сна и бодрствования, и т.п.

Простые формы оценок времени могут проявляться у животных в выработке рефлексов «на время» и их можно изменять путем фармакологических воздействий, влияющих на вегетативную нервную систему. Последние воздействия могут быть проверены и на человеке. Так было показано, что под действием одних препаратов небольшие отрезки времени существенно «укорачиваются», в то время как воздействие других способствует «удлинению» этих временных интервалов при оценке их испытуемыми.

**Сложные формы восприятия времени** опираются на вырабатываемые человеком *эталонные оценки времени: секунды, минуты, часы*. Точность такого опосредованного восприятия времени может повышаться благодаря упражнениям, в ходе которых человек сравнивает промежутки времени. От оценки коротких интервалов времени следует отличать оценку длительных отрезков времени (время дня, время года и т.п.) Эта форма оценки является более сложной по своему строению и приближается к явлениям интеллектуального кодирования времени.

Интересные данные представляют эксперименты на **субъективную оценку времени**, проведенные с различными группами больных. Полученный материал показал связь переоценок и недооценок временной длительности с эмоциональным отношением субъекта к переживаемому, подтвердив положение об *эмоциональной детерминированности* оценок времени.

**Восприятие временной последовательности** опирается на установление последовательности событий во времени на основе причинных зависимостей между событиями. Восприятие временной последовательности предполагает также умение оперировать интервалами, составляющими временные величины. Знание того, что такое "день", как временной интервал, включает в себя знание того, что день — это такая-то часть столетия, года, месяца и т.д., что в дне столько-то часов, минут и т.п.

Время — **направленная величина**, вектор, поэтому восприятие времени предполагает отправную точку, от которой ведется счет. В этом время

отличается от пространства. В пространстве все точки равноправны. Во времени есть одна отправная точка - настоящее, которая разделяет время на предшествующее ему прошлое и последующее будущее.

Введение общей системы координат времени требует введения исходной общей точки отсчета, от которой ведется отсчет посредством постоянных общих единиц исчисления (год, месяц, день). Эта исходная общая точка отсчета может быть фиксирована лишь за пределами субъективного, личного переживания. Человек умеет оперировать временной схемой, выходящей за пределы личного переживания.

**Восприятие движения.** Восприятие движения — очень сложный вопрос, природа которого еще не вполне выяснена. Некоторую роль в восприятии движения играет движение глаз, следящих за движущимся предметом. Мы воспринимаем движение предмета вследствие того, что он выходит из области наилучшего видения и этим заставляет нас передвигать глаза или голову, чтобы вновь фиксировать на нем взгляд. Восприятие движения в глубину пространства, которое экспериментально еще почти не исследовалось, возникает вследствие смещения соответствующих точек на сетчатке глаза.

Однако восприятие движения не может быть объяснено только движением глаз: мы можем воспринимать одновременно движение в двух противоположных направлениях, хотя глаз, очевидно, не может двигаться одновременно в противоположные стороны.

Впечатление движения может возникнуть при отсутствии его в реальности, если через небольшие временные паузы чередовать на экране ряд изображений, воспроизводящих следующие друг за другом фазы движения объекта. Это так называемый *стробоскопический эффект*. Для его возникновения пауза между смежными раздражителями должна быть не менее 0,06 с. В том случае, когда пауза вдвое меньше, изображения сливаются; в том случае, когда пауза очень велика (например 1 с), изображения осознаются как отдельные. На стробоскопическом эффекте построено восприятие движения на кинематографических лентах.

Косвенные признаки могут создавать опосредованное впечатление движения. Так, впечатление движения может вызвать необычное для покоящегося тела положение частей фигуры, наклонное положение, меньшая отчетливость очертаний движущегося предмета и множество других «кинетических признаков».

**Теории восприятия движения** составляют 2 группы. Первая группа теорий выводит восприятие движения из элементарных следующих друг за другом



зрительных ощущений (В.Вундт).

Теории второй группы утверждают, что восприятие движения не сводимо к таким элементарным ощущениям. Представители этой теории говорят, что подобно тому, как мелодия не является простой суммой звуков, а отличным от них качественно специфическим целым, так и восприятие движения не сводимо к сумме составляющих это восприятие элементарных зрительных ощущений. Из этого положения исходит теория гештальтпсихологии (М.Вертгеймер).

Восприятие движения является, по Вертгеймеру, специфическим переживанием. Если имеются 2 последовательных восприятия предмета в различных положениях (а) и (б), то переживание движения не складывается из этих 2 ощущений, но соединяет их, находясь между ними. Это переживание движения Вертгеймер называет **фи-феномен**.

Гештальтпсихологами было проведено несколько специальных работ о восприятии движения. Исследователи поставили перед собой вопрос: в силу каких пространственных отношений одни из воспринимаемых объектов кажутся движущимися, а другие — неподвижными? С позиций гештальтпсихологии движущимися воспринимаются те объекты, которые выделяются (как фигура) на некотором другом объекте (фоне): двигается фигура, а не фон, на котором фигура воспринимается. Так, при фиксации луны среди облаков, она воспринимается движущейся. Из 2 предметов движущимся обычно кажется меньший, а также тот предмет, который в течение опыта претерпевает наибольшие количественные или качественные изменения. Но исследования представителей гештальтпсихологии не вскрыли сущности восприятия движения.

Основным принципом, регулирующим восприятие движения, является осмысление ситуации в объективной действительности на основе всего прошлого опыта человека.

#### 1.1.6 Наблюдение

Различают восприятие непреднамеренное (или произвольное) и преднамеренное (произвольное). При *непреднамеренном восприятии* мы не руководствуемся заранее поставленной целью, восприятие направляется внешними обстоятельствами. *Преднамеренное восприятие*, напротив, с самого начала регулируется задачей — воспринять тот или иной предмет, ознакомиться с ним.

Преднамеренное восприятие может быть включено в какую-либо деятельность, а может выступать и как относительно самостоятельная деятельность в форме *наблюдения*. Наблюдение представляет собой преднамеренное, планомерное и более или менее длительное восприятие с целью

проследить течение какого-либо явления

Наблюдение осуществляется с познавательной целью и требует специальной подготовки (предварительное ознакомление с материалами, относящимися к объектам будущего наблюдения, с рисунками, словесным описанием предметов и т.п.). Важнейшее место в подготовке наблюдений должно занимать уяснение задач наблюдения, требований, которым оно должно удовлетворять, предварительная разработка плана и способов наблюдения.

Активность наблюдения выражается как в мыслительной деятельности, сопровождающей наблюдение, так и в двигательной деятельности наблюдателя. Оперируя предметами, человек лучше познает их многие качества и свойства. Важна для успеха наблюдения его систематичность. Хорошее наблюдение проводится по определенной системе, с рассмотрением одних частей предмета вслед за другими в определенной последовательности. Только при таком наблюдении наблюдатель ничего не пропустит и не будет возвращаться вторично к тому, что было воспринято.

Длительные упражнения в наблюдении приводят к развитию наблюдательности, т.е. умения подмечать характерные, но малозаметные особенности предметов. Упражнения в наблюдении состоят в сравнении и сопоставлении предметов, их свойств, нахождении их взаимосвязи; развитии способности быстро замечать возможно больше особенностей предмета; подмечать самые ничтожные изменения в предметах, учиться выделять наиболее существенное в том, что воспринимается.

#### **Рекомендуемая литература:**

1. Годфруа Ж. Что такое психология. - М.: Мир, 1992.
2. Немов Р.С. Психология. - М.: Просвещение, 1994.
3. Рогов Е.И. Общая психология: Курс лекций для первой ступени педагогического образования. - М.: Владос, 1995.

## ЛЕКЦИЯ 8. ВНИМАНИЕ.

*Внимание — это направленность и сосредоточенность сознания на каком-либо реальном или идеальном объекте, предполагающие повышение уровня сенсорной, интеллектуальной или двигательной активности индивида.*

### Виды внимания

По своему происхождению и способам осуществления обычно выделяют два основных вида внимания: непроизвольное и произвольное.

**Непроизвольное внимание** называют пассивным, вынужденным, так как оно возникает и поддерживается в силу увлекательности деятельности, ее занимательности или неожиданности. Стоит нам услышать по радио интересную новость, как мы невольно отвлекаемся от работы и прислушиваемся.

**Возникновение непроизвольного внимания** связано с различными физическими, психофизиологическими и психическими причинами. Эти причины можно разделить условно на следующие основные категории.

К первой группе причин относятся *характер и качество раздражителя*. Сюда надо включить прежде всего его *силу* (интенсивность). Представьте себе ученика, выполняющего письменную работу. Он так увлечен делом, что может и не замечать легкого шума на улице или в соседней комнате. Но вот внезапно совсем рядом раздается громкий стук от упавшей со стола тяжелой вещи. Ясно, что это невольно привлечет его внимание. Всякое достаточно сильное раздражение: громкие звуки, яркий свет, сильный толчок, резкий запах невольно привлекает наше внимание. Важную роль при этом играет не столько абсолютная, сколько *относительная сила раздражителя*. Поэтому если днем легкие шаги в коридоре не привлекут внимания, то те же шаги поздней ночью в полной тишине заставят вас напряженно прислушиваться. То же самое относится к *длительности раздражителя*, а также к *пространственной величине и форме предмета*.

В ту же группу причин следует отнести и такое качество раздражителя, как его *новизна, необычность*. При этом под новизной понимают не только появление ранее отсутствовавшего раздражителя, но и изменение физических свойств действующих раздражителей, ослабление или прекращение их действий, перемещение раздражителей в пространстве.

Ко второй группе причин, вызывающих непроизвольное внимание, относятся те внешние раздражители, которые *соответствуют имеющимся у человека потребностям*. Так, сытый и голодный человек будут совершенно по-разному реагировать на разговор о пище.

Третья группа причин связана с *общей направленностью личности*. Именно поэтому, идя по одной и той же улице, дворник обратит внимание на мусор,

милиционер — на неправильно припаркованную машину, архитектор или художник — на красоту старинного здания. Направленность личности тесно связана с ее *прежним опытом и чувствами*, поэтому их также включают в эту группу причин. То, что интересно нам, что вызывает у нас определенную эмоциональную реакцию, является важнейшей причиной непроизвольного внимания.

**Произвольное внимание** (в отличие от непроизвольного) управляется сознательной целью. Его называют волевым, активным, преднамеренным. Приняв решение заняться какой-нибудь деятельностью, мы сознательно направляя наше внимание даже на то, что нам неинтересно в данную минуту, но необходимо для реализации решения. Основной функцией произвольного внимания является *активное регулирование* протекания психических процессов.

**Причины возникновения произвольного внимания** по своему происхождению не биологические, а *социальные*: оно не созревает в организме, а формируется у ребенка при его общении со взрослыми. Как было показано Л.С.Виготским, на ранних фазах развития функция произвольного внимания разделена между двумя людьми — взрослым и ребенком. Впоследствии дети начинают ставить цели самостоятельно. Следует также отметить тесную связь произвольного внимания с речью. Развитие произвольного внимания у ребенка проявляется вначале в подчинении своего поведения речевой инструкции взрослых, а затем, по мере овладения речью, — в подчинении своего поведения собственной речевой инструкции.

Несмотря на качественное отличие от непроизвольного внимания, произвольное внимание косвенно также связано с *чувствами, с интересами, с прежним опытом человека*. Влияние этих моментов опосредуется сознательно поставленными целями. Сама деятельность может непосредственно не занимать нас, но она становится интересной в связи с целью решения поставленной нами задачи.

**Послепроизвольное внимание.** Существует еще один вид внимания, который, подобно произвольному, носит целенаправленный характер и требует первоначальных волевых усилий. Но затем человек увлекается работой: интересными становятся содержание и процесс деятельности, а не только ее результат. Такое внимание было названо послепроизвольным. Представьте себе школьника, который решает трудную арифметическую задачу. Первоначально она может его совсем не увлекать. Он берется за нее только потому, что ее нужно сделать. Задача трудная и сначала никак не решается, школьник все время отвлекается: он то посмотрит в окно, то прислушается к шуму в коридоре, то бесцельно водит пером по бумаге. Ему приходится возвращать себя к решению задачи постоянными усилиями. Но вот решение начато, правильный ход намечается все более и более отчетливо, задача становится все более и более понятной. Она оказывается хотя и трудной, но возможной для решения. Школьник перестает отвлекаться: задача стала для него интересной. Внимание из произвольного стало как бы непроизвольным.

Однако в отличие от подлинно произвольного внимания послепроизвольное внимание поддерживается сознательными интересами. В то же время оно несходно и с произвольным вниманием, так как здесь нет или почти нет волевых усилий.

Очевидно то громадное значение, которое имеет послепроизвольное внимание для *педагогического процесса*. Послепроизвольное внимание характеризуется длительной сосредоточенностью, напряженной интенсивностью умственной деятельности, высокой производительностью труда. Хороший педагог должен увлечь ребенка, заинтересовать его так, чтобы он работал, не тратя попусту свои энергетические запасы, т.е. чтобы интерес цели, интерес результата работы переходил в интерес непосредственный, захватывающий сам по себе.

### **Физиологическая основа внимания**

Активное внимание возможно только на фоне общего бодрствования организма, связанного с активной мозговой деятельностью. Выявление уровней бодрствования проводится с помощью прибора электроэнцефалографа (ЭЭГ), определяющего по слабым токам мозга его **электроактивность**.

Обычно выделяют 5 стадий бодрствования: глубокий сон, дремотное состояние, спокойное бодрствование, активное (настороженное) бодрствование, чрезмерное бодрствование. Эффективное внимание возможно лишь на стадии активного и спокойного бодрствования. На других стадиях характеристики внимания изменяются и могут выполнять лишь отдельные функции. Например, в дремотном состоянии возможна реакция лишь на 1—2 наиболее важных раздражителя, в то время как на остальные реакция полностью отсутствует. Поэтому, например, уставшая мать может крепко спать при различных шумах, но просыпаться от легкого движения ребенка в кровати. Активизация мозга осуществляется его неспецифической системой, включающей *ретикулярную формацию, диффузную таламическую систему, гипоталамические структуры, гиппокамп* и т.д. Так, раздражение восходящей ретикулярной формации вызывает появление быстрых электроколебаний в коре головного мозга (явление десинхронизации), повышает подвижность нервных процессов, снижает пороги чувствительности, что очень сходно с общим состоянием внимания организма.

Среди «пусковых» механизмов ретикулярной формации следует прежде всего отметить **ориентировочный рефлекс** - врожденную реакцию организма на всякое изменение окружающей среды. На уроке все ученики сосредоточенно пишут сочинение. Но вот дверь в классе слегка приоткрылась; несмотря на поглощенность работой, все школьники и сам учитель повернули голову к двери. Этот рефлекс И.П.Павлов очень метко назвал рефлексом «что такое?».

Какой физиологический механизм лежит в основе избирательного характера внимания? Выделяют две основные группы механизмов, осуществляющих фильтрацию раздражения из среды: периферические и центральные. К **периферическим**

**механизмам** можно отнести настройку органов чувств на восприятие определенной информации. Д.Е.Бродбент установил, что если человеку подавали информацию одновременно в оба уха, но, согласно инструкции, он должен был воспринимать ее лишь левым, то подававшаяся при этом в правое ухо другая информация полностью игнорировалась. У.Нейсер назвал периферические механизмы предвниманием, связывая их с относительно грубой обработкой информации (выделение фигуры из фона, слежение за внезапными изменениями во внешнем поле). Остановка или задержка дыхания в моменты наивысшего внимания также относятся к периферическим механизмам внимания и способствует обострению слуха.

**Центральные механизмы** внимания связаны с возбуждением одних нервных центров и торможением других. От силы внешнего раздражения зависит сила нервных возбуждений. Более сильные возбуждения подавляют возникающие одновременные с ними слабые возбуждения и определяют течение психической деятельности в нужном направлении. Возможно, однако, и слияние действий двух или нескольких одновременных раздражителей, усиливающих друг друга.

Важен для понимания центральных механизмов внимания открытый Ч.Шеррингтоном **закон индукции нервных процессов**, согласно которому возбуждение, возникающее в одной области коры головного мозга, вызывает торможение в других ее областях (так называемая **одновременная индукция**) или сменяется торможением данного участка мозга (**последовательная индукция**). При этом данный участок характеризуется оптимальными условиями для образования новых условных связей.

Возбуждение в коре полушарий не закреплено в одном пункте, а постоянно перемещается. Этот процесс Павлов образно описал так: «Если бы можно было видеть сквозь черепную крышку и если бы место больших полушарий с оптимальной возбудимостью светилось, то мы бы увидели на думающем сознательном человеке, как по его большим полушариям передвигается постоянно изменяющееся по форме и величине неправильных очертаний светлое пятно, окруженное на всем остальном пространстве полушарий более или менее значительной тенью» [И.П.Павлов. Полн. собр. соч. Т. 3, кн. 1. С. 248]. Именно этому «светлому пятну» и соответствует осознание нами того, что воздействует на нас.

Большое значение для выяснения центральных механизмов внимания имеет также **принцип доминанты**, выдвинутый академиком А.А.Ухтомским. Понятие «доминанта» обозначает временно господствующий очаг возбуждения в коре, обуславливающий работу нервных центров и придающий поведению определенную направленность. Благодаря особенностям доминанты нервные импульсы, протекающие в коре, суммируются в доминантном очаге, одновременно подавляя активность других центров, за счет чего очаг возбуждения еще больше усиливается. Благодаря этим свойствам, доминанта является устойчивым очагом возбуждения, что, в свою очередь, позволяет объяснить нервный механизм длительной интенсивности внимания.

Произвольный характер внимания характерен только для человека. Объяснить механизм произвольного внимания можно через взаимодействие **первой и второй сигнальных систем**. Возникновение доминирующего очага возбуждения осуществляется путем избирательной иррадиации возбуждения из речевой (второй) сигнальной системы в первую. В свою очередь, первоначальные раздражители, отражаясь в речи, способствуют уточнению цели и усилению очага оптимальной возбудимости.

**Биоэлектрические процессы** также важны для понимания физиологических механизмов внимания. Установлено, что у здоровых людей в условиях напряженного внимания возникают изменения биоэлектрической активности в лобных долях мозга. Данную активность связывают с работой особого типа нейронов, располагающихся в лобных отделах. Первый тип нейронов — «нейроны новизны» — активизируются при действии новых стимулов и снижают активность по мере привыкания к ним. В отличие от них нейроны «тождества» возбуждаются только при встрече организма со знакомыми предметами. Есть еще нейроны «ожидания», они возбуждаются при встрече организма с предметом, способным удовлетворить актуальную потребность. В нейронах «ожидания» закодирована информация о свойствах знакомых предметов. В зависимости от возникающих потребностей организма, нейроны «ожидания» помогают вычленить в окружающей среде те предметы, которые способны удовлетворить эти потребности. Так, сытая кошка не воспринимает мышь как пищу, но с удовольствием будет играть с ней.

Таким образом, внимание обусловлено деятельностью целой системы иерархически зависимых между собой мозговых структур.

### Основные свойства внимания

К основным свойствам внимания относятся: устойчивость, концентрация, распределение, переключение и объем внимания. **Устойчивость** — *это временная характеристика внимания, длительность привлечения внимания к одному и тому же объекту.*

Экспериментальные исследования показали, что внимание подвержено *периодическим произвольным колебаниям*. Периоды таких колебаний равны обычно 2—3 с, доходя максимум до 12 с. Например, если прислушиваться к тиканью часов и пытаться сосредоточиться на нем, то человек будет то слышать, то не слышать их. Другой пример - при наблюдении сложных фигур в них попеременно то одна, то другая часть выступает как фигура (если всматриваться в изображение усеченной пирамиды, то она будет поочередно казаться то выпуклой, то вогнутой).

Существенным *условием устойчивости* внимания является возможность раскрыть в предмете, на котором оно сосредоточено, новые стороны и связи. В тех случаях, когда предмет внимания не обнаруживает перед нами новые стороны, не

дает возможности для дальнейшего его изучения, мы легко отвлекаемся, наше внимание колеблется.

Кроме того, устойчивость внимания зависит от особенностей материала, степени его трудности, знакомства с ним, понятности, отношения к нему со стороны субъекта, а также от индивидуальных особенностей личности.

Большой интерес представляют *методы изучения устойчивости* внимания. Эти методы позволяют установить, насколько прочно внимание сохраняется в течение длительного времени, отмечаются ли при этом его колебания и когда возникают явления утомления, при которых внимание субъекта начинает отвлекаться побочными раздражителями.

Для измерения устойчивости внимания обычно используются *таблицы Бурдона*, состоящие из беспорядочного чередования отдельных букв, причем каждая буква повторяется в каждой строке одно и то же число раз. Испытуемому предлагается в течение длительного времени (3—5—10 мин) вычеркивать заданные буквы (в простых случаях одну или две буквы, в сложных — заданную букву лишь в том случае, если она стоит перед другой, например гласной). Экспериментатор отмечает число букв, вычеркнутых в течение каждой минуты и число обнаруженных пропусков. Аналогичное значение имеют *таблицы Крепелина*, состоящие из столбиков цифр, которые испытуемый должен складывать в течение длительного времени. Продуктивность работы и число допускаемых ошибок могут служить показателем колебаний внимания.

**Концентрация внимания** — это степень сосредоточенности внимания, т.е. основной показатель выраженности внимания. А.А.Ухтомский полагал, что концентрация внимания связана с функционированием доминантного очага возбуждения в коре — концентрация является следствием возбуждения в доминантном очаге при одновременном торможении остальных зон коры головного мозга.

Под **распределением внимания** понимают способность человека удерживать одновременно в центре внимания определенное число разнородных объектов. Хрестоматийным примером служат феноменальные способности Юлия Цезаря, который, согласно преданию, мог одновременно делать семь не связанных между собой дел. Известно также, что Наполеон мог одновременно диктовать своим секретарям семь ответственных дипломатических документов. На самом деле, человек способен выполнять только один вид сознательной психической деятельности. Еще В.Вундтом было показано, что человек не может сосредоточиваться на двух одновременно предъявляемых раздражителях. Внешнее впечатление одновременности выполнения нескольких дел связано с быстрым последовательным переключением с одного дела на другое.

Однако иногда человек действительно способен выполнять одновременно два вида деятельности. В таких случаях один из видов выполняемой деятельности должен быть полностью автоматизирован и не требовать внимания. Если же это условие не соблюдается, совмещение деятельности невозможно.



Исследование распределения внимания имеет большое практическое значение. Для этой цели используются так называемые *таблицы Шульте*. На этих таблицах изображены два ряда беспорядочно разбросанных цифр, красных и черных. Испытуемый должен называть цифры по возрастанию, чередуя каждый раз красную и черную цифру. Иногда эксперимент усложняют — на красную цифру надо показывать в прямом порядке, а на черную — в обратном. Как показали исследования, у отдельных испытуемых здесь отчетливо выступают значительные индивидуальные различия. Эти различия могут отражать вариации силы и подвижности нервных процессов и на этой основе используются в диагностических целях.

**Переключение внимания** означает сознательное перемещение внимания с одного объекта на другой. В целом переключаемость внимания означает способность быстро ориентироваться в сложной изменяющейся ситуации.

Легкость переключения внимания зависит от целого ряда условий (это прежде всего соотношение между предшествующей и последующей деятельностью и отношение субъекта к каждой из них). Чем интереснее деятельность, тем легче на нее переключиться, и наоборот. Переключаемость внимания принадлежит к числу хорошо тренируемых качеств.

**Объем внимания** определяется возможностями одновременно воспринимать несколько независимых друг от друга объектов. Это ограничение вынуждает дробить поступающую извне информацию на части, не превышающие возможности обрабатывающей системы. Важной и определяющей особенностью объема внимания является то, что он практически не поддается регулированию при обучении и тренировке.

Исследование объема внимания обычно производится путем анализа числа одновременно предъявляемых элементов (чисел, букв и т.п.), которые могут быть с ясностью восприняты субъектом. Для этих целей используется прибор **тахистоскоп**, позволяющий одновременно предъявлять несколько раздражителей так быстро, чтобы испытуемый не мог перевести глаза с одного объекта на другой (время экспозиции - от 10 до 50-100 мс). Число ясно воспринимаемых предметов, доступных для одновременного опознания, и является показателем объема внимания. Если предъявляемые объекты достаточно просты и разбросаны по демонстрируемому полю в беспорядке, объем внимания колеблется от 5 до 7 одновременно ясно воспринимаемых объектов. Объем внимания — величина индивидуально изменяющаяся, но классическим показателем объема внимания считается равный  $5 \pm 2$ .

Однако количественная сторона объема внимания зависит от того, насколько элементы, находящиеся в поле нашего внимания, *объединены в осмысленное целое*. Объем внимания на связанные между собой элементы может быть много больше, чем величина  $5 \pm 2$ . Объем внимания зависит от умения осмысленно связывать и структурировать материал. Последнее обстоятельство необходимо учитывать в

педагогической практике, систематизируя предъявляемый материал таким образом, чтобы не перегружать объем внимания учащихся.

### **Отвлекаемость внимания**

**Отвлекаемость внимания** — это произвольное перемещение внимания с одного объекта на другой. Она может быть внешней и внутренней. Внешняя отвлекаемость возникает под влиянием внешних раздражителей; при этом произвольное внимание сменяется непроизвольным. Наиболее отвлекают предметы или явления, которые появляются внезапно и действуют с меняющейся силой и частотой. В ответ на эти раздражители у человека появляется трудно угасаемый ориентировочный рефлекс. Во время учебных занятий школьников как в классе, так и дома должны быть устранены предметы и воздействия, отвлекающие детей от их основного дела.

Внутренняя отвлекаемость внимания возникает под влиянием сильных переживаний, посторонних эмоций, или из-за отсутствия интереса к предмету занятий. Чтобы ученик мог внимательно и успешно учиться, следует устранять из его жизни отвлекающие его от занятий отрицательные переживания: страх, гнев, обиду, чувство оскорбленного достоинства, и пр. Воспитание у школьников стойкого и глубокого интереса к знаниям также является важным условием борьбы с отвлекаемостью внимания.

*Физиологической основой* внешней отвлекаемости внимания является отрицательная индукция процессов возбуждения и торможения, вызванная действием внешних раздражителей, не имеющих отношения к выполняемой деятельности. При внутренней отвлекаемости внимания, обусловленной сильными чувствами или желаниями, в коре мозга появляется мощный очаг возбуждения; с ним не может конкурировать более слабый очаг, соответствующий объекту внимания; по закону отрицательной индукции в нем возникает торможение. В случаях внутренней отвлекаемости, обусловленной отсутствием интереса, она объясняется запредельным торможением, развивающимся под влиянием утомления нервных клеток скучной монотонной работой.

### **Рассеянность**

**Рассеянность** — неспособность человека сосредоточиться на чем-либо определенном в течение длительного времени. Встречается два вида рассеянности: мнимая и подлинная.

Мнимая рассеянность вызвана крайней сосредоточенностью внимания на каком-то предмете. При этом человек может проявлять невнимание к непосредственно окружающим его предметам и явлениям. *Мнимая рассеянность — результат большой сосредоточенности и узости внимания.* Иногда ее называют «профессорской», так как она нередко встречается у людей этой категории. Внимание ученого может быть настолько сконцентрировано на занимающей его проблеме, что

он не слышит обращенных к нему вопросов, отвечает невпопад. Физиологической основой мнимой рассеянности является мощный очаг оптимального возбуждения в коре, вызывающего торможение в окружающих его участках по закону отрицательной индукции. Неадекватная реакция человека на внешние воздействия при рассеянном внимании объясняется тем, что нервные импульсы от внешних раздражителей приходят на участки коры, находящиеся в состоянии торможения.

Человек, страдающий **подлинной рассеянностью**, с трудом устанавливает и удерживает произвольное внимание на каком-либо объекте или действии. Для этого ему требуется значительно больше волевых усилий, чем человеку не рассеянному. Произвольное внимание рассеянного человека неустойчиво, легко отвлекаемо. Физиологически подлинная рассеянность объясняется недостаточной силой внутреннего торможения. Возбуждение, возникающее под действием речевых сигналов, легко иррадирует, но с трудом концентрируется. В результате этого в коре мозга рассеянного человека создаются неустойчивые очаги оптимальной возбудимости.

Причины подлинно рассеянного внимания разнообразны. Это может быть общее расстройство нервной системы (неврастения), малокровие, болезни носоглотки, затрудняющие поступление воздуха в легкие и, следовательно, обедняющие кислородное питание мозговых клеток. Иногда рассеянность появляется в результате физического и умственного утомления и переутомления, тяжелых переживаний.

Одной из причин подлинной рассеянности является перегрузка мозга большим количеством впечатлений. Вот почему не следует в учебное время года часто отпускать детей в кино, театр, водить в гости, разрешать ежедневно смотреть телевизор. Причиной подлинной рассеянности может быть и неправильное воспитание ребенка в семье: отсутствие определенного режима в занятиях, развлечениях и отдыхе ребенка. Разбросанность интересов также может привести к подлинной рассеянности. Некоторые ученики записываются сразу в несколько кружков, берут книги из многих библиотек, увлекаются спортом, коллекционированием и прочим, и при этом ничем серьезно не занимаются. Подобная неупорядоченность увлечений лишь укрепляет рассеянность, мешает учиться.

## ЛЕКЦИЯ 9 ПАМЯТЬ

Память — это сложный психический процесс. Он состоит из нескольких частных процессов, связанных друг с другом. Процесс **памяти** составляют *запечатление (запись), сохранение и последующее узнавание и воспроизведение следов прошлого опыта.*

Соответственно этому перед психологической наукой стоит задача изучения того, как запечатлеваются следы, каковы физиологические механизмы этого процесса, какие условия содействуют этому запечатлению, какие приемы могут позволить расширить объем запечатленного материала.

Психология памяти ставит перед собой задачу изучения того, как долго могут храниться эти следы, каковы механизмы сохранения следов на короткие и длинные отрезки времени, какие изменения происходят со следами памяти в процессе хранения. В раздел психологии памяти входит также изучение разных видов памяти.

### 1.1.1.1 История изучения памяти

Изучение памяти было одним из первых разделов психологической науки, где был применен **экспериментальный метод**: были сделаны попытки измерить доступный человеку объем памяти, быстроту, с которой он может запомнить материал, и время, в течение которого он может удерживать этот материал.

Еще в 80-х годах прошлого столетия немецкий психолог Г.Эббингауз предложил прием изучения «чистой» памяти, позволяющий отделить память от деятельности мышления — это заучивание бессмысленных слогов. Предлагая испытуемому запомнить 10-12 слогов и отмечая число удержанных членов ряда, Эббингауз принял это число за объем «чистой» памяти. Первым и главным результатом этого исследования было установление среднего объема памяти, которое характеризовало человека. Оказалось, что в среднем человек легко запоминает после первого чтения 5-7 отдельных элементов. Это число значительно колеблется — люди с плохой памятью удерживают только 4-5 изолированных элементов, люди с хорошей памятью могут после первого чтения удержать 7—8 изолированных и бессмысленных элементов.

Немецкий психиатр Э.Крепелин применил приемы Эббингауза к анализу того, как протекает запоминание у больных с психическими изменениями. Немецкий психолог Г.Э.Мюллер изучал процессы закрепления и воспроизведения следов памяти у человека.

На первых порах исследовались в основном процессы памяти у человека. С развитием объективного исследования поведения животных область изучения памяти была расширена. В начале XX в. появились исследования американского

психолога Торндайка, который впервые изучил **формирование навыков у животного**. Для этой цели он исследовал, как животное обучалось находить путь в лабиринте и как оно постепенно закрепляло полученные навыки.

В первом десятилетии XX в. И.П.Павловым был предложен **метод изучения условных рефлексов**. Этот новый метод позволил установить условия, при которых возникают и удерживаются новые временные связи. Учение о высшей нервной деятельности стало в дальнейшем основным источником наших знаний о физиологических механизмах памяти, а выработка и сохранение навыков у животных составили основное содержание американской науки о поведении. Все эти исследования ограничивались изучением наиболее элементарных процессов памяти.

Высшие произвольные и сознательные формы памяти в начале XX в. были предметом рассуждений философов. Психологи лишь указывали на то, что законы запоминания мыслей существенно отличаются от элементарных законов запоминания. Вопрос о происхождении и, тем более о развитии высших форм памяти у человека в психологии не ставился.

Первое систематическое изучение высших форм памяти у детей осуществил в конце 20-х гг. выдающийся отечественный психолог Л.С.Выготский. Им показано, что **высшие формы памяти** являются сложной формой психической деятельности, социальной по своему происхождению. Л.С.Выготский проследил основные этапы развития наиболее сложного опосредованного запоминания.

Исследования сложных форм памяти, связанных с процессами мышления, были проведены отечественными исследователями А.А.Смирновым и П.И.Зинченко. Они изучали процессы непроизвольного (непреднамеренного) запоминания и процессы сознательного, осмысленного заучивания. А.А.Смирнов и П.И.Зинченко выделили основные приемы запоминания сложного материала и установили зависимость запоминания от поставленной задачи.

Долгое время **физиологические механизмы**, лежащие в основе процессов памяти, оставались неизученными. И лишь за последние 30 лет положение дел существенно изменилось. Появились исследования, которые показывали, что запечатление, сохранение и воспроизведение следов связаны с *биохимическими изменениями* структуры РНК, и что следы памяти можно переносить гуморальным, биохимическим путем. Начались исследования нервных процессов *«реверберации возбуждения»*, которые стали рассматриваться как физиологический субстрат памяти. Наконец, появились исследования, пытающиеся выделить *области мозга*, необходимые для сохранения следов, а также исследования неврологических механизмов запоминания и забывания.

Все это сделало раздел психофизиологии памяти одним из наиболее исследованных в психологической науке. В настоящее время существуют разные подходы к изучению процессов памяти — на психологическом, физиологическом, нейронном, а также на биохимическом уровне. Есть и другие теории, существующие пока на уровне гипотез. Однако ясно, что память — это сложный психический процесс, включающий работу множества механизмов.

#### 1.1.1.2 Структура памяти

Существует 3 уровня памяти, различающиеся по тому, как долго на каждом из них может сохраняться информация. В соответствии с этим различают:

- 1) непосредственную, или сенсорную память;
- 2) кратковременная память;
- 3) долговременная память.

**Сенсорная память** — непосредственный *отпечаток сенсорной информации*. Эта система удерживает довольно точную и полную картину мира, воспринимаемую органами чувств. Длительность сохранения картины очень невелика — 0,1-0,5 с. За это короткое время в соответствии с ценностью поступающей информации решается вопрос о том, будут ли привлечены высшие отделы мозга к поступившим сигналам. Если этого не происходит, то менее чем за одну секунду следы стираются и сенсорная память заполняется новыми сигналами.

Можно привести следующий пример сенсорной памяти. Похлопайте 4 пальцами по своей руке. Проследите за непосредственными ощущениями, за тем, как они исчезают, так что сначала у вас еще сохраняется реальное ощущение похлопывания, а затем — лишь воспоминание о том, что оно было.

Непосредственные отпечатки сенсорной памяти невозможно мысленно повторять, они сохраняются лишь несколько десятых долей секунды и продлить их нет возможности.

Между сенсорной и кратковременной памятью можно выделить промежуточную составляющую - оперативную память. **Оперативная память** обслуживает непосредственно осуществляемые человеком операции. Когда мы выполняем какое-либо сложное действие, например арифметическое, то осуществляем его по частям. При этом мы удерживаем «в уме» некоторые промежуточные результаты до тех пор, пока имеем с ними дело. Объем материала, которыми оперирует человек, называется оперативными единицами памяти. По мере продвижения к конечному результату конкретный «отработанный» материал может забываться.

В том случае, если информация, переданная рецепторами, привлекла внимание мозга, она переходит в **кратковременную память**. В кратковременной памяти информация сохраняется не в первоначальном виде

(виде сенсорных впечатлений), а претерпевает обработку и интерпретацию. Например, если при вас произнесли какую-то фразу, вы запомните не столько составляющие ее звуки, сколько слова. Сделав сознательное усилие, вновь и вновь повторяя материал, можно удержать его в кратковременной памяти на неопределенно долгое время. При этом решается вопрос, достаточно ли данная информация важна для того, чтобы передать ее в долговременную память.

Кратковременная память рассматривается в качестве особого вида запоминания, сохранения и воспроизведения информации. Она включает процессы, происходящие на самой начальной стадии запоминания, до закрепления следов внешних воздействий. Кратковременная память предполагает особую переработку материала. Субъективно этот процесс переживается как отзвук только что происшедшего события: на какое-то мгновение мы как бы продолжаем видеть, слышать то, что уже непосредственно не воспринимаем (стоит перед глазами, звучит в ушах и т.д.). Эти процессы неустойчивы и обратимы, было установлено, что кратковременная память действует в течение примерно 20 секунд. Если по истечении этого времени эта же информация не вводится повторно или не «прокручивается» в памяти, то она исчезает, не оставляя заметных следов.

Характерным примером хранения информации в кратковременной памяти является незнакомый для нас телефонный номер - мы помним его только до тех пор, пока мысленно «прокручиваем» в голове.

Кратковременная память характеризуется определенной емкостью - т.е. объемом запоминаемого. Обычно запоминается лишь 5-7 последних единиц из предъявленного материала. Если необходимо в течение короткого времени сохранить информацию, включающую больше семи элементов, мозг бессознательно перегруппировывает материал таким образом, чтобы число запоминаемых элементов не превышало семи. Например, бессмысленный ряд из десяти букв мы будем запоминать в виде слогов.

Хорошим примером предела емкости кратковременной памяти может быть счет «в уме». Так, умножить 15 на 25 сравнительно легко, однако многие не могут сделать этого без карандаша и бумаги. Чаще всего такие люди ссылаются на «слабость в арифметике». На самом же деле у них слабая память - им мешает накопление промежуточных операций и данных, быстро перегружающее кратковременную память.

**Долговременная память.** Из элементов, которые ненадолго задерживаются в кратковременной памяти, мозг отбирает то, что будет храниться в памяти долговременной. Для долговременной памяти характерно длительное сохранение материала после многократного его повторения и воспроизведения.

Емкость долговременной памяти практически безгранична. Все, что удерживается на протяжении более чем нескольких минут, должно находиться в системе долговременной памяти. Такая особенность долговременной памяти связана с неограниченной емкостью человеческого мозга. Он состоит из 10 млрд нейронов и каждый способен удерживать существенное количество информации.

Главный источник трудностей, связанных с долговременной памятью, — это проблема поиска информации, поскольку количество информации, содержащейся в памяти, очень велико. Тем не менее отыскать необходимое удастся быстро. Даже в такой обычной деятельности, как чтение, для интерпретации значения печатных символов данного текста приходится непосредственно и немедленно обращаться к долговременной памяти.

Скорость поиска информации определяется тем, как будет организована информация для хранения. Правильная классификация материала в памяти облегчает поиск материала.

#### 1.1.1.3 Виды памяти

Отдельные виды памяти вычленяются в соответствии с тремя основными критериями:

1) по характеру психической активности, преобладающей в деятельности, память делят на двигательную, эмоциональную, образную и словесно-логическую;

2) по характеру целей деятельности — на произвольную и произвольную;

3) по характеру сенсорной модальности, преобладающей в деятельности, память делят на зрительную, слуховую, осязательную, обонятельную, вкусовую.

Все эти виды памяти могут быть представлены как на кратковременном, так и на долговременном уровне.

**Двигательная память** — это запоминание, сохранение и воспроизведение различных движений. Этот вид памяти важен для формирования различных практических и трудовых навыков, навыков ходьбы, письма и т.д. Без памяти на движения мы должны были бы каждый раз учиться осуществлять соответствующие действия.

**Эмоциональная память** — память на чувства. Пережитые и сохраненные в памяти чувства выступают в виде сигналов, либо побуждающих к действию, либо удерживающих от действий, вызвавших в прошлом отрицательные переживания. Эмоциональная память имеет поэтому очень важное значение в жизни каждого человека.

**Образная память** — память на представления, звуки, запахи, вкусы. Зрительная и слуховая образная память обычно хорошо развиты у многих



людей. Осязательную, обонятельную и вкусовую образную память можно назвать профессиональными видами памяти. Как и соответствующие ощущения, эти виды памяти особенно интенсивно развиваются в связи со специфическими условиями деятельности, например, у дегустаторов. Эти же виды памяти достигают высокого уровня в условиях замещения недостающих видов памяти, например, у слепых, глухих и т.д.

Содержанием **словесно-логической** памяти является осмысленный вербальный (т.е. словесный) материал. Эта память называется логической, поскольку при заучивании и воспроизведении материала приходится опираться на логические связи между элементами запоминаемого. Если же материал не подвергается смысловой обработке, то буквальное заучивание его оказывается уже не логическим, а **механическим** запоминанием.

Словесно-логическая память — специфически человеческая память в отличие от двигательной, эмоциональной и образной, которые в простейших формах свойственны и животным. Словесно-логическая память, опираясь на развитие других видов памяти, становится ведущей у человека, и от ее развития зависит развитие всех других видов памяти.

В зависимости от целей деятельности память делят на **непроизвольную и произвольную**. Непреднамеренное или непроизвольное запоминание — это запоминание без заранее поставленной цели, без использования каких-либо приемов. Это простое запечатление того, что воздействовало, сохранение некоторого следа от возбуждения в коре мозга. Каждый процесс, происходящий в коре мозга, оставляет следы после себя, хотя степень их прочности бывает различна.

Непроизвольно запоминается многое из того, с чем человек встречается в жизни: окружающие предметы, явления, события повседневной жизни, поступки людей, содержание кинофильмов. Лучше всего запоминается то, что имеет жизненно важное значение для человека, что связано с его интересами и потребностями, с целями и задачами его деятельности. Даже непроизвольное запоминание носит избирательный характер, определяется отношением к окружающему.

Произвольное (преднамеренное) запоминание представляет собой особую умственную деятельность, подчиненную задаче запомнить и включающую в себя специальные приемы запоминания.

В процессе обучения преднамеренное запоминание нередко принимает форму заучивания, т.е. многократного повторения учебного материала до полного и безошибочного его запоминания. Так, например, заучиваются стихи, определения, законы, формулы, исторические даты и т.д.

Большое значение при произвольном запоминании имеет постановка специальных задач (например, запомнить только главные мысли, наиболее

существенные факты, или запомнить дословно, или запомнить последовательность фактов и т.д.), а не общая задача на запоминание. В случае постановки специальных задач произвольная память имеет преимущества перед непроизвольной.

В исследованиях С.Л.Рубинштейна, П.И.Зинченко, А.А.Смирнова было показано, что преимущества произвольного запоминания не всегда очевидны; непроизвольное запоминание может быть продуктивнее, чем намеренное. В опытах Зинченко испытуемым предлагалось классифицировать картинки (без задачи их запомнить). В этом случае непреднамеренное запоминание картинок оказалось выше, чем в случае, когда перед испытуемым была поставлена задача картинки запомнить.

Таким образом, непроизвольное запоминание зависит от характера деятельности, в ходе которой оно совершается. Непроизвольно запоминается прежде всего то, что составляет цель нашего действия (например, классифицируя картинки, ребенок лучше запомнит их, а не положение предметов на столе у психолога). То, что не составляет цели действия, запоминается хуже, чем при произвольном запоминании, направленном именно на данный материал. При этом все же необходимо учитывать, что подавляющее большинство наших систематических знаний возникает 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**.

Мнемическая деятельность представляет собой специфически человеческое образование, ибо только у человека заучивание материала, сохранение его в памяти и сознательное обращение к прошлому становится специальной формой сознательной деятельности.

Непроизвольная и произвольная память представляют собой 2 последовательные ступени развития памяти. Главное место в жизни ребенка занимает непроизвольная память, на основе которой формируется основная часть нашего жизненного опыта. По мере взросления все более важную роль приобретает произвольная память, дающая возможность преднамеренно заучить или припомнить то, что необходимо.

#### 1.1.1.4 Теории памяти

**Психологические теории механизмов памяти** хронологически старше других.

Самое большое распространение получили **ассоциативные теории** памяти. Предметы и явления действительности запечатлеваются и воспроизводятся не

изолированно друг от друга, а в связи друг с другом. Воспроизведение одних из них влечет за собой воспроизводство других. Под воздействием объективных связей предметов возникают временные связи в коре мозга, служащие физиологической основой запоминания и воспроизведения. В психологии эти связи рассматривались как ассоциации. Одни из ассоциаций являются отражением пространственно-временных отношений предметов и явлений (ассоциации по смежности), другие отражают их сходство (ассоциации по сходству), третьи — противоположность (ассоциации по контрасту), четвертые — причинно-следственные отношения (ассоциации по каузальности).

Важнейшая роль ассоциаций в процессах памяти была отмечена еще Аристотелем. В XVIII—XIX вв. учение об ассоциации лежало в основе так называемой ассоциативной психологии, распространившей принцип ассоциации на все психические явления (Юм, Джеймс, Спенсер). Научное обоснование принципа ассоциаций было дано И.М.Сеченовым и И.П.Павловым. По Павлову ассоциации — это временная связь, возникающая в результате одновременного или последовательного действия двух или нескольких раздражителей.

**Нейронные теории памяти.** Существует немало популярных теорий, касающихся описания способа, каким нервная система накапливает информацию. Эти теории носят гипотетический характер.

Нейронный механизм сохранения следов памяти, по-видимому, связан со структурными изменениями в мозгу. Эти структурные изменения состоят в образовании нейронных цепей, способных реализовать следы памяти. Электрическая активность мозга в этих нейронных цепях носит особый характер и направлена на поддержание следа памяти. Простейшая цепь, обеспечивающая память, представляет собой замкнутую петлю. Возбуждение последовательно обходит весь круг и начинает новый. Такой процесс называется **реверберацией**.

Из физиологии нам известно, что электрический импульс, переданный нейроном, проходит от тела клетки через аксон к телу следующей. Место, где аксон соприкасается со следующей клеткой, называется синапсом. На отдельном клеточном теле могут находиться тысячи синапсов. Существует 2 основных вида синапсов: возбудительные и тормозные. Возбуждательные синапсы передают возбуждение к следующему нейрону, а тормозные — блокируют.

Поступающий в нейронную цепь нервный импульс вызывает последовательность электрических импульсов, которая циркулирует по цепи неопределенно долгое время после того, как сигнал прекратится. Такая циклическая активность, вызванная сигналом, называется **ревербирующей активностью**.

Что же приводит к **прекращению реверберации**? Существует несколько гипотез. Во-первых, в действительности в реверберирующей цепи группы клеток расположены значительно более сложным образом. *Активность внешних по отношению к данной цепи нейронов*, в конечном итоге, нарушают характер циркуляции импульсов. Во-вторых, еще один возможный механизм прекращения реверберации — *появление новых сигналов*, которые могут активно затормозить предшествующую реверберирующую активность. В-третьих, не исключается возможность некоторой *ненадежности самих нейронных цепей* — импульс, поступающий в одно звено цепи, не всегда может оказаться способным вызвать активность в следующем звене и, в конце концов, поток импульсов угасает. В-четвертых, реверберация может прекратиться вследствие какого-либо «химического» утомления в нейронах и синапсах.

Механизмы реверберации импульсов обеспечивают кратковременное запоминание. Как же представить в подобной схеме долговременную память? Согласно теории Хебба, многократная электрическая активность в нейронных цепях вызывает структурные изменения в самих нейронах, а именно в **синаптических связях**. В синапсах происходит перестройка белковых молекул. Благодаря этому создается все более и более прочный след, лежащий в основе памяти. Упрочение синаптических связей обеспечивает постоянство структуры нейронных цепей.

Согласно другой точке зрения долговременная память может быть результатом возникновения новых синапсов. Это означает, что всякий раз при заучивании нового материала в мозгу возникают физические изменения. Но микроскопической техникой эти изменения обнаружить не удастся, в частности вследствие исключительной трудности наблюдения живых нервных клеток под микроскопом. Как бы ни происходило дело, ясно одно, что именно синапс является тем местом, где происходят перестройки.

Период упрочения нейронной цепи за счет перестройки в синапсах называется периодом **консолидации**. Консолидация цепей памяти происходит в продолжение длительного времени (от 15 минут до часа).

Таким образом, кратковременная и долговременная память могут быть связаны с одними и теми же нервными элементами, с той разницей, что кратковременная память — это временная электрическая активность определенных нейронов, а долговременная память — постоянная структура тех же самых нейронов.

**Биохимические теории памяти.** Известно, что видовая генетическая память записана на молекулах ДНК. Передача ее происходит при помощи молекулы РНК. И поскольку ДНК содержит генетическую память для каждого индивидуального организма, логично предположить, что она или РНК может

также передавать и приобретенный опыт, т.е. возникла мысль об участии ДНК или РНК в процессах запоминания.

Молекула РНК является матрицей для синтеза белков. Различная последовательность органических оснований в молекуле РНК приводит к синтезу разных белков. В 50-х годах шведским биохимиком Хиденом было показано, что **после обучения увеличивается общее количество РНК в мозгу**, а также отмечаются сдвиги в ее качественном составе (изменяется последовательность органических оснований в молекуле РНК). Хиден даже выделил особую «молекулу памяти», ответственную по его мнению за освоение новых навыков.

Однако Хиден не смог доказать, действительно ли в новых молекулах закодирована запоминаемая информация, или же количественные и качественные изменения РНК просто сопровождают активацию мозга.

Идея химического кодирования памяти породила множество химических исследований. Биохимикам известно, что есть вещества, избирательно подавляющие синтез белков. К таким веществам относятся некоторые антибиотики, а также рибонуклеаза - фермент, разрушающий РНК и препятствующий ее образованию. Поэтому ученым интересно было ввести такие вещества в мозг и проверить, не исчезнут ли при этом приобретенные навыки.

Вводились различные фармакологические вещества в ситуации обучения, либо стимулирующие, либо подавляющие синтез белка. Эти исследования выявили некоторые интересные аспекты функционирования памяти. Например, **память легче всего нарушается под воздействием некоторых веществ**, вводимых вскоре после обучения. Чем больше интервал между обучением и введением вещества, тем большая доза требуется для стирания следов. Нормальное функционирование нервной системы зависит от тщательно регулируемой химической среды, но какие-либо надежные выводы делать пока еще рано.

Для того, чтобы проверить гипотезу химического кодирования памяти, ученые использовали эксперименты с планариями. Планария - это плоский червь, если перерезать его пополам, то каждая половина регенерирует в целого червя. Сначала червя обучали выполнять какую-то задачу. Например, под действием электрического тока планария рефлексивно сокращается. Если сочетать удар электрического тока с яркой вспышкой света, то животное начинает сокращаться, даже если вспышка не сопровождается электрическим раздражителем. После закрепления навыка червя разрезали пополам, получая 2 идентичных животных. Когда половинки полностью регенерировали, приступали к проверке.

Гипотеза заключалась в следующем: если память кодируется химически, то обе половины сохраняют задачу в памяти; если запоминание хранится в

нервных связях — головных ганглиях, то животное, регенерировавшее из хвостовой части, не будет обладать соответствующими навыками. Результат проверки показал, что после перерезания и регенерирования обе половины «помнят» задачу. Этот результат поразителен. Ведь даже, если информация хранится в молекулах РНК, то каким образом она доходит до хвоста? То есть РНК, содержащая накопленную информацию, распространена у планарии по всему телу.

Увлечение идеями молекулярного кодирования памяти привело к попыткам **перенести память одного животного к другому**. Для этого предполагалось обучить животных выполнению определенной задачи, извлечь РНК из соответствующих частей нервной системы и попытаться использовать эту РНК для передачи полученных знаний другим животным.

В 60-х годах Д. Мак-Коннел первым проделал такие опыты. Планарии охотно поедают друг друга. Исследователи разделили планарий на две группы - первой группе скармливали обученных планарий, второй группе скармливали необученных. Оказалось, что та группа планарий, которая питалась обученными животными, приобретала способность гораздо быстрее вырабатывать уловные реакции, чем та группа, которая питалась необученными червями. Получалось, что опыт обученных животных частично передается необученному червю. Это вызвало необычный интерес публики и скепсис науки. Ведь планария — относительно примитивный организм.

Однако в 1966 г. Дж.Унгар провел опыты по переносу памяти у крыс и мышей. У этих животных существует инстинкт предпочитать затемненные углы открытым пространствам. В течение 9 дней крысы получали удар током каждый раз, когда они забегали в темный ящик. Довольно быстро у них выработалась настоящая боязнь темных мест. Затем необученным мышам вводили гомогенат мозга, взятый у обученных крыс, после чего проверяли их реакцию на темноту. Мышам, получившим такую инъекцию, потребовалось 1—2 дня для подавления инстинкта предпочтения темноты — поразительный результат, если учесть, что на подавление этого инстинкта у мышей, не получивших инъекций, затрачивается больше времени, чем у крыс.

Однако окончательного ответа о молекулярном кодировании памяти дать пока нельзя. Многие ученые довольно скептически относятся к подобным экспериментам. Если возможен перенос информации, хранящийся в ткани мозга, то возникает много новых загадок относительно природы памяти. Это означало бы, что специфические следы памяти кодируются в химических веществах, которые могут свободно перемещаться в организме и передаваться от одного животного к другому, даже от крыс к мышам.

**Локализация функций памяти в мозге.** Первые исследования, посвященные поиску центра памяти в мозге, предпринял в 20-х годах Лэшли.

Он разрушал различные участки мозга у крыс и после этого проверял у них сохранность приобретенных навыков. Им было установлено, что даже удаление 15-20% мозгового вещества не приводит к утрате следов, приобретенных в процессе научения. Лэшли пришел к выводу, что следы памяти диффузно распределены в ЦНС в разных отделах мозга.

В конце 50-х годов Пенфилд наблюдал больных, перенесших различные операции на головном мозге. Известно, что при раздражении различных участков коры могут возникать простые слуховые или зрительные ощущения. Пенфилд сделал открытие, что при воздействии на некоторые участки мозга могут всплывать воспоминания, иногда очень сложные. Это могут быть воспоминания о событиях, которые больной давно забыл. По окончании операции эти воспоминания оставались в памяти.

Наблюдения привели к предположению, что «центром памяти» может быть гиппокамп - образование, принадлежащее к лимбической системе и расположенное в височной доле мозга. Оказалось, что после двустороннего удаления гиппокампа новая информация не могла у больных закрепляться в долговременной памяти - т.е. у больных становилась невозможной консолидация новых следов памяти (хотя старые воспоминания сохранялись). Видимо, гиппокамп - важный, но не единственный участок мозга, имеющий отношение к памяти.

#### 1.1.1.5 Характеристика процессов памяти

Сохранение в памяти какой-то информации включает три процесса. Первый процесс - это запоминание (кодирование), в ходе этого процесса выделяется та информация, которая будет храниться. Второй процесс - это собственно хранение информации и ее связывание с той, которая уже есть в памяти. Третий процесс - это извлечение (воспроизведение) хранящейся информации.

**Запоминание.** Во время этого процесса происходит прежде всего анализ и идентификация различных характеристик поступающей информации. Процесс кодирования начинается уже на стадии сенсорной памяти, когда распознаются физические характеристики стимула. Далее он несколько углубляется при передаче информации в кратковременную память - здесь происходит первая перегруппировка разных элементов запоминаемого. Однако основной процесс кодирования происходит на стадии долговременной памяти, так как именно здесь осуществляется анализ и идентификация различных характеристик информации.

**Сохранение.** Сохранение - это накопление материала в памяти. Сохранение как процесс памяти имеет свои закономерности. В зависимости от того,

происходит ли сохранение в кратковременной или долговременной памяти, оно может быть *динамическим* и *статическим*. Динамическое сохранение проявляется в кратковременной памяти, а статическое — в долговременной. При динамическом сохранении материал изменяется мало, при статическом, наоборот, он обязательно подвергается реконструкции, переработке. Сохранение материала в долговременной памяти носит характер консолидации следов памяти.

Реконструкция материала, сохраняемого долговременной памятью, происходит под влиянием той информации, которая непрерывно поступает вновь. Реконструкция проявляется в различных формах: в исчезновении некоторых деталей и замене их другими деталями, в изменении последовательности материала, в обобщении его. Все это обнаруживается при воспроизведении. Например, ученик припоминает учебный материал в иной последовательности, чем заучивал его, упускает детали, привносит что-то новое, обобщает. Обобщение характеризует более высокую ступень осмысления изучаемого материала.

О сохранении информации и ее видоизменении можно судить только по следующим двум процессам памяти — узнаванию и воспроизведению.

**Узнавание и воспроизведение.** Узнавание какого-либо объекта происходит в момент его восприятия путем сличения воспринимаемого объекта и того представления, которое сформировалось у человека ранее. Именно поэтому узнавание какого-то материала всегда проще, чем его вспоминание.

Узнавание бывает разным *по степени точности и полноты*. Наименьшая степень узнавания проявляется в «чувстве знакомости», когда человек не может точно узнать признаки объекта, но уверен, что он ему знаком. Наибольшая степень узнавания — это полное узнавание, при котором человек безошибочно относит объект к определенной категории. Полное узнавание не вызывает у человека никаких сомнений в знании объекта восприятия.

По степени сохранения материала можно выделить три «уровня памяти»: 1) память воспроизводящая, 2) память опознающая и 3) память облегчающая. Например, ученик заучил стихотворение. Если через некоторое время он может воспроизвести его безошибочно, — это первый уровень памяти, самый высокий; если он не может припомнить заученное, но легко опознает (узнает) стихотворение в книге или на слух, — это второй уровень памяти; если же учащийся не в состоянии самостоятельно ни вспомнить, ни узнать стихотворения, но при повторном заучивании ему потребуется меньше времени для полного воспроизведения, чем в первый раз, — это третий уровень.

Воспроизведение всегда труднее, чем узнавание. Ученику легче узнать текст книги при повторном его чтении, чем воспроизвести, припомнить со-



держание текста при закрытой книге. Физиологической основой воспроизведения является возобновление нервных связей, образовавшихся ранее при восприятии предметов и явлении.

Воспроизведение может быть произвольным и непроизвольным. *Непроизвольное воспроизведение* происходит как бы само собой. Основой его являются ассоциации по смежности во времени или в пространстве, в некоторых случаях также ассоциации по сходству и контрасту.

*Произвольное, преднамеренное воспроизведение* — это активный волевой процесс припоминания: человек имеет цель вспомнить и для этого применяет усилия мысли и воли. Воспроизведение может проходить в виде последовательного припоминания. Припоминая что-либо, мы как бы перебираем в памяти факты, но это действие носит иной характер, чем перебор информации компьютером. Припоминание у человека происходит по законам ассоциации, сокращенно, в то время как машина вынуждена перебирать всю информацию до тех пор, пока не «наткнется» на нужный факт.

Припоминанию учебного материала помогают вопросы. Вопросы вызывают промежуточные ассоциации, подводящие детей все ближе к цели. Однако вопросы могут и мешать припоминанию, если они заданы неумело и порождают побочные ассоциации. Припоминание требует сосредоточенности внимания.

Различают воспроизведение непосредственное и опосредованное. *Непосредственное воспроизведение* протекает без промежуточных ассоциаций (так воспроизводится, например, заученная таблица умножения). При *опосредованном воспроизведении* человек опирается на промежуточные ассоциации — слова, образы, чувства, действия, с которыми связан объект воспроизведения.

Воспроизведение учебного материала может осуществляться после его полного заучивания и в его процессе (в виде пересказывания) с целью самоконтроля. Опыт говорит о том, что заучивание, сопровождаемое многократным воспроизведением, эффективнее, чем чтение учебного материала без самоконтроля.

#### 1.1.1.6 Факторы, влияющие на запоминание

Как объем памяти, так и прочность запоминания зависят от многих условий, к характеристике которых мы переходим.

**Механическое и осмысленное запоминание.** Успех запоминания зависит от того, в какой степени материал осмысливается человеком. При *механическом запоминании* слова, предметы, события запоминаются точно в таком порядке, в каком они воспринимались. Механическое запоминание опирается на пространственную и временную близость объектов запоминания.

*Осмысленное запоминание* основано на понимании внутренних логических связей между частями материала. Осмысленное запоминание во много раз продуктивнее механического. Механическое запоминание неэкономно, требует многих повторений; механически заученное человек не всегда может припомнить к месту и ко времени. Осмысленное запоминание требует от человека значительно меньше усилий и времени и более действенно.

Осмысление материала достигается разными приемами. Один из способов — выделение в изучаемом материале *главных мыслей*. Переход от одной части к следующим частям — это логическая последовательность основных мыслей текста. Основные мысли текста составляют его план. Воспроизведении происходит по плану.

Другим приемом осмысления материала является *сравнение*, т.е. нахождение сходства и различия между изучаемым материалом и уже известным. Изучая с детьми новый объект, учитель часто сопоставляет его с уже изученными, тем самым включая новый материал в систему знаний.

Осмыслению материала помогает также его *конкретизация*, пояснение общих положений примерами, проведение наблюдений, лабораторных работ и т.п. Существуют и другие приемы осмысления.

**Повторение при запоминании.** Прочность запоминания во многом зависит от повторения. По данным исследований, без повторения в первый день сохранилось в памяти 74%; через 3—4 дня — 66%; через 1 месяц — 58%; через 6 месяцев — 38%. При повторении в первый день удержалось в памяти 88%; через 3—4 дня — 84%; через 1 месяц — 70%; через 6 месяцев — 60%.

Повторение должно быть *разнообразным*. Для этого ставятся разные задачи перед заучивающим: придумать примеры, ответить на вопросы, начертить схему, составить таблицу и т.д. Разнообразие форм повторения способствует образованию новых связей изучаемого материала с практикой, жизнью. В результате запоминание делается более полным.

Повторение должно быть *активным* - проговаривание материала вслух должно сопровождаться осмыслением материала. Как только повторение приобретает пассивный характер, заучивание становится непродуктивным.

По способам распределения повторения во времени различают *концентрированное* и *распределенное* повторение. 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 чтения отделены друг от друга некоторыми промежутками.

Распределенное повторение требует меньшего числа повторений.

Исследования с участием пятиклассников показало, что полное заучивание стихотворения при концентрированном способе потребовало 24 повторения, а при распределенном способе - только 10, т.е. в 2,4 раза меньше.

Распределенное повторение обеспечивает и большую прочность знаний. Поэтому опытные учителя повторяют с учащимися учебный материал в течение целого года, но для того, чтобы не снизилась активность детей, они разнообразят приемы повторения, включают материал в новые и новые связи. Повторения особенно полезны в первые часы и дни после ознакомления с учебным материалом — до тех пор, пока нервные связи в коре не укрепились и (согласно с химической гипотезой памяти) в нервных клетках не произошли структурные изменения белковых молекул. После этого повторения могут проводиться реже и с большими промежутками времени.

**Продуктивность запоминания в целом и по частям.** В психологии известны 3 способа заучивания: *целостный, частичный и комбинированный*.

При целостном способе материал (стихотворение и др.) читается от начала до конца несколько раз, до полного усвоения. При частичном способе материал делится на части и каждая часть заучивается отдельно. Комбинированный способ представляет собой сочетание целостного и частичного. Материал сначала прочитывается целиком один или несколько раз, затем трудные места выделяются и заучиваются отдельно, после чего снова весь текст читается целиком.

Из указанных способов наиболее целесообразным является комбинированный. Он требует осмысления материала и обеспечивает равномерное запоминание. В исследованиях учащимся, которые заучивали стихотворение комбинированным способом, потребовалось 9 повторений, при заучивании целостным — 14, а при заучивании частичным способом — 16 повторений.

**Значение характера материала.** Продуктивность запоминания зависит и от характера материала. Наглядно-образный материал запоминается лучше словесного: логически связанный текст воспроизводится полнее, чем разрозненные предложения.

**Систематизация материала.** Приведенный в систему материал легче запоминается и дольше хранится в памяти. Систематизация может протекать в разных направлениях: путем группирования объектов запоминания по одному какому-либо признаку (например, по цвету, величине, форме предметов); путем объединения материала в хронологическом следовании событий; и т.п.

**Прочность запоминания** зависит от важности для субъекта запоминаемой информации, от привычности материала, от контекста события, от мотивации

субъекта, и от многих других причин. Например, если какое-то событие повторяется много раз, то оно легче и на более длительный срок запоминается, чем случайное явление (*привычность материала*). То, что сохраняется в памяти, всегда связано с ситуацией, в которой оно запомнилось. Поэтому извлекать что-либо из памяти всегда легче в том *контексте*, в котором произошло запоминание. Роль *мотивации* проявляется в том, что мы всегда легче запоминаем то, что хотим выучить, чем то, что для нас неинтересно. Например, увлекаясь футболом, можно знать имена всех футболистов сборной, но не быть способным запомнить и трех имен знаменитых психологов.

#### 1.1.1.7 Забывание

Забывание выражается в невозможности вспомнить или в ошибочном узнавании и воспроизведении. *Физиологической основой забывания* являются некоторые виды коркового торможения, мешающего актуализации (оживлению) временных нервных связей. Чаще всего это угасательное торможение, которое развивается при отсутствии подкрепления.

Забывание проявляется в схематизации материала, отбрасывании отдельных частей его, иногда существенных, сведения новых представлений к привычным старым представлениям. Закономерности забывания следующие.

**Забывание протекает во времени неравномерно.** Наибольшая потеря материала происходит сразу же после его восприятия, а в дальнейшем забывание идет медленнее. Такой закономерности подчинено забывание как осмысленного, так и бессмысленного материала.

Исследователь М.Джонс (США) провел такой опыт: до чтения лекции по психологии он предупредил студентов, что после ее прочтения будет проведен письменный опрос по теме лекции. Письменный опрос был проведен 5 раз через разные интервалы времени (в дальнейшем студентов об опросе не предупреждали). Результаты получились следующие. Студенты правильно воспроизвели основные мысли лекции: сразу после лекции — 65%; спустя 3—4 дня после лекции — 45,3%; спустя 1 неделю — 34,6%; спустя 2 недели — 30,6%; спустя 8 недель — 24,1%. Из опыта следует вывод, что если студенты не будут работать над закреплением учебного материала в памяти, через 2 месяца от него останется лишь 25%, и наибольшая потеря (55%) произойдет в первые 3—4 дня после восприятия.

**Забытое сразу же после восприятия может восстанавливаться** через некоторое время. Это явление носит название *реминисценции* (*смутное воспоминание*). Так, ученик сразу же после уроков не может полностью передать содержание воспринятого материала, но через 1—2 дня даже без дополнительного чтения правильно воспроизводит урок — т.е. последующее

воспроизведение пополняется фактами и понятиями, которые отсутствовали при первом воспроизведении материала.

Реминисценция обнаруживается чаще у дошкольников и младших школьников. Можно выделить несколько причин реминисценции. Худшее воспроизведение материала сразу же после восприятия может быть следствием *утомления нервных клеток*. Дети не всегда в достаточной мере *осмысливают материал при его восприятии*. Им требуется какой-то промежуток времени для его осмысления, в результате чего воспроизведение становится более полным. Если же материал осмыслен сразу, то реминисценции не наступает.

#### 1.1.1.8 Факторы, влияющие на забывание

**Возраст.** Пожилые люди склонны забывать о недавних событиях или о том, что им предстоит сделать. Нарушения памяти пожилых людей, по-видимому, связаны с нарушениями процессов воспроизведения.

Забывание свойственно также маленьким детям. О событиях, происходивших с нами в возрасте до трех лет, мы можем вспомнить только под гипнозом или под действием особых препаратов, вызывающих измененные состояния сознания.

**Неиспользование информации.** Информация может быть забыта в результате ее не востребоваемости. Студент, специализирующийся в области психологии, скорее всего не помнит школьного курса физики, поскольку не изучает физику в ВУЗе. Этой закономерности, однако, не подчиняются двигательные навыки. Мы можем вполне успешно сесть на велосипед или за фортепиано после 20-летнего перерыва.

Одной из причин забывания может быть **интерференция** со стороны других, приобретенных раньше или позднее, знаний или навыков. Отрицательное влияние событий, происшедших *до* запоминания, называется *проактивной интерференцией*. Например, если перед тем, как студент начнет готовиться к экзаменам, он получит дурные вести, то усвоение знаний, естественно, пострадает.

Отрицательное влияние событий, следующих *за* заучиванием, называют *ретроактивной интерференцией*. В эксперименте испытуемым давали для заучивания один ряд слов, а затем сразу, без перерыва, второй ряд. После заучивания второго ряда проверили, сколько слов из первого ряда дети запомнили. В другой группе школьников делали 5-минутный перерыв между заучиванием первого и второго рядов слов. Оказалось, что школьники, учившие ряды слов без перерыва, воспроизвели на 25% меньше слов из первого ряда, чем дети, имевшие небольшой перерыв. Во втором опыте после заучивания слов детям давали заучивать ряд чисел - воспроизведение ряда слов упало лишь на

8%. В третьем опыте после заучивания слов шла трудная умственная работа — решение сложных арифметических задач. Воспроизведение слов снизилось на 16%.

Таким образом, ретроактивное торможение выражено заметнее, если деятельность следует без перерыва, если последующая деятельность сходна с предыдущей и если последующая деятельность труднее деятельности заучивания.

Физиологической основой интерференции является *отрицательная индукция*: возникновение нового очага возбуждения в коре затормозило очаг возбуждения, связанный с первой деятельностью. Указанную закономерность необходимо иметь в виду при организации учебной работы. Важно соблюдать перерывы в занятиях, чередовать учебные предметы так, чтобы между ними были значительные отличия; предметы, трудные для усвоения, ставить раньше, чем легкие. Следует разнообразить виды работ и на одном уроке.

Причиной забывания могут быть различные **болезни нервной системы**, дегенеративные процессы в нервной системе, а также мозговые травмы, ушибы. Забывание наступает быстрее при утомлении.

**Подавление** - это особый вид забывания, открытый Фрейдом. Оно носит характер активного забывания - торможения на уровне сознания следов памяти от неприятных человеку воспоминаний и вытеснение их в подсознание.

#### 1.1.1.9 Индивидуальные различия в памяти

Память разных индивидов отличается не только содержанием хранимой информации. Различия касаются также силы памяти, скорости запоминания и воспроизведения, прочности сохранения и точности воспроизведения. Важным свойством памяти человека является ее готовность, т.е. способность быстро и к месту припомнить нужную информацию.

Для людей с **сильной памятью** характерно быстрое запоминание и длительное сохранение информации. Известны люди с исключительной силой памяти. Так, А.С.Пушкин мог прочесть наизусть чужое стихотворение после двукратного его прочтения. Моцарт запоминал сложнейшие музыкальные произведения после одного прослушивания. Композитор Балакирев мог играть на память целые симфонические произведения.

Отечественный ученый А.Л.Лурия исследовал выдающуюся память известного мнемониста Шершевского, который с одинаковой быстротой запоминал различный материал большого объема. Шершевский мог быстро запомнить и точно воспроизвести сложнейшие математические формулы, бессмысленные слова, геометрические фигуры. Через 20 лет он точно припом-

нил место эксперимента, в котором он участвовал, содержание экспериментального материала, костюм экспериментатора и другие мельчайшие подробности обстановки.

Индивидуальные различия памяти проявляются также по доминирующему при запоминании виду **сенсорного канала**. Одни лучше запоминают зрительную информацию, другие - слуховую, третьи - то, что может быть выполнено практически. В соответствии с этим различают зрительный, слуховой и двигательный типы памяти. Человек зрительного типа памяти, запоминая текст книги, предпочитает его видеть; человек слухового типа памяти — предпочитает слышать содержание текста в чтении кого-либо; человек двигательного типа памяти должен обязательно записать или проговорить заучиваемый материал. Чаще всего встречается смешанный тип памяти — слухо-моторный, зрительно-двигательный, зрительно-слуховой.

Тип памяти зависит от природных **особенностей нервной системы**. Такие особенности памяти, как быстрота запоминания и воспроизведения, прочность сохранения, точность воспроизведения, объем памяти и готовность ее различны у лиц разных темпераментов. Например, холерик «быстро запоминает, плохо хранит» информацию, в то время как флегматик «медленно запоминает, долго хранит» и т.д.

Индивидуальные особенности памяти могут зависеть от характера **профессиональной деятельности человека**. Например, у дикторов телевидения вырабатывается профессиональная память на вербальный материал, в то время, как у слесаря или токаря - память на двигательные навыки.

Некоторые индивидуальные различия в памяти тесно связаны со специальными механизмами, защищающими мозг от лишней информации. Степень активности этих механизмов у разных людей различна. Лица с сильной **защитой мозга от ненужной информации** не могут запоминать большие объемы информации в сжатые сроки.

В состоянии сна некоторые механизмы, защищающие мозг от избыточной информации, выключаются. Этим объясняется, в частности, явление гипнопедия, т.е. обучение во сне, когда запоминание происходит быстрее.

#### 1.1.1.10 Расстройства памяти

Одним из наиболее исследованных расстройств непроизвольной памяти является *нарушение памяти на текущие события*, при котором относительно хорошей остается память на события прошлого. Такие больные могут правильно называть события из своего детства, школьной жизни, даты общественной жизни, то не могут вспомнить, обедали ли они сегодня, посетили ли его

родственники, беседовал ли с ним сегодня врач и т.п.

Ряд экспериментальных данных свидетельствует о том, что в этом случае речь идет о нарушении воспроизведения.

Расстройства памяти распространяются часто не только на текущие события, но и на *прошедшие*: больные не помнят своего прошлого, путают его с настоящим, смещают хронологию событий, т.е. они дезориентированы во времени и пространстве. У таких больных нарушения памяти часто носят прогрессирующий характер: сначала снижается способность к запоминанию текущих событий, стираются в памяти события последних лет и отчасти давно прошедшего времени. Наряду с этим сохранившееся в памяти отдаленное прошлое приобретает особую актуальность в сознании больного.

В других случаях память может оказаться нарушенной со стороны ее *динамики*. В этом случае мнемическая деятельность носит прерывистый характер. Такие больные в течение какого-то отрезка времени хорошо запоминают и воспроизводят материал, однако спустя короткое время не могут этого сделать. Если человеку с таким нарушением памяти предложить запомнить 10 слов, то после второго или третьего предъявления он будет помнить 6—7 слов, после пятого лишь 3 слова, а после шестого — опять 6—8.

В основе нарушений памяти лежат различные факторы. Патологические состояния мозга очень часто сопровождаются нарушением памяти.

Больные с **поражением лобных долей мозга**, как правило, не теряют памяти, но их мнемическая деятельность может существенно затрудняться патологической *инертностью* раз возникших стереотипов и трудным переключением с одного звена запоминаемой системы на другое.

Исследования, проведенные за последние десятилетия, позволили ближе подойти к характеристике тех нарушений памяти, которые возникают при **общемозговых нарушениях психической деятельности**. Если эти нарушения вызывают слабость и *нестойкость возбуждений в коре головного мозга*, нарушения памяти могут выразиться в общем снижении объема памяти, затруднении заучивания и легкой тормозимости следов интерферирующими воздействиями.

Интересно, что в случаях **умственной отсталости** нарушения логической памяти могут иметь место на фоне хорошо сохраненной механической памяти, которая в отдельных случаях может быть удовлетворительной по своему объему.

Нарушение памяти на события называется амнезией. В случае **сотрясения мозга** нарушается память на события, произошедшие за несколько минут до травмы. Это связано с тем, что не успели произойти процессы консолидации



следов памяти и информация из кратковременной памяти не была передана в долговременную. Невозможность вспомнить события, предшествовавшие травме, называется *ретроградной амнезией*.

Напротив, при *антероградной амнезии* больные не могут усваивать новую информацию - информация не может переходить из кратковременной памяти в долговременную. Антероградная амнезия может быть вызвана травмами мозга или сенильными психозами.

В случаях **хронической алкогольной интоксикации** (Корсаковский синдром) или **маразма, вызванного дегенерацией нервной системы**, разрушаются целые блоки памяти, и человек не может вспомнить даже свое имя или способ обращения с таким предметом, как вилка.

Исследования нарушений памяти имеют значение не только для диагностики мозговых заболеваний, но и для изучения мозговых механизмов функционирования столь сложного психического процесса, каким является человеческая память.

#### **Рекомендуемая литература:**

1. Годфруа Ж. Что такое психология. - М.: Мир, 1992.
2. Голубева Э.А. Индивидуальные особенности памяти человека. - М.: Просвещение, 1980.
3. Лурия А.Р. Нейрофизиология памяти. Нарушения памяти при локальных поражениях мозга. - М.: Наука, 1974.
4. Лурия А.Р. Механизмы памяти. Руководство по физиологии. - Л.: Наука, 1987.
5. Немов Р.С. Психология. - М.: Просвещение, 1994.
6. Рогов Е.И. Общая психология: Курс лекций для первой ступени педагогического образования. - М.: Владос, 1995.
7. Суворов Н.Ф., Таиров О.П. Психофизиологические механизмы избирательного внимания. - Л.: Наука, 1985.
8. Хомская Е.Д. Нейропсихология. - М.: Наука, 1987.
9. Хрестоматия по общей психологии. Психология внимания. - М.: Просвещение, 1976.
10. Хрестоматия по общей психологии. Психология памяти. - М.: просвещение, 1979.

## ЛЕКЦИЯ 10 МЫШЛЕНИЕ

Мышление — это *процесс познавательной деятельности, характеризующийся обобщенным и опосредованным отражением действительности*. Отталкиваясь от ощущений и восприятия, мышление позволяет опосредственно — умозаключением — раскрыть то, что непосредственно — восприятием — не дано. Мышление позволяет человеку представлять не только внешнюю, но и внутреннюю сторону предмета, представлять предметы в отсутствие их самих, предвидеть их изменение во времени.

Ощущение и восприятие отражают отдельные стороны явлений, предметов. Мышление соотносит данные ощущений и восприятия, сопоставляет, сравнивает, различает и раскрывает отношения. Раскрытие отношений, связей между предметами составляет существенную задачу мышления. Через раскрытие этих отношений мышление раскрывает новые, непосредственно не данные абстрактные свойства. Таким образом, мышление позволяет глубже познать сущность окружающего мира, нежели с помощью чувств и ощущений.

### Мышление и речь

Для мышления человека более существенна взаимосвязь не с чувственным познанием, а с речью и языком. Человеческое мышление невозможно без языка. Одно из принципиальных различий между человеческой психикой и психикой животных состоит в том, что мышление животных всегда наглядно и имеет дело с предметами, которые находятся в данный момент перед глазами животного. Человек же «думает на своем родном языке». Речь позволяет отвлекаться от познаваемого объекта, выражая в словах и понятиях свойства предметов. В известном эксперименте у школьников фиксировался язык (зажимался зубами), при этом качество и количество решенных задач ухудшалось.

В более строгом понимании речь — процесс общения, опосредованный языком. Речь является *психологическим процессом формулирования и передачи мысли средствами языка*. Как психологический процесс речь изучается в разделе психологии, называемом «психолингвистикой».

**Этапы подготовки речевого высказывания.** Какие этапы проходит мысль прежде чем она будет выражена в речи? Первый этап - человек должен прежде всего иметь мотив высказывания. **Мотив высказывания** является движущей силой речевого процесса. Следующим этапом является возникновение **общей схемы содержания**, которое будет воплощено в высказывании.

Следующий этап на пути подготовки высказывания мысли имеет особенное значение. Л.С.Выготским было показано, что на этом этапе происходит перекодирование замысла в развернутую речь и создается схема развернутого

речевого высказывания. В психологии этот механизм называется **внутренней речью**.

Внутренняя речь - это переходный этап между замыслом (или «мыслью») и развернутой внешней речью. Внутренняя речь направлена не на слушающего, а на самого себя. Внутренняя речь имеет иное строение и иные функции, нежели развернутая внешняя речь. Функция внутренней речи - генерировать развернутое речевое высказывание, включающее исходный замысел в систему грамматических кодов языка.

Внутренняя речь отлична от внешней и по своей структуре. Не предназначенная для другого, внутренняя речь может быть представлена в сокращенной, зачаточной форме. Она обозначает лишь наиболее существенные элементы дальнейшего высказывания, того, что будет содержанием развернутой речи.

Активные фрагменты внутренней речи возникают при каждом затруднении мыслительного процесса. Решение сложной задачи вызывает у испытуемых отчетливые электрические разряды в мышцах речевого аппарата (губ, языка, гортани). Этот факт продемонстрирован в опытах с электромиографической регистрацией тонких движений речевого аппарата при каждой подготовке к развернутому высказыванию или каждом мыслительном акте. Эти электрические разряды не выявляются в виде внешней речи, они являются симптомами внутренней речи и возникают при всякой интеллектуальной деятельности.

Последний этап подготовки речевого высказывания — это **внешнеречевое выражение мысли**. Развернутая речь является не только средством общения, но и орудием мышления, потому что передача мысли в речевом высказывании способствует не только передаче информации другому человеку, но и уточнению мысли для самого себя.

Для того, чтобы лучше узнать законы, лежащие в основе вербально-логического мышления, следует ближе познакомиться с тем, как построен язык; остановиться на строении слова, позволяющего формировать понятия; осветить законы связей слов в сложные системы, дающие возможность осуществлять суждения; и описать существующие логические системы, овладевая которыми человек оказывается в состоянии выполнять операции логического вывода.

### Слово

Основной единицей языка является слово. Можно выделить две основные функции слова, обозначаемые терминами «предметная отнесенность» и «значение».

Каждое слово обозначает какой-либо предмет, вызывает у нас образ этого предмета. Этим язык человека отличается от языка животных, звуки которых

выражают лишь определенное аффективное состояние, но никогда не обозначают предметов. Эта первая основная функция слова и называется **предметной отнесенностью**.

Слово имеет и другую более сложную функцию: оно дает возможность анализировать предметы, выделять в них существенные свойства, относить предметы к определенной категории — т.е. является средством **абстракции и обобщения**. Эта вторая функция слова обычно обозначается термином «**значение слова**».

Каждое слово имеет сложное значение, составленное как из наглядно-образных, так и из отвлеченных и обобщающих компонентов, и именно это позволяет человеку выбирать одно из возможных значений слова, употребляя его то в его конкретном, образном, то в отвлеченном и обобщенном смысле. Эта выделенная из многих возможных значений, соответствующая ситуации ассоциация между условным звуковым сигналом и наглядным представлением называется **смыслом слова**.

Обозначая предмет словом, мы выводим его из сферы образов и включаем в систему логических связей и отношений. Это позволяет перейти от наглядных обозначений к более общим понятиям.

### Понятие

Понятие — это *опосредованное и обобщенное знание о предмете, раскрывающее его существенные объективные связи и отношения*.

Во всяком понятии можно выделить как эмоционально-образные наглядные компоненты, так и систему логических связей. У людей, стоящих на различных ступенях умственного развития, соотношение наглядно-образных и логических связей оказывается неодинаковым.

У детей дошкольного возраста преобладают стоящие за словом эмоционально-образные переживания, у школьника младших классов — наглядные, конкретно-образные и ситуативные связи, у старшеклассников и взрослых — сложные логические связи. Таким образом, содержание понятий в онтогенезе развивается.

**Виды понятий.** В психологии принято различать два вида понятий, отличных как по своему происхождению, так и по психологическому строению. Обычно их обозначают терминами «житейские» и «научные» понятия.

*Житейские понятия* (стул, стол, собака, дерево и т.п.) приобретаются ребенком в практическом опыте, преобладающее место в них занимают наглядно-образные связи. Ребенок практически представляет себе, что означает каждое из этих понятий, и соответствующее слово вызывает у него образ предмета. Поэтому ребенок хорошо знает содержание этих понятий, но, как правило, не может сформулировать или словесно его определить.

Совершенно иначе обстоит дело с *научными понятиями*, приобретаемыми ребенком в процессе обучения (государство, остров, глагол, млекопитающее и пр.). Эти понятия формулируются учителем, поэтому школьник с самого начала может словесно их сформулировать и лишь значительно позднее оказывается в состоянии заполнить их конкретным смысловым содержанием.

Структура обоих видов понятий различна: в житейских понятиях преобладают конкретные, ситуационные связи, в научных — отвлеченные, логические связи. Первые формируются с участием практической деятельности и наглядно-образного опыта, вторые — с ведущим участием вербально-логических операций. Оба указанных вида понятий занимают различное место в умственной жизни человека и отражают разные формы его опыта.

**Содержание понятия.** Содержание понятия может быть раскрыто различными способами. Самый простой способ — внешнее описание тех явлений, которые включены в понятие (например, таким способом воспитатель знакомит детей с понятием «время года»). Другой способ — раскрытие понятия через перечисление существенных признаков, ранжируя их по значимости. Научное раскрытие содержания понятия предполагает необходимость дать ему определение, т.е. подвести данное понятие под ближайшее родовое понятие с указанием существенных видов признаков.

**Усвоение понятия.** Усвоение понятия означает *осознание его содержания, умение выделять существенные признаки, точно знать границы понятия и его место среди других понятий*.

Можно выделить последовательность этапов усвоения понятия:

- конкретное единичное использование понятия;
- выделение понятий из круга родственных понятий, но неразличение при этом существенных и несущественных признаков;
- определение обобщенных существенных признаков без умения широкого употребления понятия;
- выделение существенных признаков, широкое использование понятия.

### **Основные этапы процесса мышления**

В ходе решения сложной задачи можно выделить несколько основных этапов процесса мышления.

Начало мыслительного процесса состоит в **осознании проблемной ситуации**. Уже этот этап оказывается не всем под силу — тот, кто не привык мыслить, воспринимает окружающий мир как само собой разумеющееся. Чем больше знаний, тем больше проблем видит человек. Необходимо иметь мышление И.Ньютона, чтобы увидеть в падающем на землю яблоке проблему.

В структуру проблемной ситуации входят познавательная потребность, побуждающая человека к деятельности; неизвестное достигаемое знание (т.е. предмет потребности) и интеллектуальные возможности человека.

Следующий этап мыслительного процесса состоит в **формулировке задачи**. Это означает, что в данных условиях удалось предварительно расчленить известное (данное) и неизвестное (искомое), а также определить требование (цель).

Следующий этап мыслительного процесса — это **разработка стратегии решения задачи**, общей схемы решения.

Задача решается различными способами, выбор которых обусловлен условиями задачи и интеллектуальными возможностями субъекта. Если решаемая задача предполагает знание правил, то это означает включение в общую структуру еще двух этапов. На первом необходимо определить то правило, которое будет использовано, а на втором — применить данное общее правило к конкретным, частным условиям.

Способом решения задачи может быть алгоритм, эвристика, правила и т.д.

В ходе разработки общей схемы решения задачи появляется **гипотеза** или несколько гипотез, но возникают они не всегда последовательно, и на любом этапе мыслительного процесса. Существуют следующие способы выдвижения гипотез: а) сначала формулируются все возможные гипотезы, а затем в ходе проверки отбрасываются ложные; б) гипотезы выдвигаются и проверяются последовательно, по одной; в) в результате бессистемности действий (азарт) ни одна из гипотез не доводится до конца; г) гипотезы не формулируются, а идет поиск случайного решения.

Определив стратегию, переходят к **выделению частных операций**, последовательность которых необходимо строго соблюдать. Цепь последовательных операций приводит к определенному результату.

Последний этап мыслительного процесса — это **сравнение результата с исходным условием**. В том случае, если результат соответствует условию, задача считается решенной. Если же такого соответствия нет, действие начинается снова, пока нужное согласование результата с исходным условием не будет достигнуто.

### **Мыслительные операции**

В процессе мыслительной деятельности можно выделить ряд умственных операций. Основными мыслительными операциями являются **анализ, синтез, сравнение, абстракция, конкретизация и обобщение**.

**Анализ** — это *мысленное разложение целого на части или мысленное выделение из целого его сторон, действий, отношений*. В элементарной форме анализ выражается в практическом разложении предметов на составные части. При

знакомстве детей с каким-нибудь растением им предлагают показать его часть (ствол, ветви, листья, корни). Анализ бывает практическим (когда мыслительный процесс непосредственно включен в деятельность) и умственным (теоретическим).

**Синтез** — это *мысленное объединение частей, свойств в единое целое*. Операция синтеза противоположна анализу. В процессе синтеза устанавливается отношение предметов или явлений как элементов сложного целого. И синтез и анализ занимают важное место в учебном процессе. Так, при обучении чтению букв составляются слоги, из слогов — слова, из слов — предложения.

Анализ и синтез протекают всегда в единстве. Чтобы в процессе синтеза объединить какие-то части, элементы в единое целое, эти части и признаки необходимо получить в результате анализа. В мыслительной деятельности анализ и синтез как бы поочередно выходят на передний план. Преобладание анализа или синтеза в мышлении может быть обусловлено как характером материала и условиями задачи, так и умственным складом человека.

**Сравнение** — это *установление сходства или различия между предметами и явлениями или их отдельными признаками*. Практически сравнение наблюдается при прикладывании одного предмета к другому; например, одного карандаша к другому и т.п. Так происходит процесс сравнения, когда мы измеряем пространство или взвешиваем тяжести.

Сравнение бывает односторонним (неполным, по одному признаку) и многосторонним (полным, по всем признакам); поверхностным и глубоким; непосредственным и опосредованным. Для глубокого познания действительности большое значение имеет такое качество мышления, как способность находить различие в сходных предметах и сходство — в различных.

**Абстракция** состоит в *вычленении каких-либо свойств, признаков изучаемого объекта, в отвлечении от остальных*. Так, мы можем говорить о зеленом цвете как о благотворно действующем на зрение человека, не указывая конкретно предметов, имеющих зеленый цвет. В этом случае признак, отделяемый от объекта, мыслится независимо от других признаков предмета, становится самостоятельным предметом мышления.

Абстрагирование обычно осуществляется в результате анализа. Путем абстрагирования были созданы отвлеченные понятия длины, ширины, количества, равенства, стоимости и т.д. Благодаря абстракции человек может отвлечься от единичного, конкретного. Среди видов абстракции можно выделить практическую, непосредственно включенную в процесс деятельности; чувственную или внешнюю; высшую, опосредованную, выраженную в понятиях.

**Конкретизация** предполагает *возвращение от общего и абстрактного к конкретному с целью раскрыть содержание*. К конкретизации обращаются в том случае, если необходимо показать проявление общего в единичном. Когда нас

просят привести пример, то, по сути дела, просьба заключается в конкретизации предшествующих высказываний.

**Обобщение** — *мысленное объединение предметов и явлений по их общим и существенным признакам*. Например, сходные признаки, имеющиеся в яблоках, грушах, сливах и т.п., соединяются в одном понятии, которое мы выражаем словом «фрукты».

Мыслительная деятельность часто направлена на получение обобщений. Человек анализирует предметы с тем, чтобы выявить в них общие закономерности и предсказать их свойства. Психолог изучает людей, чтобы вскрыть общие закономерности их психики. Обобщение не предполагает отбрасывания специфических свойств предметов, а заключается в раскрытии их существенных связей. Повторяемость свойств в ряде предметов указывает на связи между ними. Существенные признаки связаны между собой и именно в силу этого неизбежно повторяются.

Простейшие обобщения заключаются в объединении объектов на основе отдельных, случайных признаков. Более сложным является комплексное обобщение, при котором объекты объединены по разным основаниям. Наиболее сложно обобщение, в котором четко выделяются видовые и родовые признаки и объект включается в систему понятий.

Все указанные операции не могут проявляться изолированно вне связи друг с другом. На их основе возникают более сложные операции, такие как классификация, систематизация и прочие.

### Виды мышления

Мышление человека не только включает в себя различные операции, но и протекает в различных формах, что позволяет говорить о существовании разных видов мышления. В психологии сложилось несколько подходов к проблеме классификации видов мышления.

По степени *развернутости* мышление может быть **дискурсивным**, поэтапно развернутым процессом, и **интуитивным**, характеризующимся быстротой протекания, отсутствием четко выраженных этапов, минимальной осознанностью.

По степени *новизны и оригинальности* решаемых задач можно выделить мышление **творческое (продуктивное)** и **воспроизводящее (репродуктивное)**.

Творческое мышление *направлено на создание новых идей*, его результатом является открытие нового решения той или иной задачи. Необходимо отличать создание объективно нового, т.е. того, что еще никем не было сделано, и субъективно нового, т.е. нового для данного конкретного человека. Так, например, ученик, выполняя опыт по химии, открывает новые, неизвестные ему лично свойства данного вещества. В качестве препятствий развитию творческого мышления может выступать излишняя критичность, ригидность (стремление



пользоваться старыми знаниями), конформизм (боязнь выделиться и стать смешным для окружающих).

Репродуктивное мышление представляет собой *применение готовых знаний и умений*. В тех случаях, когда в процессе применения знаний осуществляется их проверка, выявление недостатков и дефектов, говорят о **критическом мышлении**.

По характеру решаемых задач мышление делят на **теоретическое** и **практическое**. Теоретический аспект мышления направлен на открытие законов, свойств объектов. Теоретические, интеллектуальные операции предшествуют практической деятельности, направленной на их реализацию.

Практическое мышление может проявляться как начальная форма мышления ребенка, и как зрелая форма мышления взрослого. У ребенка практическое мышление носит характер сенсомоторного интеллекта, неотрывного от восприятия и от прямого манипулирования с предметами. У взрослых практическое мышление связано с постановкой целей, выработкой планов, проектов. Практическое мышление - это мышление администраторов, организаторов, руководителей. Оно часто разворачивается в условиях дефицита времени, что подчас делает его еще сложнее, чем теоретическое мышление.

В зависимости от *содержания решаемой задачи* выделяют **предметно-действенное, наглядно-образное** и **словесно-логическое** мышление.

При предметно-действенном мышлении задачи решаются с помощью *реального, физического преобразования ситуации, апробирования свойств объектов*. Эта форма мышления наиболее характерна для детей до 3 лет. Ребенок этого возраста сравнивает предметы, накладывая один на другой или приставляя один к другому; он анализирует, разламывая по частям свою игрушку; он синтезирует, складывая из кубиков или палочек «дом»; он классифицирует и обобщает, раскладывая кубики по цвету.

Ребенок не ставит еще перед собой цели и не планирует своих действий. Ребенок мыслит действуя. Движение руки на этом этапе опережает мышление. Поэтому этот вид мышления еще называют **ручным**.

Не следует думать, что предметно-действенное мышление не встречается у взрослых. Оно часто применяется в быту (например, при перестановке мебели в комнате, при необходимости пользоваться малознакомой техникой) и оказывается необходимым, когда заранее невозможно полностью предусмотреть результаты действий (работа испытателя, конструктора).

Наглядно-образное мышление связано с *оперированием образами* — человек анализирует, сравнивает, обобщает различные образы, представления о явлениях и предметах. Наглядно-образное мышление воссоздает все многообразие характеристик предмета. В этом смысле наглядно-образное мышление практически неотделимо от воображения.

В простейшей форме наглядно-образное мышление проявляется у дошкольников в возрасте 4-7 лет. В этом случае познавая объект, ребенку не обязательно трогать его руками, но ему необходимо наглядно представлять этот

объект. Именно наглядность является характерной особенностью мышления ребенка в этом возрасте. Она выражается в том, что обобщения, к которым приходит ребенок, тесно связаны с конкретными ситуациями, в которых они получены. В содержание его понятий первоначально входят только наглядно воспринимаемые признаки вещей. В данном случае наглядность как бы опережает мышление.

Взрослые также пользуются наглядно-образным мышлением. Так, приступая к ремонту квартиры, мы заранее можем представить себе, что из этого выйдет. Наглядно-образное мышление позволяет придать форму образа явлениям, которые невозможно увидеть. Так были созданы изображения атомного ядра, внутреннее строение земного шара и т.д. В этих случаях образы носят условный характер.

Словесно-логическое мышление представляет собой наиболее поздний этап онтогенетического развития мышления. Для словесно-логического мышления характерно *использование понятий, логических конструкций*, которые могут не иметь образного выражения (например, стоимость, честность, гордость и т.д.). Благодаря словесно-логическому мышлению человек может устанавливать общие закономерности, предвидеть развитие процессов, обобщать различный наглядный материал.

Следует отметить, что все виды мышления тесно взаимосвязаны между собой. Так, практически невозможно разделить наглядно-образное и словесно-логическое мышление, когда содержанием задачи являются схемы и графики. Практически действенное мышление может быть одновременно и интуитивным и творческим. Поэтому, пытаясь определить вид мышления, следует помнить, что этот процесс всегда относительный и условный. Обычно у человека задействованы все возможные компоненты и следует говорить об относительном преобладании того или иного вида мышления.

### **Индивидуальные особенности мышления**

В мышлении каждого человека есть свои особенности, включенные в устойчивую структуру умственных способностей. Эти различия в мышлении называют качествами ума. Понятие «ум» шире понятия «мышление», так как «ум», как и более современное понятие «интеллект», характеризует не только особенности мышления, но и специфику других познавательных процессов.

В индивидуальных особенностях отличия проявляются прежде всего в **соотношении различных видов мышления**. Для одних людей характерно оперирование наглядными образами, другим свойственно использовать абстрактные теоретические модели.

На этапе постановки задач индивидуальные особенности мышления проявляются в его самостоятельности и инициативности. Под **самостоятельностью мышления** понимают умение *увидеть и поставить новый*

*вопрос, новую проблему, попытаться решить их особыми путями.* Тесно связана с самостоятельностью мышления и **инициативность**, т.е. *стремление самому искать и находить пути и средства для разрешения задачи.*

На этапе поиска ассоциаций и отбора гипотез ярко выраженными оказываются такие свойства мышления, как его **широта**, т.е. *способность охватить вопрос в целом*, привлечь большое количество областей действительности. Однако нельзя путать широкое мышление с поверхностным, разбросанным. Поэтому широкое мышление обычно является и глубоким, т.е. отражающим наиболее существенные свойства и качества, связи и отношения действительности.

Проверка решения требует проявления **критичности** мышления. Критичность ума характеризуется *способностью человека оценивать как объективные условия, так и собственную деятельность, объективно оценить выдвинутые гипотезы и результаты их проверки.* Основой для развития критичности мышления являются глубокие знания и опыт человека. Как свидетельствуют наблюдения, с возрастом критичность мышления возрастает. Наименее критичными, т.е. наиболее внушаемыми, принимающими все на веру, являются дети.

В ходе проверки решения, а также при внедрении полученных результатов в практику необходимо такое свойство мышления, как **гибкость**. Гибкость мышления выражается в *преодолении сложившихся стереотипов мышления*, в свободе от закреплённых в прошлом приемов и способов решения задач, в умении быстро менять действия при изменении обстановки. Косность, стереотипность мышления — качества, которые развиваются при малой вариабельности задач в процессе обучения.

Индивидуальные особенности мышления зависят от личности человека. Особенности мыслительной деятельности зависят от эмоциональности человека, имеющихся у него знаний и опыта.

**Динамические характеристики мышления** зависят от особенностей нервной деятельности человека. Они определяют скорость, быстроту мышления. Так, холерики характеризуются высокой скоростью мыслительных процессов, а флегматики - интеллектуальной инертностью.

Конечно, время, в течение которого дается ответ на поставленный вопрос, связано также со сложностью решаемой задачи. Но при прочих равных условиях можно найти людей, у которых сложные мыслительные операции протекают очень быстро. Неофициальным чемпионом мира по скорости устного счета признан голландский математик Калем Клейн. Он извлекает корень 19-й степени из числа со 133 цифрами. Вся работа занимает у него 3 минуты.

Особенно отчетливо роль скорости мыслительных операций проявляется при различных психических заболеваниях. Так, у больных эпилепсией в связи с уменьшением скорости операций, мышление становится более инерционным, вязким, медленным.

## ЛЕКЦИЯ 11

### ВООБРАЖЕНИЕ

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

Благодаря воображению человек творит, разумно планирует свою деятельность и управляет ею. Почти вся человеческая материальная и духовная культура является продуктом воображения и творчества людей.

Воображение является основой наглядно-образного мышления, позволяющего человеку ориентироваться в ситуации и решать задачи без непосредственного вмешательства практических действий. Оно во многом помогает ему в тех случаях жизни, когда практические действия или невозможны, или затруднены, или просто нецелесообразны (нежелательны).

#### *1.1.1.1.1 Виды воображения*

Воображение может функционировать на различных уровнях. Выделяют следующие основные виды воображения: активное, пассивное, продуктивное и репродуктивное, конкретное и абстрактное.

**Активное воображение** характеризуется тем, что, пользуясь им, человек по собственному желанию, усилием воли выбывает у себя соответствующие образы.

Чаще всего творческий процесс в искусстве связан с активным воображением: прежде чем запечатлеть какой-либо образ на бумаге, холсте или нотном листе, художник создает его в своем воображении, прилагая к этому сознательные волевые усилия

Образы **пассивного воображения** возникают спонтанно, помимо воли и желания человека.

Пассивное воображение реже становится импульсом творческого процесса. Так называемые «спонтанные», «независимые» от воли художника образы чаще всего являются продуктом подсознательной работы мозга, скрытой от самого человека. И тем не менее наблюдения за творческим процессом, дают возможность привести примеры роли пассивного воображения в художественном творчестве. Так, Франц Кафка исключительную роль в своем творчестве уделял снам и видениям. Кроме того, творческий процесс, начинающийся, как правило, с волевого усилия, т. е. с акта воображения, постепенно настолько захватывает автора, что воображение становится спонтанным.

**Репродуктивное (воссоздающее) воображение** имеет в своей основе создание тех или иных образов, соответствующих описанию. В этом случае воспроизводится реальность в том виде, какова она есть. Хотя здесь также присут-

ствуется элемент фантазии, такое воображение больше напоминает восприятие или память, чем творчество.

Этот вид воображения является неизменным атрибутом любой учебной деятельности и проявляется при чтении литературы, изучении географических карт, исторических описаний, рассмотрении чертежей и проектов. Воссоздавая, человек наполняет знаковую систему (словесную, числовую, графическую, нотную и т.д.) имеющимися у него знаниями.

С репродуктивным воображением может быть соотнесено направление в искусстве, называемое натурализмом. Общеизвестно, что по картинам И.И.Шишкина ботаники могут изучать флору русского леса, так как все растения на его полотнах выписаны с «документальной» точностью.

**Продуктивное (творческое) воображение** отличается тем, что в нем действительность сознательно конструируется человеком, а не просто механически копируется или воссоздается. Творческое воображение выражается в создании нового, оригинального образа, идеи. В данном случае понятие «новый» может иметь двойное значение: как объективно новое и как субъективно новое. Объективно новые образы — это образы таких предметов, которых не существует в действительности ни в материальном, ни в идеальном виде. Субъективно новое — это то, что ново для данного человека. Творческое воображение представляет собой активное, целеустремленное оперирование наглядными представлениями в поисках путей удовлетворения потребностей.

Отличительной особенностью творческого воображения является то, что объект создаваемого образа не существует в действительности, что формирует нечто новое. Создание образа стимулируется не только потребностями человека, но и интересами всего общества, уровнем его развития. Творческое воображение проявляется во всех видах искусства, в изобретениях в области науки и техники. Продукт творческого воображения не всегда может быть материализован, т.е. воплощен в виде вещи, но образ может остаться на уровне идеального содержания, поскольку реализовать его на практике невозможно.

С продуктивным воображением в искусстве мы встречаемся и в тех случаях, когда воссоздание действительности реалистическим методом художника не устраивает. Его мир — фантасмагория, иррациональная образность. Однако за всем этим стоят вполне очевидные реалии. Источником любого направления в искусстве может быть только жизнь, она же выступает в качестве первичной базы для фантазии. Никакая фантазия не способна изобрести нечто такое, что человеку не было бы известно.

Нужно отметить относительность различий между воссоздающим и творческим воображением. При воссоздающем воображении, так же как и при творческом, образы объектов создаются, творятся вновь. Вероятно, нетворческого воображения, строго говоря, не бывает. У каждого человека — свой Евгений Онегин и Остап Бендер, Анна Каренина и Эллочка Людоедка.

С.Л.Рубинштейн предлагает также различать конкретное и абстрактное воображение. С помощью **конкретного воображения** человек создает образы единичные, вещные, обремененные множеством деталей. С помощью **абстрактного воображения** человек создает образы типизированные, обобщенные схемы, символы.

Кроме того, образы конкретного воображения могут различаться по **модальности**, в которой они представлены. Здесь можно выделить зрительные представления (например, букет из васильков, апельсин и т.д.); слуховые представления (гудок тепловоза, удар грома, писк комара и т.д.); осязательные представления (укол иглы, прикосновение к снегу, щелчок и т.д.); обонятельные представления (запах лука, бензина, сена и т.д.); вкусовые представления (вкус соли, кофе, уксуса и т.д.); двигательные представления (качание на качелях, кружение на месте, взмах руки и т.д.).

Есть и другие виды воображения. Это - фантазии, видения, галлюцинации, грезы и мечты.

От восприятия воображение отличается тем, что его образы не всегда соответствуют реальности, в них есть элементы фантазии, вымысла. Если воображение рисует сознанию такие картины, которым ничего или мало что соответствует в действительности, то оно носит название **фантазии**.

**Сновидения** можно отнести к разряду пассивных и произвольных форм воображения. Известно, что в сновидениях человека находят выражение и удовлетворение многие жизненно важные потребности, которые в силу ряда причин не могут получить реализации в жизни.

**Галлюцинациями** называют фантастические видения, не имеющие, по видимому, почти никакой связи с окружающей человека действительностью.

Обычно они — результат тех или иных нарушений психики или работы организма и сопровождаются многими болезненными состояниями.

**Грезы** в отличие от галлюцинаций — это вполне нормальное психическое состояние, представляющее собой фантазию, связанную с желанием.

**Мечта** в отличие от грезы, несколько более реалистична и в большей степени связана с действительностью, т. е. в принципе осуществима. Мечта чаще всего нацелена на будущее, и несколько его идеализирует. Грезы и мечты у человека занимают довольно большую часть времени, особенно в юности.

#### 1.1.1.1.2 Физиологическая основа воображения

До сих пор нам почти ничего не известно ни о механизме воображения, в том числе о его анатомо-физиологической основе. Где в мозгу человека локализовано воображение? С работой каких известных нам нервных органических структур оно связано? Об этом мы можем сказать гораздо меньше, чем, например, об ощущениях, восприятии, внимании и памяти.

Воображение и органические процессы тесным образом взаимосвязаны. У людей с богатой фантазией в результате сильно развитого воображения могут появляться *физиологические признаки, которые обычно сопровождают те или иные эмоции* (учащения пульса, сбои в дыхании, повышение кровяного давления, выделение пота и т. п.). Они имеют место тогда, когда человек представляет себе какую-либо ситуацию, например несущую в себе угрозу для него.

Физиологические реакции на психологические состояния, связанные с воображением, следует рассматривать как вполне нормальное явление. Они способствуют преднастройке организма на предстоящую деятельность и тем самым облегчают ее. Органическими изменениями сопровождаются практически почти все связанные с фантазией образы. Широко известно явление, которое получило название *идеомоторный акт*. Суть его состоит в том, что отчетливое представление о каком-либо движении вызывает у человека само это движение, которое, как правило, не контролируется ни органами чувств, сознанием. Если, например, попросить человека поддержать на вытянутой руке на весу нитку с грузом и представить себе, как этот груз вращается, то через некоторое время можно заметить, что он и на самом деле начнет описывать круги, совершать вращательные движения.

Особый психологический интерес вызывает связь *сновидений* с органическими состояниями. Наш мозг, как показывают исследования, продолжает работать и во время сна, вовлекая в свою деятельность практически все органические структуры, связанные с психологическими процессами: восприятием, вниманием, памятью, мышлением и речью. Но это обычно происходит на уровне подсознания, на фоне тормозного влияния, оказываемого ретикулярной формацией на кору головного мозга человека. Факт припоминания содержания сновидений с

несомненностью говорит о том, что во сне активным образом работает память.

Люди, которые спят, психологически не полностью изолированы от восприятия окружающей действительности и способны определенным образом реагировать на нее. Во сне отчасти сохраняется избирательность реакций. Мать, например, весьма чувствительно реагирует на движения своего ребенка и моментально просыпается, услышав их. Во сне человек даже может принимать определенные решения, формировать планы, которые затем нередко реализуются наяву (как сознательно принятые намерения).

#### 1.1.1.1.3 Функции воображения

В жизни человека воображение выполняет ряд специфических функций:

1. Первая функция воображения состоит в том, чтобы **представлять действительность в образах** и иметь возможность пользоваться ими, решая задачи. Эта функция воображения связана с мышлением и органически в него включена.

2. Вторая функция воображения состоит в **регулировании эмоциональных состояний**. При помощи своего воображения человек способен хотя бы отчасти удовлетворять многие потребности, снимать порождаемую ими напряженность. Данная функция особенно подчеркивается и разрабатывается в психоанализе.

3. Третья функция воображения связана с его участием в **произвольной регуляции познавательных процессов и состояний человека**, в частности восприятия, внимания, памяти, речи, эмоций. Посредством образов человек получает возможность управлять восприятием, воспоминаниями, высказываниями, многими психофизиологическими состояниями организма, настраивать организм на предстоящую деятельность. Известны факты, свидетельствующие о том, что с помощью 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*, широко используемого для саморегуляции.

4. Четвертая функция воображения состоит в **формировании внутреннего плана действий** — способности выполнять их в уме, манипулируя образами.

5. Наконец, пятая функция—это **планирование и программирование деятельности**, составление таких программ, оценка их правильности, процесса реализации.

#### 1.1.2 Творчество

Очень трудно, подчас невозможно, выразить, в чем заключается сущность творчества. Высшей точкой творчества, его кульминацией является вдохновение, для которого характерен особый эмоциональный подъем, ясность и от-



четливость мысли, отсутствие субъективного переживания, напряжения.

Выяснено, что продуктивность творческого воображения зависит главным образом от волевых усилий и является результатом постоянной напряженной работы. По словам И.Е.Репина, вдохновение — это награда за каторжный труд.

**Стадии творческого процесса.** Английский ученый Г.Уоллес выделил 4 стадии процессов творчества:

1. Подготовка (зарождение идеи);
2. Созревание (концентрация, «стягивание» знаний, прямо и косвенно относящихся к данной проблеме, добывание недостающих сведений);
3. Озарение (интуитивное схватывание искомого результата);
4. Проверка.

Г.С.Альтшуллер разработал целую теорию творческих задач. В общем виде им выделено 5 уровней творчества:

- Задачи первого уровня решаются применением средств, прямыми предназначенных для этих целей. Здесь требуется мысленный перебор лишь нескольких общепринятых и очевидных вариантов решений. Сам объект в этом случае не меняется. Средства решения таких задач находятся в пределах одной узкой специальности.
- Задачи второго уровня требуют некоторого видоизменения объекта для получения необходимого эффекта. Перебор вариантов в этом случае измеряется десятками. 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 меня-

ется полностью. Поиск же 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 до сотен тысяч и миллионов. Средства решения задач этого уровня могут оказаться за пределами сегодняшнего дня науки; поэтому сначала нужно сделать открытие, а потом, опираясь на новые научные данные, решать творческую задачу.

Одним из важных приемов решения творческих задач является перевод их с высших уровней на низшие. Таким образом, если задачи четвертого или пятого уровня посредством специальных приемов перевести на первый или второй уровень, то далее сработает обычный перебор вариантов. Проблема сводится к тому, чтобы научиться быстро сужать поисковое поле, превращая «трудную» задачу в «легкую».

**Приемы творческого воображения.** Несмотря на кажущуюся легкость, произвольность, непредсказуемость возникающих образов, творческое преобразование действительности в воображении подчиняется своим законам и осуществляется в соответствии с определенными способами или приемами. 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 (анализ) и последующем их соединении в новых сочетаниях (синтез), т.е. носят **аналитико-синтетический характер**.

Наиболее ярко аналитико-синтетический характер воображения проявляется в приеме **агглютинации** (в переводе с греческого — «склеивание»). Агглютинация представляет собой комбинацию, слияние отдельных элементов или час-

тей нескольких предметов в один образ. Так, например, образ водяной русалки в народных представлениях создан из образов женщины (голова и туловище), рыбы (хвост) и зеленых водорослей (волосы). Таким же образом созданы кентавр, сфинкс, избушка на курьих ножках и т.д.

Аналитическим процессом создания образов можно считать и **акцентирование**, которое заключается в том, что в создаваемом образе какая-либо часть, деталь выделяется и особо подчеркивается, например, изменяясь по величине и делая объект непропорциональным. Акцентирование позволяет выделить самое существенное, самое важное в данном конкретном образе. Этим приемом нередко пользуются карикатуристы: воспроизводя одни черты оригинала, — иначе было бы неизвестно кого хотят изобразить, они утрируют, возводя в абсолют другие черты. Болтуна изображают с длинным языком, любителя поесть надевают объемистым животом и т.д.

Прием акцентирования может получить дальнейшее развитие, если будет распространен на весь объект. Этого можно достичь 2 способами: увеличив объект по сравнению с действительностью (**гипербола**) или уменьшив его (**липтола**). Эти приемы широко используются в народных сказках, былинах, так же созданы образы великанов и лилипутов в романе Дж.Свифта «Путешествие Гулливера». Гиперболизация может достигаться за счет изменения количества частей предмета или их смещением: многорукий Будда в индийской религии, драконы с семью головами, одноглазый циклоп и т.д.

Конструирование представлений воображения может идти и **синтетическим** путем. В том случае, если представления, из которых создается фантастический образ, сливаются, различия сглаживаются, а черты сходства выступают на первый план, то говорят о **схематизации**. В качестве примера схематизации могут служить национальные орнаменты и узоры, элементы которых заимство-

ваны из окружающего мира. Каждый человек без труда может представить себе «итальянца», «англичанина», «китайца», так как эти образы живут в нашем воображении в виде обобщенных схем.

Схематизация является как бы подготовительным этапом к наиболее сложному приему творческого воображения — **типизации**, процессу разложения и соединения, в результате чего выкристаллизовывается определенный образ (человека, его дела, взаимоотношений). В образе происходит акцентирование тех, а не иных черт, подбор при агглютинации таких, а не других моментов. В результате одни черты опускаются, как бы выпадают из внимания, другие упрощаются, освобождаются от частных, усложняющих деталей, третьи же, наоборот, усиливаются, а в целом весь образ преобразуется. Тип — это индивидуальный образ, в котором соединены в одно целое наиболее характерные признаки людей целой группы, класса, нации.

### 1.1.3 Индивидуальные особенности воображения

Воображение является чрезвычайно существенным проявлением личности. Воображение различается у людей по нескольким признакам.

Прежде всего индивидуальное своеобразие выражается в **яркости образов, новизне, оригинальности, точности**. У некоторых людей образы воображения настолько яркие, отчетливые, что могут соперничать с образами восприятия и представлениями памяти. Л.Бетховен настолько ярко и точно представлял звучание музыки, что будучи уже совершенно глухим, мог создать свои великолепные произведения. Л.Н.Толстой признавался, что путал события, факты, увиденные лица с теми, что создало его воображение.

Яркость, сила воображения также в значительной степени обусловлены

**эмоциональной сферой.** Яркие картины, рисуемые воображением, нередко возникают вследствие повышенной чувствительности. Чувство страха заставляет человека представить воображаемые опасности, и, напротив, воображение этих опасностей может во много раз усилить чувство страха. У людей мало-чувствительных образы воображения обычно бледны и слабы.

Воображение человека выступает как отражение **свойств личности**, его психологического состояния в данный момент времени. Известно, что продукт творчества, его содержание и форма отражают личность творца. Данный факт нашел широкое применение в психологии, особенно в создании психодиагностических личностных методик. Личностные тесты проективного типа (Тематический апперцептивный тест — ТАТ, тест Роршаха и др.) основаны на так называемом механизме проекции, согласно которому человек в своем воображении склонен приписывать другим людям свои личностные качества и состояния. Проводя по специальной системе содержательный анализ продуктов фантазии испытуемых, психолог на его основе судит о личности человека, кому эти продукты принадлежат

Существуют индивидуальные, типологические особенности воображения, связанные со спецификой **памяти, восприятия и мышления** человека.

У одних людей может преобладать конкретное, образное восприятие мира, которое внутренне выступает в богатстве и разнообразии их фантазии. Про таких индивидов говорят, что они обладают художественным типом мышления. По предположению, художественный тип мышления физиологически связан с доминированием правого полушария головного мозга. У других отмечается большая склонность к оперированию абстрактными символами, понятиями. Это люди с доминирующим левым полушарием мозга.

Индивидуальные различия воображения могут быть определены и по степени их **реалистичности, правдивости**. Так, для одних людей характерно фантазировать в области нереальных представлений, другие не выходят за рамки обыденного опыта.

**Широта воображения** определяется кругом тех областей действительности, образами которой оперирует воображение человека. Для людей с широким воображением свойственно одновременное использование представлений из самых различных сфер природы в ее прошлом и будущем, прошлой и будущей жизни истории человека, недра земли и звездное небо, техника и искусство. Нередко сюда же привлекаются и образы чистой фантастики. Широкое воображение обычно богато по содержанию.

Индивидуальной характеристикой воображения может служить его **произвольность**, т.е. умение подчинять воображение поставленной задаче, использовать для достижения нужного результата. Люди с высокоорганизованным воображением, несмотря на разнообразие появляющихся образов, не упускают из внимания основное направление решения и как бы привязывают к нему появляющиеся у них ассоциации.

Неорганизованное воображение обычно быстро теряет задачу, как направление, задающее фантазирование, и начинает функционировать по типу свободных ассоциаций, переходя в грезы.

В качестве индивидуальной особенности воображения может служить и тип **сенсорности**, которой по преимуществу оперирует человек (зрительные, двигательные и т.д.).

Индивидуальные проявления творческого воображения могут быть связаны также с **устойчивостью** данного процесса.

Воображение также определяется областью **профессиональной деятельности** человека и доминирующими потребностями.

**Рекомендуемая литература:**

1. Годфруа Ж. Что такое психология. - М.: Мир, 1992.
2. Немов Р.С. Психология. - М.: Просвещение, 1994.
3. Рогов Е.И. Общая психология: Курс лекций для первой ступени педагогического образования. - М.: Владос, 1995.
4. Хрестоматия по общей психологии. Психология мышления. - М.: Просвещение, 1981.

## ЛЕКЦИЯ 12

### ЧЕЛОВЕК, ЛИЧНОСТЬ, ИНДИВИДУАЛЬНОСТЬ

В психологической науке категория личности относится к числу базовых категорий. Важнейшая теоретическая задача в изучении личности состоит в том, чтобы вскрыть объективные основания тех психологических свойств, которые характеризуют человека как индивида, как индивидуальность и как личность.

**Индивид.** В понятии индивид выражена родовая принадлежность человека, т.е. **любой человек — это индивид**. Человек рождается на свет уже человеком. Строение тела появившегося на свет младенца обуславливает возможность прямохождения, структура мозга — потенциальный интеллект, строение руки — перспективу использования орудий труда и т.д. Всеми этими возможностями младенец отличается от детеныша животного, тем самым утверждается факт принадлежности малыша к человеческому роду, зафиксированному в понятии «индивид» в отличие от детеныша животного, от рождения и до конца жизни называемого особью.

В понятие «индивид» входят как общие для многих людей свойства, так и качества, отличающие данного человека от других людей. *Понятие «индивид» характеризует конкретного человека и включает все многообразие характеристик человека - психологические и биологические свойства, личностные качества, которые ему присущи.*

**Индивидуальность.** Индивидуальность — это самое узкое по содержанию понятие из всех обсуждаемых. Оно содержит в себе лишь те *индивидуальные психологические свойства человека, такое их сочетание, которое составляет своеобразие данного человека, его отличие от других людей.*

Индивидуальность проявляется в чертах характера, темперамента, привычках, преобладающих интересах, в качествах познавательных процессов, в способностях, индивидуальном стиле деятельности.

**Личность.** Понятие личность шире понятия индивидуальности. Личность не может быть сведена только к совокупности произвольно выделенных внутренних психических свойств и качеств, не может находиться в изоляции от объективных условий, связей и отношений личности с окружающим миром.

Личность чаще всего определяют как человека в совокупности его социальных, приобретенных качеств. Это значит, что к числу личностных не относятся такие особенности человека, которые генотипически или физиологически обусловлены, никак не зависят от жизни в обществе. К числу личностных не относятся психологические качества человека,



характеризующие его познавательные процессы или индивидуальный стиль деятельности, поскольку эти качества не проявляются в отношениях к людям, к обществу. В понятие «личность» обычно включают устойчивые свойства индивидуальности человека, значимые для общества.

Итак, что же такое личность, если иметь в виду указанные ограничения? *Личность— это человек, взятый в системе таких его психологических характеристик, которые социально обусловлены, проявляются в общественных связях и отношениях, являются устойчивыми, определяют нравственные поступки человека, имеющие существенное значение для него самого и окружающих.*

Понятия **индивид, личность и индивидуальность** не тождественны по содержанию: каждое из них раскрывает свои аспекты человека. Индивидуальность — лишь одна из сторон личности человека. Строение личности нельзя представить как конфигурацию индивидуально-психологических свойств и качеств человека. Личностные опросники позволяют охарактеризовать структуру индивидуальности, но никак не всю личность.

### **Основные подходы к проблеме соотношения биологического и социального в личности**

В истории науки известны разные концепции психического развития, с разным удельным весом понятий **психическое, социальное и биологическое**.

В **концепциях спонтанного психического развития** оно рассматривается как детерминированный внутренними законами процесс, независимый ни от биологического, ни от социального. Вопрос о биологическом и социальном для этих концепций просто не существует: человеческому организму здесь отводится роль некоего «вместилища» психической деятельности.

В **биологизаторских концепциях** все особенности психических процессов, состояний и свойств человека выводят из биологических законов. При этом нередко используются законы, открытые при изучении животных, например основной биогенетический закон. Согласно этому закону в развитии индивида воспроизводится в главных чертах эволюция вида, к которому этот индивид принадлежит. С помощью этого закона пытаются найти в психическом развитии человека повторение ступеней эволюционного развития вида.

Современные концепции рассматривают проблему соотношения биологического и социального в личности с иных позиций.

Взгляды отечественного психолога **Б.Ф.Ломова** на проблему соотношения социального и биологического в личности сводятся к следующим основным положениям. Проблема соотношений биологического и социального выступает преимущественно как проблема **организм и личность**. В каждом из этих понятий фиксируются разные системы свойств человека: в понятии **организм** — структура человеческого индивида как биологической системы, в понятии **личность** — его включенность в жизнь общества. **Личность есть социальное качество индивида**, вне общества это качество индивида не существует. Формирование и развитие личности можно рассматривать как усвоение ею социальных программ, сложившихся в данном обществе.

Из всего сказанного можно сделать общий вывод: развитие индивида включает как социальные, так и биологические детерминанты. Связи биологического и психического многоплановы и многогранны. При одних обстоятельствах биологическое выступает по отношению к психическому как предпосылка, в других — как фактор, влияющий на психические явления, в третьих — как причина отдельных актов поведения, в четвертых — как условие возникновения психических явлений и т.д.

Еще более многообразны и многоплановы отношения психического к социальному. Соотношение социального и биологического в психике человека также многомерно. Оно определяется конкретными обстоятельствами психического развития индивида. Все это создает очень большие трудности в изучении триады **биологическое — психическое — социальное**.

### **История исследований личности**

История исследований в области психологии личности включает три периода: философско-литературный, клинический и экспериментальный.

**Философский период** берет свое начало от работ древних мыслителей и продолжается вплоть до начала XIX в. Основными проблемами психологии личности в этот период явились вопросы о нравственной и социальной природе человека, о его поступках и поведении.

Первые определения личности были достаточно широкими. Они трактовали личность как понятие, характеризующее человека в целом: его биологию, психологию, поведение, культуру и т. п. В художественном творчестве, философии и других социальных науках такое понимание личности вполне оправдано. Однако в психологии, где существует множество понятий, наполненных научно-конкретным содержанием, данное определение представляется слишком широким.

**Клинический период.** В первые десятилетия XIX в. проблемами психологии личности заинтересовались врачи-психиатры. Они стали вести систематические наблюдения за личностью больного в клинических условиях, изучать историю его жизни для того, чтобы лучше понять наблюдаемое поведение. При этом делались не только профессиональные заключения, связанные с диагностикой и лечением душевных заболеваний, но и общенаучные выводы о природе человеческой личности.

В клинический период понятие личности было сужено по сравнению с философским периодом. В центре внимания психиатров оказались особенности личности больного человека. В дальнейшем было установлено, что эти особенности есть, но умеренно выражены практически у всех здоровых людей, а у больных, как правило, гипертрофированы. Это относится, например, к экстраверсии и интроверсии, тревожности и ригидности, заторможенности и возбудимости. Определения личности врачами-психиатрами были даны в таких терминах, пользуясь которыми можно описать и нормальную, и патологическую, и акцентуированную (как крайний вариант нормы) личность.

Такое определение было правильным для решения психотерапевтических задач. Но для целостного описания психологии нормальной личности являлось слишком узким. В него не входили такие качества личности, как, например, способности, порядочность, совесть, честность и ряд других личностных свойств.

**Экспериментальный период.** Психология личности стала экспериментальной наукой в первые десятилетия XX века, когда изучением личности стали заниматься профессиональные психологи.

Новая область знаний — психология личности — не могла строиться на старой, умозрительной основе или на базе непроверенных, собранных в клинике единичных данных. Нужны были, во-первых, решительный поворот от больной личности к здоровой, во-вторых, новые, более точные и надежные методы ее исследования, в-третьих, научный эксперимент, отвечающий требованиям, принятым при изучении ощущений, восприятия, памяти и мышления.

Введение статистической обработки данных позволило получать достоверные факты, на основе которых затем строить экспериментально проверенные, а не умозрительные теории личности. Важной задачей экспериментального периода в изучении личности стала разработка валидных тестовых методов оценивания нормальной личности.

Экспериментальные исследования личности в России были начаты Ф. Лазурским, а за рубежом — Г. Айзенком и Р. Кеттелом. Ф. Лазурский разработал методику ведения систематических наблюдений личности, а

также процедуру проведения естественного эксперимента, в котором можно было получать данные, касающиеся психологии здоровой личности. Г.Айзенк предложил методы математической обработки данных опросов и наблюдений. Р.Кеттел ввел в процедуру исследования личности метод факторного анализа, а также заложил основы современной тестологии личности, разработав один из первых личностных тестов, названный его именем (16-факторный тест Кеттела).

### Структура личности

В истории отечественной психологии представление о структуре личности неоднократно изменялось. Первоначально структура личности определялась простым перечислением психологических свойств человека. В этом случае личность выступала как набор качеств, свойств, черт, характеристик, особенностей психики человека. Задача психолога сводилась к каталогизации черт и выявлению их индивидуальной неповторимости у каждого отдельного человека. Такой подход лишает понятие «личность» его категориального содержания.

С середины 60-х годов начали предприниматься попытки выяснить общую структуру личности и перейти к структурированию личностных качеств. Характерен в этом плане подход **К.К.Платонова**, понимавшего под личностью некую биосоциальную структуру, включающую направленность, опыт (знания, умения, навыки); индивидуальные особенности познавательной сферы (ощущения, восприятия, памяти, мышления) и, наконец, объединенные свойства темперамента. Основной недостаток этого подхода состоял в том, что структура личности интерпретировалась как совокупность биологических и социальных особенностей человека. В результате главной в психологии личности становилась проблема соотношения социального и биологического в личности.

К концу 70-х годов, структурный подход к проблеме личности сменяется системным подходом. Системный подход к проблеме личности разрабатывался А.Н.Леонтьевым. Личность, по его мнению, — это психологическое образование, порождаемое жизнью человека в обществе. Формирование личности происходит в онтогенезе.

**А.Н.Леонтьев** не относил к личности генотипические особенности человека: физическую конституцию, тип нервной системы, темперамент, аффективность, природные задатки, а также прижизненно приобретенные навыки, знания и умения, в том числе профессиональные. Генотипические особенности человека, по Леонтьеву, составляют его индивидные свойства. Индивидуальные свойства человека могут многообразно меняться в ходе жизни. Свойства индивида не переходят в свойства личности. Хотя и трансформированные, они так и остаются индивидными свойствами, не

определяя складывающейся личности, а составляя предпосылки и условия ее формирования.

Общий подход к пониманию проблемы личности, обозначенный А.Н.Леонтьевым, нашел свое развитие в работах А.В.Петровского и В.А.Петровского. **А.В.Петровский** дает следующее определение личности: *«Личностью обозначается системное социальное качество, приобретаемое индивидом в предметной деятельности и общении и характеризующее уровень и качество представленности общественных отношений в индивиде»*.

Что же такое личность как социальное качество индивида? Это особое качество, которое приобретается индивидом в обществе. Только анализ отношения «индивид-общество» позволяет понять, почему формируются те или иные свойства личности. Включенность индивида в общество определяет содержание и характер его деятельности, круг и способы общения с другими людьми, т.е. образ жизни.

Конечно, связь общественных отношений и психологических свойств личности не прямая. Она опосредуется множеством факторов и условий, требующих специального исследования. Способы включения и мера участия личности в разных видах общественных отношений различны; у разных людей по-разному складываются взаимосвязи разных форм деятельности и общения. Иначе говоря, «пространство отношений» каждой личности специфично и весьма динамично.

Рассматривая личность в системе субъективных отношений, А. В. Петровский выделяет 3 аспекта трактовки личности (3 типа атрибуции - приписывания, наделения):

1) **интраиндивидная личностная атрибуция** - личность трактуется как свойство, присущее самому субъекту; личностное трактуется как внутреннее свойство индивида.

2) **интериндивидная личностная атрибуция** - сферой определения личности становится «пространство межиндивидных связей».

3) **метаиндивидная личностная атрибуция** - здесь обращается внимание на воздействие, которое индивид оказывает своей деятельностью (индивидуальной и совместной) на других людей. Личностные характеристики при этом оказываются детерминированны не только качествами индивида, но и особенностями других людей.

Разумеется, личность может быть характеризуема только в единстве всех трех предложенных аспектов рассмотрения.

С современных позиций в структуру личности обычно включаются способности, темперамент, характер, волевые качества, эмоции, мотивация, социальные установки.

**Способности** понимаются как индивидуально устойчивые свойства человека, определяющие его успехи в различных видах деятельности.

**Темперамент** включает качества, от которых зависят реакции человека на других людей и социальные обстоятельства. **Характер** содержит качества, определяющие поступки человека в отношении других людей. **Волевые качества** охватывают несколько специальных личностных свойств, влияющих на стремление человека к достижению поставленных целей. **Эмоции и мотивация** — это, соответственно, переживания и побуждения к деятельности, а **социальные установки** — убеждения и отношения людей.

### Теории личности

К концу 30-х годов нашего века в психологии личности сложилось много различных подходов и теорий личности. В общей сложности можно выделить около 50-ти различных теорий, которые могут быть сгруппированы на основании разных факторов.

Если в основу классификации положить способ объяснения поведения, то теории личности могут быть разделены на психодинамические, социодинамические и интеракционистские. К типу **психодинамических** относятся теории, описывающие личность исходя из ее психологических, или внутренних, субъективных характеристик. **Социодинамическими** называются теории, в которых главную роль в детерминации поведения отводят внешней ситуации и не придают существенного значения внутренним свойствам личности. **Интеракционистскими** называют теории, основанные на принципе взаимодействия внутренних и внешних факторов в управлении актуальными действиями человека.

По способу получения данных о личности все теории могут быть поделены на экспериментальные и неэкспериментальные. **Экспериментальными** называются теории личности, построенные на анализе и обобщении собранных опытным путем факторов. К **неэкспериментальным** относят теории, авторы которых опираются на жизненные впечатления, наблюдения и опыт и делают теоретические обобщения, не обращаясь к эксперименту.

С позиций проблемного подхода все теории могут быть разделены на структурные и динамические. К числу **структурных** причисляют теории, для которых главной проблемой является 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.

С позиций возрастного диапазона теории личности могут быть поделены на две группы. Первая группа теорий характерна для возрастной и педагогической психологии. Эти теории построены на рассмотрении **ограниченного возрастного периода** в развитии личности, как правило, от

рождения до окончания средней школы. Ко второй группе относятся теории, рассматривающие развитие личности в течение **всей жизни** человека.

Основанием для деления теорий личности на типы могут быть понятия, в которых описывается личность. Это могут быть **внутренние свойства**, черты и качества личности, или **внешние проявления**, например поведение и поступки.

Проанализируем с позиций данных классификаций ряд наиболее известных теорий личности.

Г. Оллпортом и Р. Кеттелом была начата разработка теории, получившей название **теории черт**. Ее можно отнести к разряду психодинамических, экспериментальных, структурно-динамических, охватывающих всю жизнь человека и описывающих его как личность в понятиях, характеризующих внутренние психологические свойства. Согласно этой теории люди отличаются друг от друга по набору отдельных, независимых черт, а описание целостной личности можно получить на основе тестологического обследования.

Г. Оллпорт пришел к построению методики изучения личностных черт следующим способом. Он выбирал из языка слова-понятия, описывающие личность. Затем он сокращал список выбранных слов, исключая из него слова-синонимы. Таким образом он получил необходимый и достаточный минимум всевозможных личностных черт. С этим стандартным набором личностных черт можно было сравнивать набор черт каждого конкретного человека.

Второй способ оценки черт личности 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 упомянутый выше 16-факторный личностный опросник. В дальнейшем количество экспериментально выявленных факторов-черт значительно увеличилось. В многочисленных исследованиях, выполненных к настоящему времени в русле теории черт, приведено описание около 200 таких черт, необходимых для полного психологического описания личности.

Теория черт имеет довольно серьезные недостатки. Во-первых, для анализа психологического профиля личности разные авторы предлагают неодинаковые списки факторов - а значит, выявляют разный набор психологических черт. Во-вторых, на основе знания личностных черт оказалось практически невозможным точно предсказать поведение человека. Как выяснилось, поведение зависит не только от черт личности, но и от многих других условий, в частности от особенностей самой ситуации.

Как альтернатива теории черт за рубежом получила распространение теория **социального научения** (бихевиоризм). Она может быть отнесена к числу социодинамических, экспериментальных, структурно-динамических, охватывающих всю жизнь человека и описывающих человека как личность в поведенческих терминах.

Основная психологическая характеристика личности в данной теории - это поступок или серия поступков. Индивидуальные различия в поведении людей есть результат различных жизненных условий, взаимодействий с разными людьми. Основные механизмы приобретения человеком новых форм поведения (его развитие как личности) - это научение условнорефлекторным путем через наблюдение других (викарное научение) и подражание. Устойчивость человека как личности определяется не его собственными психологическими характеристиками, а частотой и постоянством возникновения одних и тех же ситуаций, одинаковостью подкреплений и наказаний, частотой повторения социальных действий.

Разработанную Фрейдом **психоаналитическую теорию личности** можно отнести к типу психодинамических, неэкспериментальных, структурно-динамических, охватывающих всю жизнь человека и использующих для описания личности внутренние психологические свойства индивида, в первую очередь потребности и мотивы.

**Гуманистические теории личности** используют разнообразные подходы к пониманию личности. Поэтому эти теории могут быть отнесены к психодинамическим или интеракционистским (у разных авторов по-разному), неэкспериментальным, структурно-динамическим, охватывающим всю жизнь человека и описывающим его как личность то в терминах, характеризующих внутренние психологические свойства, то в поведенческих терминах.

В отечественной психологии проблемы теории личности разрабатывались школой Л.С.Выготского, в частности А.Н.Леонтьевым, Л.И.Божович.

Теорию, предложенную **Л.И.Божович** можно отнести к типу психодинамических, экспериментальных, структурно-динамических, охватывающих период развития личности с раннего дошкольного детства до юности и использующих для описания личности внутренние психологические свойства человека. Опираясь на понятие *ведущей*



*деятельности*, Л.И.Божович показала, как в процессе взаимодействия деятельности и общения ребенка в разные периоды жизни формируется определенный взгляд на мир, названный *внутренней позицией*. Эта позиция и есть одна из главных характеристик личности ребенка, 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*. Теорию А. Н. Леонтьева можно оценить как психодинамическую, неэкспериментальную, структурно-динамическую, охватывающую всю жизнь человека и описывающую личность в психологических (мотивы) и поведенческих (деятельность) терминах.

Основной внутренней характеристикой личности у А. Н. Леонтьева является мотивационная сфера личности. Другим важным понятием в его теории служит «личностный смысл». Он выражает отношение целей деятельности человека, т. е. того, на что она в данный момент непосредственно направлена, к ее мотивам, тому, что ее побуждает. Чем шире, разнообразнее виды деятельности, в которые личность включена, тем богаче сама личность.

### **Формирование и развитие личности**

В психологии существуют разные подходы к пониманию законов развития личности. Эти расхождения касаются понимания движущих сил развитие, значения общества для развития личности, закономерностей и этапов развития, роли в этом процессе кризисов развития и других вопросов.

Каждый тип теорий личности имеет свое представление о развитии личности. Психоаналитическая теория понимает развитие как адаптацию биологической природы человека к жизни в обществе, выработку у него защитных механизмов и согласованных со «Сверх-Я» способов удовлетворения потребностей. Согласно теории черт, все черты личности формируются прижизненно, процесс их преобразования подчиняется небиологическим 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».

**Интегративная концепция развития.** В последние десятилетия усиливается тенденция к интегрированному целостному рассмотрению личности с позиций разных теорий и подходов. Интегративная концепция развития принимает во внимание системное формирование и взаимозависимое преобразование всех тех сторон личности. Одной из таких концепций стала теория американского психолога Э. Эриксона.

В своих взглядах на развитие Э. Эриксон придерживался *эпигенетического принципа*: генетической предопределенности стадий, которые в своем личностном развитии обязательно проходит человек от рождения до конца жизни. Становление личности Эриксон понимал как смену этапов, на каждом из которых происходит изменение внутреннего мира человека и его отношений с окружающими людьми. На каждом этапе личность приобретает нечто новое, характерное именно для данного этапа развития и сохраняющееся в виде заметных следов в течение всей жизни. Сами личностные новообразования, по Э. Эриксону, могут возникнуть и утвердиться, лишь когда в прошлом уже были созданы соответствующие психологические и поведенческие условия.

Формируясь и развиваясь как личность, человек приобретает не только положительные качества, но и недостатки. Э. Эриксон изобразил в своей концепции только две крайние линии личностного развития: нормальную и аномальную. В чистом виде они в жизни почти не встречаются, но зато вмещают в себя все возможные промежуточные варианты личностного развития человека.

**Жизненные кризисы.** Э. Эриксон выделил и описал восемь жизненных психологических кризисов, неизбежно наступающих у каждого человека:

1. Кризис доверия — недоверия (в течение первого года жизни).
2. Автономия в противоположность сомнениям и стыду (в возрасте около 2—3 лет).
3. Появление инициативности в противовес чувству вины (примерно от 3 до 6 лет).
4. Трудлюбие в противоположность комплексу неполноценности (возраст от 7 до 12 лет).
5. Личностное самоопределение в противоположность 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 противоположность «погружению в себя» (между 30 и 60 годами).
8. Удовлетворенность прожитой жизнью в противоположность отчаянию (старше 60 лет).

**Стадии развития.** Эриксон выделил восемь стадий развития личности, совпадающие с возрастными кризисами.

На *первой стадии* (первый год жизни) развитие ребенка определяется общением с ним взрослых людей, в первую очередь матери. В случае любви, привязанности родителей к ребенку, заботе и удовлетворении его требований у ребенка формируется доверие к людям. Недоверие к людям, как личностная черта, может быть результатом плохого обращения матери с ребенком, игнорирования его запросов, пренебрежение им, лишение любви, слишком

раннее отлучение от груди, эмоциональная изоляция. Т.о., уже на первой стадии развития могут возникнуть предпосылки к проявлению в будущем стремления к людям или отстранения от них.

**Вторая стадия** (от 1 года до 3 лет) определяет формирование у ребенка таких личностных качеств, как самостоятельность и уверенность в себе. Ребенок смотрит на себя как на отдельного, но еще зависимого от родителей человека. Становление этих качеств, по Эриксону, также зависит от характера обращения взрослых с ребенком. Если ребенку дают понять, что он помеха жизни взрослым, то в личности ребенка закладывается неуверенность в себе и гипертрофированное чувство стыда. Ребенок ощущает свою неприспособленность, сомневается в своих способностях, испытывает сильное желание скрыть от окружающих людей свою ущербность.

**Третья и четвертая стадии** (3-5 лет, 6-11 лет), закладывают в личности такие черты, как любознательность и активность, заинтересованное изучение окружающего мира, трудолюбие, развитие познавательных и коммуникативных навыков. В случае аномальной линии развития формируется пассивность и безразличие к людям, инфантильное чувство зависти к другим детям, конформность, подавленность, чувство собственной неполноценности, обреченность оставаться посредственностью.

Названные стадии в концепции Эриксона в целом совпадают с представлениями Д. Б. Эльконина и других отечественных психологов. Эриксон, как и Эльконин, подчеркивает значение учебной и трудовой деятельности для психического развития ребенка в эти годы. Отличие взглядов Эриксона от позиций, на которых стоят наши ученые, заключается только в том, что он акцентирует внимание на формировании не познавательных умений и навыков (как принято в отечественной психологии), а качеств личности, связанных с соответствующими видами деятельности: инициативности, активности и трудолюбия (на положительном полюсе развития), пассивности, нежелания трудиться и комплекса неполноценности в отношении трудовых, интеллектуальных способностей (на отрицательном полюсе развития).

Следующие стадии личностного развития в теориях отечественных психологов не представлены.

На **пятой стадии** (11-20 лет) происходит жизненное самоопределение личности и четкая половая поляризация. В случае патологического развития на этой стадии наблюдается (и закладывается на будущее) путаница социальных и половых ролей, концентрация душевных сил на самопознании в ущерб развитию отношений с внешним миром).

**Шестая стадия** (20-45 лет) посвящена рождению и воспитанию детей. На этой стадии наступает удовлетворенность личной жизнью. В случае аномальной линии развития наблюдается изоляция от людей, трудности характера, неразборчивые отношения и непредсказуемое поведение.

**Седьмая стадия** (45-60 лет) предполагает зрелую, полноценную, творческую жизнь, удовлетворенность семейными отношениями и чувство гордости за своих детей. В случае аномальной линии развития наблюдается эгоизм, непродуктивность в работе, застой, болезни.

**Восьмая стадия** (свыше 60 лет) - завершение жизни, взвешенная оценка прожитого, принятие прожитой жизни такой, какая она есть, удовлетворенность прошедшей жизнью, способность примириться со смертью. В случае аномальной линии развития этот период характеризуется отчаянием, осознанием бессмысленности своей жизни, страхом смерти.

Положительную оценку вызывает позиция Эриксона, что приобретение человеком новых социальных ролей составляет основной момент личностного развития в старшем возрасте. Вместе с тем вызывает возражение линия аномального развития личности, очерченная Э. Эриксоном для этих возрастов. Она явно выглядит патологично, между тем как это развитие может обретать и иные формы. Очевидно, что на систему взглядов Э. Эриксона оказали сильное влияние психоанализ и клиническая практика.

### **Направленность личности**

Ведущей характеристикой личности является ее направленность. Она выявляется при изучении всей системы психических свойств и состояний личности: потребностей, интересов, склонностей, мотивационной сферы, идеалов, ценностных ориентации, убеждений и т.д. Направленность личности есть *совокупность устойчивых мотивов, ориентирующих деятельность личности и относительно независимых от наличных ситуаций*. Направленность личности всегда социально обусловлена и формируется путем воспитания. Направленность — это установки, ставшие свойствами личности. Таким образом, направленность выступает как системообразующее свойство личности, определяющее ее психологический склад.

**Структура направленности.** Направленность включает несколько иерархически форм: влечение, желание, стремление, интерес, склонность, идеал, мировоззрение, убеждение. Все формы направленности личности вместе с тем являются мотивами ее деятельности.

Кратко охарактеризуем каждую из выделенных форм направленности:

■ **влечение** — наиболее примитивная биологическая форма направленности;

■ **желание** — осознанная потребность и влечение к чему-либо вполне определенному;

■ **стремление** — возникает при включении в структуру желания волевого компонента;

■ **интерес** — познавательная форма направленности на предметы;

■ при включении в интерес волевого компонента он становится **склонностью**;

- конкретизируемая в образе предметная цель склонности есть **идеал**;
- **мировоззрение** — система философских, эстетических, этических, естественнонаучных и других взглядов на окружающий мир;
- **убеждение** — высшая форма направленности — это система мотивов личности, побуждающих ее поступать в соответствии со своими взглядами, принципами, мировоззрением.

Мотивы могут быть осознанными или не осознаваемыми. Направленность личности составляют **осознанные мотивы**. Потребностно-мотивационная сфера является как бы исходным фундаментом направленности личности. На этом фундаменте формируются жизненные цели личности. Следует различать **цель деятельности** и **жизненную цель**. Человеку приходится выполнять в течение жизни множество разнообразных деятельностей, в каждой из которых реализуется определенная цель. Жизненная цель выступает в качестве общего интегратора всех частных целей, связанных с отдельными деятельностями.

С жизненными целями связан уровень достижений личности. В жизненных целях личности находит выражение осознаваемая ею «концепция собственного будущего». Осознание человеком не только цели, но и реальности ее осуществления рассматривается как перспектива личности.

В тех случаях, когда человек на пути к достижению цели сталкивается с реально непреодолимыми препятствиями, или когда эти препятствия воспринимаются как непреодолимые, возникает состояние фрустрации. **Фрустрация** - это состояние расстройства, подавленности, противоположное переживаниям, свойственным человеку, осознающему перспективу. Необходимыми признаками фрустрирующей ситуации является ярко выраженная мотивированность достижения цели (удовлетворения потребности) и возникновение преграды, препятствующей этому достижению.

Состояние фрустрации в определенной мере деформирует поведение человека. Выделяют следующие виды фрустрационного поведения: а) двигательное возбуждение — бесцельные и неупорядоченные реакции; б) апатия; в) агрессия и деструкция;

### Самосознание личности

В структуре самосознания можно выделить 3 взаимосвязанных компонента:

- 1) самопознание;
- 2) эмоционально-ценностное отношение к себе;
- 3) саморегулирование поведения личности.

**Образ «Я»** субъекта включает в себя «реальное Я» — представление о себе в момент самого переживания, и «идеальное Я» субъекта, то, каким он

должен был быть, чтобы соответствовать социальным нормам и ожиданиям окружающих.

Степень адекватности образа «Я» выясняется при изучении **самооценки личности**, т.е. оценки личностью самой себя, своих возможностей, качеств и места среди других людей. С помощью самооценки происходит регуляция поведения личности.

Самооценка тесно связана с уровнем притязаний личности. **Уровень притязаний** — *это желаемый 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 сложные задачи, при неуспехе — соответственно снижается. Уровень притязания личности в конкретной деятельности может быть определен довольно точно.

Экспериментально показано, что уровень своих притязаний личность устанавливает где-то между чересчур трудными и чересчур легкими задачами и целями таким образом, чтобы сохранить на должной высоте свою самооценку. Формирование уровня притязаний определяется не только ожиданием успеха или неудачи, но прежде всего учетом прошлых успехов и неудач.

### **Психологическая защита личности**

В жизни человека часто встречаются ситуации, когда имеющаяся потребность по каким-либо причинам не может быть удовлетворена. В таких случаях поведение регулируется с помощью механизмов психологической защиты. Психологическая защита - это нормальный механизм, направленный на предупреждение расстройств поведения. **Психологическая защита** - *это психическая деятельность, которая реализуется в форме специфических приемов переработки информации, позволяющих сохранять достаточный уровень самоуважения в условиях эмоционального конфликта.*

**Механизм психологической защиты** связан с *реорганизацией системы внутренних ценностей личности*, направленной на снижение уровня субъективной значимости соответствующего переживания с тем, чтобы свести к минимуму психологически травмирующие моменты.

В психологии известен эффект так называемого **незавершенного действия**. Он заключается в том, что всякое препятствие ведет к прерыванию действия до тех пор, пока препятствие не будет преодолено или человек не откажется от его преодоления. Незаконченные действия формируют тенденцию к их завершению, при этом, если прямое завершение невозможно,

человек начинает совершать замещающие действия. Можно допустить, что механизмы психологической защиты — это и есть некоторые специализированные формы замещающих действий.

Защитные механизмы начинают свое действие, когда достижение цели нормальным способом невозможно или когда человек полагает, что оно невозможно. К механизмам психологической защиты обычно относят **отрицание, вытеснение, проекцию, идентификацию, рационализацию, замещение, отчуждение** и некоторые другие.

**Отрицание** сводится к тому, что *информация, которая тревожит и может привести к конфликту, не воспринимается*. Имеется в виду информации, которая угрожает престижу, самооценке личности. Такая информации может вызвать мотивы, противоречащие основным установкам личности, а это приведет к конфликту. Этот способ защиты характеризуется заметным искажением восприятия действительности, что в свою очередь вызывает затруднения в поведении.

**Вытеснение** — *активное выключение из сознания неприемлемого мотива или неприятной информации*. Это наиболее универсальный способ избавления от внутреннего конфликта. Истинные, но неприятные мотивы вытесняются с тем, чтобы их заместили другие, приемлемые с точки зрения социального окружения и потому не вызывающие стыда и угрызений совести. Интересно, что быстрее всего вытесняется и забывается человеком не то плохое, что ему сделали люди, а то плохое, что он причинил себе или другим. Неблагодарность связана с вытеснением, все разновидности зависти и бесчисленные компоненты комплексов собственной неполноценности вытесняются с огромной силой. Важно, что человек не делает вид, а *действительно забывает* нежелательную, травмирующую его информацию, она полностью вытесняется из его памяти.

**Проекция** — *бессознательный перенос на другое лицо, приписывание собственных чувств, желаний и влечений, в которых человек не хочет себе сознаться, понимая их социальную неприемлемость*. Например, когда человек по отношению к кому-то проявил агрессию, у него нередко возникает тенденция понизить привлекательные качества пострадавшего.

**Идентификация** — *бессознательный перенос на себя чувств и качеств, присущих другому человеку и недоступных, но желательных для себя*. У детей — это простейший механизм усвоения норм социального поведения. В широком смысле идентификация — это неосознаваемое следование образцам, идеалам, позволяющее преодолеть собственную слабость и чувство неполноценности.

**Рационализация** — *псевдоразумное объяснение человеком своих желаний, поступков, в действительности вызванных причинами, признание*

*которых грозило бы потерей самоуважения.* Рационализация используется человеком в тех случаях, когда он боится осознать ситуацию, пытается скрыть от себя тот факт, что его действия побуждаются мотивами, находящимися в конфликте с его собственными нравственными стандартами.

Рационализация может быть связана с попыткой снизить ценность недоступного. Так, переживая психическую травму, человек защищает себя от ее разрушительного воздействия тем, что переоценивает значимость травмирующего фактора в сторону ее понижения: не получив страстно желаемого, убеждает себя, что «не очень-то и хотелось».

**Замещение** — *перенос действия, направленного на недоступный объект, на действие с доступным объектом.* Замещение дает разрядку внутреннему напряжению, созданному недоступной потребностью, но не приводит к желаемой цели. В простейшем варианте человек иногда совершает первое попавшееся бессмысленное движение, дающее какую-то разрядку внутреннему напряжению. Замещающая деятельность может отличаться от исходной переводом активности в иной план, например, из практического осуществления в мир фантазии.

**Изоляция, или отчуждение** — *обособление внутри сознания травмирующих человека факторов.* При этом связь между неприятным событием и его эмоциональной окраской в сознании не отражается. Человек продолжает осознавать реальность неприятных событий, ранее значимых для него, однако эти события не вызывают больше эмоциональных переживаний. Изоляция вызывает утрату эмоциональной связи между травмировавшим событием и собственными переживаниями, хотя их реальность и осознается.

Психологическая защита направлена на сохранение внутреннего комфорта человека, поскольку, даже при нарушении им социальных норм, она создает почву для самооправдания. Если человек осознает свои недостатки, то он становится на путь их преодоления. Если же психическая деятельность направлена на поддержание самоуважения и информация о несоответствии реальных поступков и желаемого поведения в сознание не допускается, то человек не может встать на путь самоусовершенствования.

### **Проблема устойчивости личности**

В основании почти всех теорий личности лежит предположение о том, что личность как социально-психологический феномен представляет собой устойчивое образование. Устойчивость личности предопределяет последовательность ее действий и предсказуемость ее поведения, придает ее поступкам закономерный характер.

Тем не менее во многих исследованиях было обнаружено, что поведение человека довольно вариативно. Показано, например, что многие черты



личности на самом деле постоянными и устойчивыми не являются. Есть и так называемые «ситуативные черты», проявление которых может меняться от ситуации к ситуации у одного и того же человека, причем довольно значительно.

Наряду с этим лонгитюдные (длительные по времени - в течение десятка и более лет) исследования развития одних и тех же людей показывают, что определенная степень устойчивости личности все же имеется.

В этой связи возникает серия вопросов: насколько и в чем личность действительно устойчива? о постоянстве чего идет речь— поведения, психических процессов, свойств или черт личности? Что является мерой постоянства или изменчивости свойств? Каков временной диапазон, в пределах которого о свойствах личности можно судить как о постоянных или изменчивых? И др.

Экспериментально было показано, что степень устойчивости **различных личностных свойств** неодинакова. Наибольшей стабильностью обладают динамические особенности, связанные с врожденными анатомо-физиологическими задатками, свойствами нервной системы. К ним относятся темперамент, эмоциональная реактивность, экстраверсия-интроверсия и некоторые другие.

Оказалось, что весьма стойкими являются не только личностные качества, оцениваемые со стороны, но и самооценки.

Было также установлено, что личностная устойчивость динамически изменяется в разные **возрастные периоды** жизни. Наиболее существенные изменения подобного рода могут происходить в течение подросткового, юношеского и раннего взрослого возраста, например в диапазоне от 20 до 40—45 лет.

Помимо этого имеются значительные **индивидуальные различия** личностной устойчивости. У одних людей личность становится устойчивой в детстве и далее существенно не изменяется, у других устойчивость психологических особенностей личности, напротив, обнаруживается довольно поздно: только в возрасте от 20 до 40 лет. К последним чаще всего относятся люди, чья жизнь в подростковом и юношеском возрасте характеризовалась напряженностью, противоречиями и конфликтами. Менее всего личностно изменяются и довольно рано обнаруживают устойчивые черты характера те люди, которые в школьном возрасте не сталкивались с противоречиями, не вступали в конфликты со взрослыми, сверстниками, социальными ценностями и нормами.

Гораздо меньшая устойчивость поведенческих реакций личностных проявлений обнаруживается в том случае, когда мы рассматриваем личность не в течение длительного периода времени, а **от ситуации к ситуации**. За исключением интеллекта и познавательных способностей многие другие

характеристики личности ситуативно неустойчивы. Это относится, например, к таким индивидуальным особенностям человека, как агрессивность поведения, честность, саморегуляция, зависимость.

Разочаровывающими оказались многие попытки связать устойчивость поведения человека с обладанием теми или иными личностными чертами. Невозможно точно предсказать, как поведет себя человек в конкретной ситуации. Хотя если следить за поведением человека в течение достаточно длительного периода времени, то с определенной степенью достоверности такое предсказание можно было бы сделать для множества типичных ситуаций.

### **Рекомендуемая литература:**

1. Годфруа Ж. Что такое психология. - М.: Мир, 1992.
2. Гримак Л.П. Резервы человеческой психики. Введение в психологию активности. - М.: Просвещение, 1989.
3. Леонгард К. Акцентуированные личности. - Киев: Высшая школа, 1989.
4. Немов Р.С. Психология. - М.: Просвещение, 1994.
5. Робер М., Тильман Ф. Психология индивида и группы. - М.: Просвещение, 1988.
6. Рогов Е.И. Общая психология: Курс лекций для первой ступени педагогического образования. - М.: Владос, 1995.
7. Русалов В.М. Биологические основы индивидуально-психологических различий. - М.: Наука, 1979.
8. Фейдимен Дж., Фрейгер Р. Личность и личностный рост. - М.: Наука, 1991.
9. Фрейд З. Введение в психоанализ. Лекции. - М.: Наука, 1991.

## ЛЕКЦИЯ 13 ЭМОЦИИ

Эмоции — особый класс *субъективных психологических состояний, отражающих в форме непосредственных переживаний* отношения человека к миру. К классу эмоций относятся настроения, чувства, аффекты, страсти, стрессы. Это так называемые «чистые» эмоции. Они включены во все психические процессы и состояния человека. Любые проявления его активности сопровождаются эмоциональными переживаниями.

Протекание эмоций характеризуется определенной **динамикой**. Выделяют динамику кратковременного переживания ( возникновение — нарастание — кульминация — угасание), и динамику длительного чувства, на фоне доминирования которого разворачиваются различные переживания.

Основные эмоции (гнев, радость, страх и т.д.) и их экспрессия на лице имеют **врожденный** характер. Это доказывается не только возможностью понимания эмоционального состояния друг друга людей разных культур, но и в экспериментах с эмоциональным сопереживанием животных разных видов. Например, наказание обезьян - шимпанзе в присутствии обезьян другого вида вызывает в организме последних физиологические сдвиги, соответствующие эмоциям страха.

Однако врожденными являются далеко не все эмоционально-экспрессивные выражения. Некоторые из них, как было установлено, приобретаются прижизненно в результате обучения и воспитания. В первую очередь данный вывод относится к жестам как способу внешнего выражения эмоциональных состояний и аффективных отношений человека к чему-либо.

Многообразие и сложность чувств обуславливают недостаточную осознанность и управляемость эмоциональной сферой. Это проявляется в трудности словесного описания своих чувств: подбираемые слова кажутся недостаточно яркими и неверно отражающими различные эмоциональные состояния и их оттенки.

### Функции эмоций

Эмоции выполняют целый ряд специфических функций. **Отражательная функция** эмоций выражается в обобщенной оценке событий. Эмоции позволяют определить полезность и вредность воздействующих на человека факторов и реагировать, прежде чем будет определено само вредное воздействие. Так, например, человек, переходящий дорогу, может испытывать страх различной степени в зависимости от складывающейся дорожной ситуации. Благодаря отражательной функции эмоций человек может ориентироваться в окружающей действительности, оценить предметы и явления с точки зрения их желательности. В

этом смысле эмоции выполняют еще и **прединформационную или сигнальную роль**. 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.

Эмоции выполняют также **побудительную, или стимулирующую, функцию**. Так, в той же дорожной ситуации, человек, испытывая страх перед приближающейся машиной, ускоряет свое движение через дорогу. Эмоции как бы определяют направление поиска, способное удовлетворить потребности человека.

В связи с тем, что эмоции принимают непосредственное участие в обучении, выделяют их **подкрепляющую функцию**. Значимые события, вызывающие сильную эмоциональную реакцию, быстрее и надолго запечатлеваются в памяти. Американские психологи Р.М.Йеркс и Дж.Додсон, изучая зависимость научения от силы подкрепления (электроудара) у мышей, установили зависимость качества выполняемой деятельности от интенсивности мотивации. Впоследствии эта зависимость была выявлена и у людей. Оказалось, что по мере увеличения интенсивности мотивации качество деятельности изменяется по колоколообразной кривой: сначала повышается, затем, после перехода через точку наиболее высоких показателей успешности деятельности, постепенно понижается. Уровень мотивации, при котором деятельность выполняется максимально успешно, называется оптимумом мотивации.

**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, что реализуется в борьбе между страхом и чувством долга. Привлекательность мотива, его близость личностным установкам направит деятельность личности в ту или другую сторону.

Ч.Дарвин выделил **приспособительную функцию** эмоций. Эмоции обычно следуют за актуализацией мотива и до рациональной оценки адекватности ему деятельности субъекта. Благодаря вовремя возникшей эмоции организм имеет возможность быстро, с большой скоростью отреагировать на внешнее воздействие, не определив еще его тип и другие частные конкретные параметры, и таким образом эффективно приспособиться к окружающим условиям.

С этим связана **мобилизационная, интегративная функция** эмоций. Производя почти моментальную интеграцию (объединение в единое целое) всех функций организма, эмоции подготавливают организм к полезным или вредным внешним воздействиям.

Вероятно, есть смысл говорить и о **экспрессивной, или коммуникативной функции** эмоций (т.е. функции общения). Мимика, жесты, позы, выразительные движения позволяют человеку передавать свои переживания другим людям, ин-

формировать их о своём отношении к предметам и явлениям окружающей действительности. У высших животных, и особенно у человека, выразительные движения стали тонко дифференцированным языком, средством сообщения не столько мыслей, сколько эмоций. Как показали исследования, не все проявления чувств одинаково легко распознать. Легче всего распознается ужас (57% испытуемых), затем отвращение (48%), удивление (34%).

В рамках коммуникативной функции можно выделить и другие. Эмоции, например, могут нести функцию **воздействия на окружающих**. Так, дети очень быстро замечают, что их эмоциональные реакции, связанные с физическим нездоровьем, обладают большой силой воздействия на окружающих. Пятилетний ребенок вполне сознательно говорит, что он будет плакать до тех пор, пока родители не выполнят его желание.

### **Физиологическая основа эмоций**

Чувства связаны с особыми физиологическими процессами в организме, затрагивающими деятельность всего организма. Так, например, 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. Сердце настолько чутко реагирует на все изменения эмоциональной жизни, что в народе его всегда считали вместилищем, органом чувств, несмотря на то, что изменения происходят и в дыхательной и в пищеварительной и в секреторной системах.

Системы человеческого организма подчиняются деятельности **симпатической нервной системы**, возбуждение которой ведет к выделению надпочечниками гормона адреналина. Именно адреналин вызывает изменение в работе систем организма и приводит их в состояние готовности к экстренной трате энергии. Это проявляется в том, что происходит отток крови от внутренних органов, усиленное кровоснабжение скелетной мускулатуры, задержка работы органов пищеварения. В кровь выбрасывается большое количество сахара, создавая наилучшие условия для работы мышц, так как сахар — один из главных источников мышечной энергии.

Но указанные процессы не объясняют всего многообразия эмоций, реакции симпатической нервной системы носят стереотипный характер и бывают одинаковы при различных эмоциях. Более того, аналогичные реакции наблюдаются и в некоторых состояниях, не связанных прямо с эмоциями (при мышечной работе, при холоде и т.д.). Исследования показали, что в случае отключения (перерезки) всей симпатической системы, внешние признаки эмоций сохраняются. Поэтому деятельность симпатической нервной системы нужно рассматривать лишь как следствие процессов, происходящих в головном мозге.

Ведущую роль в протекании эмоций выполняет **кора больших полушарий**. 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. Если кора мозга приходит в состояние чрезмерного возбуждения (при переутомлении, опьянении и т.д.), то происходит и перевозбуждение центров, лежащих ниже коры, вследствие чего исчезает обычная сдержанность. Животные с удаленными большими полушариями обнаруживают картину необычайно сильного и постоянного эмоционального возбуждения.

Возникая в коре головного мозга, физиологический процесс, являющийся основой эмоций, распространяется на ниже лежащие подкорковые центры. Электрофизиологические исследования показали огромное значение для эмоциональных состояний подкорковых структур — **таламуса, гипоталамуса и лимбической системы**. В экспериментах Д.Олдса с вживлением электродов в определенные участки гипоталамуса было обнаружено, что при раздражении одних участков у подопытных возникали явно приятные, эмоционально положительные ощущения, к возобновлению которых они активно стремились. Эти участки получили название *центров удовольствия*. Раздражение других участков вызвало отрицательные эмоции и стремление избежать воздействия на эти структуры, за что они были названы *центром страдания*.

Следует также отметить роль **ретикулярной формации** как структуры, активизирующей эмоциональную жизнь человека. Ретикулярная формация способна понижать и повышать активность мозга, усиливать, ослаблять или затормаживать ответы на раздражители. Получая из различных органов чувств нервные стимулы, ретикулярная формация посылает их после переработки в большие полушария головного мозга.

Важные данные для выявления сущности эмоциональных реакций были получены при изучении **функциональной асимметрии мозга**. Было установлено, что левое полушарие в большей степени связано с возникновением и поддержанием положительных эмоций, а правое — отрицательных.

Существенную роль в эмоциональных переживаниях человека играет **вторая сигнальная система**. Переживания могут возникнуть не только при непосредственных воздействиях внешней среды, но могут быть вызваны словами, мыслями. Так, прочитанный рассказ продуцирует соответствующее эмоциональное состояние. Связи второй сигнальной системы являются физиологической основой высших человеческих чувств — интеллектуальных, моральных, эстетических.

### **Виды эмоциональных состояний**

**Классификации эмоциональных состояний.** Эмоциональные состояния имеют очень разнообразные проявления. По степени интенсивности и

продолжительности они могут быть *длительными*, но *слабыми* (печаль), или *сильными*, но *кратковременными* (радость).

По субъективному переживанию все многообразие эмоций можно разделить на 2 категории: на *эмоции положительного порядка*, связанные с удовлетворением жизненных потребностей человека и потому доставляющие удовольствие, и *эмоции отрицательного порядка*, связанные с неудовлетворением жизненных потребностей и потому доставляющие неудовольствие. По содержанию эмоции можно классифицировать на *простые* и *сложные* в зависимости от того, какого уровня потребности удовлетворяются у человека. К более простым относятся гнев, страх, радость, горе, зависть, ревность, к более сложным — моральное чувство, эстетическое чувство, чувство патриотизма и др.

Наконец, по форме протекания все эмоциональные состояния делятся на *чувственный тон, настроение, эмоции, аффект, стресс, фрустрацию, страсть, высшие чувства*.

**Чувственный тон.** Простейшая форма эмоционального переживания — это, так называемый чувственный, или эмоциональный, тон. Под чувственным тоном понимают *эмоциональную окраску психического процесса, побуждающую субъекта к его сохранению или устранению*. Хорошо известно, что некоторые цвета, звуки, запахи могут сами по себе, независимо от воспоминаний, связанных с ними, вызвать у нас приятное или неприятное чувство. Так, хорошая музыка, запах розы, вкус апельсина приятны, имеют положительный эмоциональный тон. Если отрицательный чувственный тон переходит в болезненное отвращение, то говорят об **идиосинкразии**.

Чувственный тон как бы аккумулирует в себе отражение полезных и вредных факторов окружающей действительности. Благодаря своей обобщенности чувственный тон помогает принять предварительное и быстрое решение о значении нового раздражителя, вместо сравнения его со всей информацией, хранимой в памяти. Чувственный тон нередко носит субъективную окраску и зависит от того, как протекает деятельность: постоянно проигрывающий нам партнер кажется более симпатичным, чем тот, который все время выигрывает у нас. Несмотря на свою внешнюю незначительность, знание и целенаправленное использование чувственного тона позволяет воздействовать на настроение человека, улучшать производительность труда, интенсивность учебы и т.д.

**Настроение.** Под настроением понимают *общее эмоциональное состояние, окрашивающее в течение длительного времени все поведение человека*. Настроение является эмоциональной реакцией не на непосредственные события, а на их значение для человека в контексте его общих жизненных планов. Это не специальное переживание, приуроченное к какому-то частному событию, а разлитое, общее состояние.

Настроение очень разнообразно и может быть радостным или печальным, веселым или угнетенным, бодрым или подавленным, спокойным или

раздраженным и т.д. **Причины** того или иного настроения не всегда ясны переживающему их человеку. Недаром говорят о безотчетной грусти, беспричинной радости, и в этом смысле настроение — это *бессознательная оценка личностью того, насколько благоприятно для нее складываются обстоятельства*. Но эта причина всегда есть и может быть определена. Ею могут быть окружающая природа, события, выполняемая деятельность. Настроение существенно зависит от общего состояния здоровья, от работы желез внутренней секреции и, особенно, от тонуса нервной системы.

Настроения могут различаться **по продолжительности**. Устойчивость настроения зависит от многих причин: возраста человека, индивидуальных особенностей его характера и темперамента, силы воли, уровня развития ведущих мотивов поведения.

Длительное настроение может окрашивать поведение человека в течение нескольких дней и даже недель. Настроение может стать устойчивой чертой личности - на этой основе людей делят на оптимистов и пессимистов.

В то же время настроение может носить кратковременный характер, что особенно ярко выражено в детском возрасте. Не имея сложившейся иерархии мотивов, дети легко поддаются смене настроения: любое эмоциональное впечатление порождает неустойчивые, переменные, капризные настроения. С возрастом настроение становится более устойчивым — значимые для личностной сферы воздействия вызывают смену настроения.

**Эмоции.** Эмоции— это *непосредственное, временное переживание какого-нибудь чувства*. Так, например, чувство любви к футболу не является эмоцией. Эмоции будут представлены на стадионе состоянием восхищения, которое испытывает болельщик, наблюдая хорошую игру спортсменов или эмоцией возмущения, негодования при ленивой игре или неопытном судействе.

Эмоции могут вызываться как реальными, так и воображаемыми ситуациями, способны предвосхищать события, которые реально еще не наступили, и возникают в связи с представлениями о пережитых ранее или воображаемых ситуациях.

С точки зрения влияния на деятельность человека эмоции делятся на **стенические и астенические**. К числу стенических (или “гиперстенических”) эмоций относятся эйфория, мания, гнев, тревога; к числу “астенических” - печаль, тоска, апатия, страх.

Стенические эмоции стимулируют деятельность человека, побуждают его к поступкам, высказываниям. И, наоборот, астенические эмоции характеризуются скованностью, пассивностью. Поэтому в зависимости от индивидуальных особенностей человека эмоции могут по-разному влиять на поведение. Так, у испытывающего чувства страха человека возможно повышение мускульной силы и он может броситься навстречу опасности. То же самое чувство страха может вызвать полный упадок сил, от страха могут «подгибаться колени». Горе может



вызвать апатию, бездеятельность у человека слабого, в то время как сильный человек удваивает свою энергию, находя утешение в работе и творчестве.

Эмоциональные переживания могут носить неоднозначный, противоречивый характер. Это явление получило название **амбивалентность** (двойственность) чувств. Обычно амбивалентность вызвана неоднозначностью самого объекта (так, можно уважать кого-то за работоспособность и одновременно осуждать за вспыльчивость). Амбивалентность может быть порождена и противоречием между устойчивыми чувствами к предмету и ситуативными эмоциями (так, например, совмещаются любовь и ненависть при ревности).

К основным, фундаментальным эмоциям относится *удовольствие, радость, страдание, удивление, отвращение, гнев, презрение, стыд, интерес, страх*.

Самая старая по происхождению, простейшая и наиболее распространенная среди живых существ форма эмоциональных переживаний — это **удовольствие**, получаемое от удовлетворения органических потребностей (или **неудовольствие**, связанное с неудовлетворением органических потребностей). Практически все органические ощущения имеют свой эмоциональный тон. О тесной связи, которая существует между эмоциями и деятельностью организма, говорит тот факт, что всякое эмоциональное состояние сопровождается многими физиологическими изменениями организма.

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

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

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

**Отвращение** — отрицательное эмоциональное состояние, вызываемое объектами, соприкосновение с которыми вступает в противоречие с идеологическими, нравственными или эстетическими принципами субъекта. Отвращение, если оно сочетается с гневом, может в межличностных отношениях мотивировать агрессивное поведение.

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

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

**Стыд** — отрицательное эмоциональное состояние, выражающееся в осознании несоответствия собственных поступков и внешности ожиданиям окружающих или собственным представлениям о подобающем поведении и внешнем облике.

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

**Страх** — отрицательное эмоциональное состояние, появляющееся под влиянием информации о возможной реальной или воображаемой опасности. В отличие от эмоции страдания, вызываемой прямым блокированием важнейших потребностей, эмоция страха вызывается лишь вероятностным прогнозом возможного неблагополучия.

Каждая из указанных эмоций может проявляется целым спектром состояний, различающихся по степени выраженности (например, радость может проявляется удовлетворением, восторгом, ликованием, экстазом и т.д.).

Из соединения фундаментальных эмоций возникают такие комплексные эмоциональные состояния, как, например, тревожность, которая может сочетать в себе страх, гнев, вину и интерес.

**Аффект.** В критических условиях при неспособности субъекта найти быстрый выход из опасной ситуации возникает особый вид эмоциональных процессов — аффект. Это самая мощная из рассматриваемых эмоциональной реакцией. Аффект — *сильное и кратковременное эмоциональное состояние, сопровождаемое резко выраженными двигательными проявлениями и изменением в функциях внутренних органов.*

Любое чувство может переживаться в аффективной форме. Сюда относятся и случаи аффективного восторга на выступлении любимого ансамбля, и аффективный гнев болельщиков на стадионе, и религиозный экстаз и т.д. Иногда аффект проявляется в напряженной скованности движений, позы, речи. Такими могут быть ужас, отчаяние. Или, если человек неожиданно получает приятное известие, он теряется, не знает, что сказать.

Одна из существенных **функций** аффекта состоит в том, что он представляет собой закрепившиеся в эволюции стереотипные действия, способ «аварийного» разрешения ситуаций: бегство, оцепенение, агрессию и т. п.

Аффект возникает в результате уже совершенного действия и выражает собой его субъективную эмоциональную оценку с точки зрения достижения поставленной цели. Развитие аффекта подчиняется следующему **закону**: чем более сильным является исходный мотивационный стимул поведения и чем больше усилий пришлось затратить на то, чтобы его реализовать, чем меньше итог, полученный в результате всего этого, тем сильнее возникающий аффект.

**Причиной** аффекта может стать конфликт, противоречие между сильным стремлением человека к чему-либо и объективной невозможностью удовлетворить возникшее побуждение, причем человек не в состоянии осознать эту невозможность или не может с ней примириться (гнев, ярость). Конфликт может заключаться и в повышенных требованиях, предъявляемых к человеку в данный момент, и его переживаниях, неуверенности в своих силах, недооценке своих возможностей.

Отличительная черта аффекта — ослабление сознательного контроля, уость сознания. Аффекты, как правило, препятствуют нормальной организации поведения, его разумности. При этом изменяется мышление, человек теряет способность предвидеть результаты своих поступков. В аффекте человек как бы теряет голову, его поступки неразумны, совершаются без учета обстановки. Теряя власть над собой, человек как бы весь отдается переживанию.

Кроме того, изменяются основные характеристики внимания, в поле восприятия удерживаются только те объекты, которые соответствуют переживаниям. Все остальные раздражители осознаются недостаточно, и это одна из причин практической неуправляемости этим состоянием.

Аффекты способны оставлять сильные и устойчивые следы в долговременной памяти. В отличие от аффектов работа эмоций и чувств связана по преимуществу с кратковременной и оперативной памятью. Аффект возникает резко, внезапно в виде вспышки, сопровождается сильной и беспорядочной двигательной активностью, происходит своего рода разрядка в действии. Эмоциональная напряженность, накапливаемая в результате возникновения аффектогенных ситуаций, может суммироваться и привести к сильной и бурной эмоциональной разрядке, которая, снимая напряжение, часто влечет за собой ощущение усталости, подавленности, депрессии.

**Эмоциональный стресс.** Эмоциональный стресс представляет собой *состояние чрезмерно сильного и длительного психологического напряжения, которое возникает у человека, когда его нервная система получает эмоциональную перегрузку.* Эмоциональный стресс появляется в ситуациях угрозы, опасности, обиды и т.д. Стресс дезорганизует деятельность человека, нарушает нормальный ход его поведения. Стрессы, особенно если они часты и длительны, оказывают отрицательное влияние не только на психологическое состояние, но и на физическое здоровье человека. Они представляют собой главные «факторы риска» при появлении и обострении таких заболеваний, как сердечно-сосудистые и заболевания желудочно-кишечного тракта.

Г.Селье выделил в развитии стресса 3 этапа. Первый этап — **реакция тревоги** — фаза мобилизации защитных сил организма, повышающая устойчивость по отношению к конкретному травмирующему воздействию. При этом происходит перераспределение резервов организма: решение главной задачи обеспечивается за счет второстепенных задач. Человек справляется с нагрузкой с помощью

функциональной мобилизации, без структурных перестроек. На втором этапе — **этапе стабилизации** все параметры, выведенные из равновесия в первой фазе, закрепляются на новом уровне. Внешнее поведение мало отличается от нормы, все как будто налаживается, но внутренне идет перерасход адаптационных резервов. Если стрессовая ситуация продолжает сохраняться, наступает третий этап — **истощение**, что может привести к значительному ухудшению самочувствия, различным заболеваниям и даже смерти.

Показательны в этом отношении данные, полученные английскими исследователями. Они обнаружили высокую смертность от ишемической болезни сердца руководящих административных деятелей, летчиков-испытателей, врачей-хирургов, пилотов реактивных самолетов, водителей городских автобусов. Именно постоянное пребывание в условиях стрессовой ситуации сокращает жизнь людям этих профессий.

Поведение человека в стрессовой ситуации зависит от многих условий, прежде всего от психологических особенностей человека. Люди с разными **особенностями нервной системы** по-разному реагируют на одинаковые психологические нагрузки. У одних людей наблюдается повышение активности, мобилизация сил, повышение эффективности деятельности. Опасность как бы подстегивает человека, заставляет его действовать смело и мужественно. С другой стороны, стресс может вызвать дезорганизацию деятельности, резкое падение ее эффективности, пассивность и общее торможение.

**Фрустрация.** Фрустрация — *психологическое состояние расстройства, подавленности, вызываемое объективно непреодолимыми (или субъективно так воспринимаемыми) трудностями, возникающими на пути к достижению цели.* Фрустрация сопровождается целой гаммой отрицательных эмоций, озлобленностью, подавленностью, внешней и внутренней агрессией.

Уровень фрустрации зависит от силы и интенсивности воздействующего фактора, состояния человека и сложившихся у него форм реагирования на жизненные трудности. Особенно часто источником фрустрации выступает отрицательная социальная оценка, затрагивающая значимые отношения личности. **Устойчивость (толерантность)** человека к фрустрирующим факторам зависит от степени его эмоциональной возбудимости, типа темперамента, опыта взаимодействия с такими факторами.

**Страсть.** Страсть — еще один вид сложных, качественно своеобразных и встречающихся только у человека эмоциональных состояний. По интенсивности эмоционального возбуждения страсть приближается к аффекту, а по длительности и устойчивости напоминает настроение. Страстью называют *сильное, стойкое чувство, определяющее направление мыслей и поступки человека.*

Причины формирования страсти достаточно разнообразны — они могут определяться осознанными убеждениями (например, страстность ученого в науке), могут исходить из телесных влечений или иметь патологическое происхождение (как бывает при паранойальном развитии личности). Страсть органически связана с потребностями, избирательна и всегда предметна - направлена на определенный вид деятельности или предмет. Таковы, например, наблюдающиеся у людей страсть к знанию, страсть к музыке, страсть к коллекционированию и т.д.

Наиболее важной характеристикой страсти является ее связь с волевой сферой. Страсть выступает одним из существенных побуждений к деятельности. Оценка значения страсти достаточно субъективна. Страсть может быть принята, санкционирована личностью, а может осуждаться ею, переживаться как нечто нежелательное, навязчивое. Большую роль в оценке играет общественное мнение. Так, например, в рамках одной культуры страсть к накопительству осуждается как жадность, но может быть положительно оценена в рамках другой социальной группы как экономность.

**Высшие чувства.** Особую форму переживания представляют собой высшие чувства. Чувства — личностные образования. Они характеризуют человека социально-психологически. Эмоции относительно слабо проявляются во внешнем поведении, иногда извне вообще незаметны для постороннего лица. Они, сопровождая тот или иной поведенческий акт, даже не всегда осознаются, хотя всякое поведение связано с эмоциями, поскольку направлено на удовлетворение потребности. Чувства человека, напротив, внешне весьма заметны.

В зависимости от предметной сферы, к которой они относятся, чувства подразделяются на **нравственные, эстетические, интеллектуальные.**

**Нравственными (моральными)** называются *чувства, переживаемые людьми при восприятии явлений действительности и сравнении этих явлений с нормами, выработанными обществом.* Нравственные нормы зависят от традиций, обычаев, религии, господствующей идеологии, принятых в обществе.

Действия и поступки людей, соответствующие взглядам на нравственность в данном обществе, считаются моральными, нравственными; поступки, не соответствующие этим взглядам, считаются аморальными, безнравственными. К нравственным чувствам относят чувство долга, гуманность, доброжелательность, любовь, патриотизм, сочувствие и т.д. К аморальным можно отнести жадность, эгоизм, жестокость, злорадство и пр.

**Интеллектуальными чувствами** называют *переживания, возникающие в процессе познавательной деятельности человека.* К интеллектуальным чувствам относятся удивление, любопытство, любознательность, чувство сомнения в правильности решения и пр. Успешность или неуспешность, легкость или трудность умственной деятельности вызывает в человеке целую гамму переживаний.

Наиболее типичной ситуацией, порождающей интеллектуальные чувства, является проблемная ситуация. Интеллектуальные чувства не только сопровождают познавательную деятельность человека, но и стимулируют, усиливают ее, влияют на скорость и продуктивность мышления, на содержательность и точность знания.

К интеллектуальным чувствам относят и **обобщенное чувство нового**. Оно выражается в постоянном поиске нового как в области познания, так и в практической деятельности. Это чувство связано не просто с потребностью в получении любой новой информации, а с потребностью в «когнитивной гармонии», т.е. в том, чтобы в новом, неизвестном отыскать знакомое, привычное.

**Эстетические чувства** представляют собой *эмоциональное отношение человека к прекрасному* в природе, в жизни и в искусстве. Человек испытывает эстетические чувства при восприятии произведений художественной литературы, музыкального, изобразительного, драматического и других видов искусства. Эстетические чувства представляют собой сплав моральных и интеллектуальных чувств. Сложность проблемы состоит также в том, что эстетическое отношение проявляется через другие чувства: восторг, радость, презрение, отвращение, страдание и пр.

Следует отметить, что рассмотренное деление чувств является достаточно условным. Обычно чувства, испытываемые человеком, так сложны, что их трудно отнести к какой-либо одной категории. Так, творчество ученого — это своеобразный сплав интеллектуальных, нравственных и эстетических чувств с преобладанием интеллектуальных, а творчество художника — это, по-видимому, тоже сплав этих чувств, но с преобладанием эстетических. Различия в чувственной сфере накладывают глубокий отпечаток на весь склад духовной жизни человека.

### **Психологические теории эмоций**

Заметим сразу, что чисто психологических теорий эмоций, не затрагивающих их физиологической основы, не существует. Это не случайно, так как эмоцию как психологическое явление трудно отделить от физиологических процессов, происходящих в организме.

Исследователями не раз предпринимались попытки связать физиологические изменения в организме с конкретными эмоциями и показать, что разные эмоции сопровождаются различными комплексами органических признаков. Поэтому первые теории эмоций посвящены изучению их физиологической основы.

**Эволюционная теория эмоций.** В 1872 г. **Ч. Дарвин** опубликовал книгу «Выражение эмоций у человека и животных», в которой показал, что во внешнем выражении разных эмоциональных состояний много общего у антропоидов и слепорожденных детей. Дарвиным было доказано, что эволюционный принцип применим не только к биологическому, но и психолого-поведенческому развитию

живого, что между поведением животного и человека непроходимой пропасти не существует.

Согласно эволюционной теории, эмоции появились в процессе эволюции живых существ как важные приспособительные механизмы, способствующие адаптации организма к ситуациям жизни. Телесные движения, сопровождающие различные эмоциональные состояния, по Дарвину, есть рудименты реальных приспособительных реакций организма.

**Органическая теория эмоций.** Идеи Дарвина были восприняты и развиты в теории **У. Джемса** и **К. Ланге**. Джемс считал, что для разных эмоций характерны определенные физические состояния, названные *органическими проявлениями эмоций*. Слезы являются органическим проявлением эмоции горя, смех - органическим проявлением эмоции радости. Согласно теории Джемса — Ланге именно *органические изменения являются первопричинами эмоций*. Отражаясь в мозге через систему обратных связей, они порождают эмоциональное переживание соответствующей модальности. Сначала под действием внешних стимулов происходят характерные для эмоций изменения в организме и только затем — как их следствие — возникает сама эмоция. Т.о., нам весело потому что мы смеемся, нам грустно оттого, что мы плачем.

**Психоорганическая теория эмоций.** Ряд контраргументов к теории Джемса — Ланге предложил **У.Кеннон**. Он отметил тот факт, что телесные изменения, сопровождающие разные эмоциональные состояния, весьма похожи друг на друга. Их разнообразие недостаточно для того, чтобы объяснить качественные различия в высших эмоциональных переживаниях человека. Во-вторых, внутренние органы, с изменениями состояний которых Джемс и Ланге связывали возникновение эмоциональных состояний, представляют собой довольно малочувствительные структуры, которые очень медленно приходят в состояние возбуждения. Эмоции же обычно возникают и развиваются довольно быстро. Кроме того, искусственное прекращение поступления органических сигналов (например, от слезной железы) в головной мозг не прекращает эмоций.

Положения Кеннона были развиты **П. Бардом**, который показал, что на самом деле и телесные изменения, и эмоциональные переживания, связанные с ними, возникают почти одновременно. В более поздних исследованиях были обнаружены структуры головного мозга, связанные с эмоциями. Ими оказались гипоталамус и лимбическая система. В экспериментах, проведенных на животных, было установлено, что электрическими воздействиями на эти структуры можно управлять эмоциональными состояниями, такими, как гнев, страх (**Х.Дельгадо**).

**Активационная теория эмоций.** Дальнейшее развитие теорий эмоций происходило под влиянием электрофизиологических исследований мозга. Так возникла активационная теория **Линдсея — Хебба**. Согласно этой теории эмоциональные состояния определяются влиянием *ретикулярной формации* ствола

головного мозга. Активационная теория базируется на следующих основных положениях:

1. Эмоции возникают вследствие так называемого «комплекса активации», связанного с деятельностью ретикулярной формации.
2. Работа ретикулярной формации определяет динамические параметры эмоций: их силу, продолжительность, изменчивость и др.

Вслед за теориями, объясняющими взаимосвязь эмоциональных и органических процессов, появились теории, описывающие влияние эмоций на психику и поведение человека. Эффективность деятельности, как оказалось, зависит от характера и интенсивности эмоционального переживания, что было экспериментально доказано **Хеббом**. Для достижения наивысшего результата в деятельности нежелательны как слишком слабые, так и очень сильные эмоциональные возбуждения. Для каждого человека имеется оптимум эмоциональной возбудимости, обеспечивающий максимум эффективности в работе.

Эмоции человека зависят не только от органических процессов, но и от когнитивных факторов. В связи с этим были предложены новые концепции, объясняющие эмоции у человека динамическими особенностями когнитивных процессов.

**Теория когнитивного диссонанса.** Одной из первых подобных теорий явилась теория когнитивного диссонанса **Л.Фестингера**. Согласно ей, положительное эмоциональное переживание возникает у человека тогда, когда его ожидания подтверждаются (т. е. когда реальные результаты деятельности соответствуют намеченным когнитивным представлениям, или, что то же самое, находятся в консонансе). Отрицательные эмоции возникают в тех случаях, когда между ожидаемыми и действительными результатами деятельности имеется несоответствие или диссонанс.

В современной психологии теория когнитивного диссонанса используется для объяснения социального поведения человека. Согласно этой теории эмоции рассматриваются в качестве основного мотива поступков. Лежащим в их основе когнитивным факторам придается в детерминации поведения человека гораздо большая роль, чем органическим изменениям.

**Когнитивно-физиологическая теория эмоций.** **С.Шехтер** показал, что немалую роль в возникновении эмоциональных процессов помимо воспринимаемых стимулов играют память (прошлый опыт человека) и мотивация человека (оценка им ситуации с точки зрения актуальных для него потребностей).

Подтверждением этой теории эмоций является влияние на переживания человека словесных инструкций, а также дополнительной эмоциогенной информации в виде переживаний других людей.



В одном из экспериментов людям давали в качестве «лекарства» физиологически нейтральный раствор в сопровождении различных инструкций. В одном случае им говорили о том, что данное «лекарство» должно будет вызвать у них состояние эйфории, в другом — состояние гнева. Через некоторое время испытуемых спрашивали, что они ощущают. Оказалось, что их эмоциональные переживания соответствовали ожидаемым по данной им инструкции.

Было показано также, что характер эмоциональных переживаний человека зависит от того, как возникшую ситуацию переживают рядом находящиеся люди. Это значит, что эмоциональные состояния могут передаваться от человека к человеку. При этом у человека (в отличие от животных) качество коммуницируемых эмоциональных переживаний зависит от личного отношения к тому, кому человек сопереживает.

**Информационная теория эмоций.** Концепция отечественного физиолога П.В.Симонова также может быть отнесена к разряду когнитивистских. **П.В.Симонов** в символической форме представил совокупность факторов, влияющих на возникновение и характер эмоции. Он предложил для этого следующую формулу:

$$\mathcal{E} = F(P, (I_n - I_c, \dots)),$$

где  $\mathcal{E}$  — эмоция, ее сила и качество;  $P$  — величина и специфика актуальной потребности;  $I_n$  — информация о средствах, прогностически необходимых для удовлетворения существующей потребности;  $I_c$  — информация о средствах, которыми располагает человек в данный момент времени;  $(I_n - I_c)$  — оценка вероятности удовлетворения данной потребности на основе врожденного и прижизненно приобретаемого опыта.

Согласно формуле, предложенной П. В. Симоновым, сила и качество возникшей у человека эмоции в конечном счете определяются силой потребности и оценкой способности ее удовлетворения в сложившейся ситуации.

### Эмоции и личность

**Индивидуальные особенности эмоциональной сферы.** Люди как личности в эмоциональном плане отличаются друг от друга по многим параметрам: эмоциональной возбудимости, длительности и устойчивости возникающих у них эмоциональных переживаний, доминированию положительных (стенических) или отрицательных (астенических) эмоций. Но более всего эмоциональная сфера людей различается по силе и глубине чувств, а также по их содержанию и предметной отнесенности. Это обстоятельство используется психологами при конструировании тестов, предназначенных для изучения личности. По характеру эмоций, которые у человека вызывают представленные в тестах ситуации и предметы, судят об их личностных качествах.

**Формирование эмоциональной сферы.** Развиваются ли эмоции и чувства в течение жизни человека? Есть две разные точки зрения на этот вопрос. Одна утверждает, что эмоции не могут развиваться, поскольку они связаны с функ-

ционированием организма и с такими его особенностями, которые являются врожденными. Другая точка зрения выражает противоположное мнение — о том, что эмоциональная сфера человека, как многие другие присущие ему психологические явления, развивается.

На самом деле эти позиции вполне совместимы друг с другом и касаются разных классов эмоциональных явлений. Элементарные эмоции, выступающие как проявления органических состояний, действительно изменяются мало. Не случайно эмоциональность относят к числу врожденных личностных характеристик человека.

Но уже в отношении аффектов и тем более чувств такое утверждение неверно. Человек в состоянии сдерживать естественные проявления аффектов, а значит обучаем в этом плане. Совершенствование высших эмоций и чувств означает личностное развитие их обладателя. Такое развитие может идти по линии усиления волевого контроля своих чувств, а также включения в нравственную регуляцию более высоких ценностей.

## Оглавление

### **Рекомендуемая литература:**

1. Годфруа Ж. Что такое психология. - М.: Мир, 1992.
2. Немов Р.С. Психология. - М.: Просвещение, 1994.
3. Рогов Е.И. Общая психология: Курс лекций для первой ступени педагогического образования. - М.: Владос, 1995.
4. Симонов П.В. Эмоциональный мозг. Физиология. Нейроанатомия. Психология эмоций. - М.: Наука, 1981.
5. Хомская Е.Д. Нейропсихология. - М.: Наука, 1987.

## ЛЕКЦИЯ 14 МОТИВАЦИИ

В поведении человека есть две функционально взаимосвязанные стороны: побудительная и регуляционная. *Регуляционная сторона поведения* отвечает за то, как поведение складывается в конкретной ситуации. Психические процессы: ощущения, восприятие, память, воображение, внимание, мышление, способности, темперамент, характер, эмоции — все это обеспечивает в основном регуляцию поведения.

Побуждение обеспечивает активацию и направленность поведения. *Побудительная сторона поведения* связана с понятием мотивации. Это понятие включают в себя представление о потребностях, интересах, целях, намерениях, стремлениях, побуждениях, имеющихся у человека, о внешних факторах, которые заставляют его вести себя определенным образом.

**Понятие «мотив» и «мотивация».** Термин «мотивация» представляет более широкое понятие, чем термин «мотив». *Мотивация - это система факторов, детерминирующих поведение.* Мотивацию можно определить как совокупность психологических причин, объясняющих поведение человека.

**Детерминанты поведения.** Любая форма поведения может быть объяснена как внутренними, так и внешними причинами.

В первом случае в качестве объяснения выступают психологические свойства личности (субъекта поведения), сюда относятся, *потребности, цели, намерения, желания, интересы.* Все психологические факторы, которые как бы изнутри, от человека определяют его поведение, называют *личностными мотивами (диспозициями).* Внутренняя детерминация поведения называется *диспозиционной мотивацией.*

Во втором случае поведение детерминировано внешними условиями и обстоятельствами деятельности. В этом случае рассматривают *стимулы,* исходящие из сложившейся ситуации. Внешняя детерминация поведения называется *ситуационной мотивацией.*

Практически любое действие человека следует поэтому рассматривать как двоякодетерминированное: диспозиционно и ситуационно. Диспозиционная и ситуационная мотивации не являются независимыми. Диспозиции могут активироваться под влиянием определенной ситуации, и, напротив, активизация определенных диспозиций (мотивов, потребностей) приводит к изменению ситуации, а точнее, ее восприятия субъектом. Его внимание в таком случае становится избирательным, а сам субъект предвзято воспринимает и оценивает ситуацию, исходя из актуальных интересов и потребностей.

**Виды личностных мотивов (диспозиций).** Мотив в отличие от мотивации — это то, что принадлежит самому субъекту поведения, является его устойчивым личностным свойством, изнутри побуждающим к совершению определенных действий. Мотив в обобщенном виде представляет множество диспозиций.

Из всех возможных диспозиций наиболее важной являются *потребности*. Так называют состояние нужды человека в определенных условиях, необходимых для нормального существования и развития.

Количество и качество потребностей, которые имеют живые существа, зависит от уровня их организации, от образа и условий жизни, от места, занимаемого соответствующим организмом на эволюционной лестнице. Меньше всего потребностей у растений, которые имеют нужду в основном только в определенных биохимических и физических условиях существования. Больше всего разнообразных потребностей у человека, у которого, кроме физических и органических потребностей, есть еще материальные, духовные, социальные (последние представляют собой специфические потребности, связанные с общением и взаимодействием людей друг с другом).

Основные характеристики человеческих потребностей — сила, периодичность возникновения и способ удовлетворения. Дополнительной характеристикой является предметное содержание потребности — 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, удовлетворяющее актуализированную потребность. Цель воспринимается человеком как непосредственный и ближайший ожидаемый результат его деятельности. Цель является основным объектом внимания, занимает объем кратковременной и оперативной памяти; с ней связаны разворачивающийся в данный момент времени мыслительный процесс и большая часть всевозможных эмоциональных переживаний. В отличие от цели, связанной с кратковременной памятью, потребности, вероятно, хранятся в долговременной памяти.

Рассмотренные мотивационные образования: диспозиции (мотивы), потребности и цели — являются основными составляющими мотивационной сферы человека. Соотношение между ними следующее. Каждая из диспозиции может быть реализована во многих потребностях. В свою очередь потребности разделяются на частные цели.

Кроме мотивов, потребностей и целей в качестве побудителей человеческого поведения рассматриваются также интересы, задачи, желания и намерения.

*Интересом* называют мотивационное состояние познавательного характера, которое напрямую не связано с какой-либо одной, актуальной в данный момент времени потребностью. Интерес к себе может вызвать любое неожиданное событие, непроизвольно привлечшее к себе внимание, любой новый появившийся в поле зрения предмет, любой возникший слуховой или иной раздражитель.

*Задача* как мотивационный фактор возникает тогда, когда в ходе выполнения действия, направленного на достижение определенной цели, организм наталкивается на препятствие.

*Желания и намерения* — это сиюминутно возникающие и довольно часто сменяющие друг друга мотивационные субъективные состояния, отвечающие изменяющимся условиям выполнения действия.

Интересы, задачи, желания и намерения, хотя и участвуют в мотивации поведения, однако выполняют в ней не столько побудительную, сколько инструментальную роль. Они больше ответственны за стиль, а не за направленность поведения.

**Свойства мотивационной сферы.** Мотивационную сферу человека с точки зрения ее развитости можно оценивать по следующим параметрам: широта, гибкость и иерархизированность.

Под *широтой* мотивационной сферы понимается качественное разнообразие мотивационных факторов — диспозиций (мотивов), 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 также характеризует процесс мотивации. Более гибкой считается такая мотивационная сфера, в которой для удовлетворения мотивационного побуждения может быть использовано больше разнообразных средств. Например, для одного индивида потребность в знаниях может быть удовлетворена только телевидением, радио и кино, а для другого средством ее удовлетворения также являются разнообразные книги, периодическая печать, 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. Потребности, мотивы и цели не существуют как рядоположенные наборы мотивационных диспозиций. 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.

**Неосознаваемые побуждения.** Мотивация поведения человека может быть *сознательной и бессознательной*. Это означает, что одни потребности и цели, управляющие поведением человека, им осознаются, другие нет. Люди не всегда осознают мотивы своих действий, поступков, мыслей и чувств.

Среди неосознаваемых побуждений личности лучше всего изучены **установки**. Установкой в психологии обозначается неосознаваемое личностью состояние предрасположенности к деятельности, предрасположенность определенным образом воспринять, понять, осмыслить объект или действовать с ним в соответствии с прошлым опытом. Установки по отношению к различным фактам общественной жизни могут быть позитивными и негативными, принимающими характер предубеждения.

К неосознаваемым мотивам относятся также влечения, которые определяются как неопредмеченное побуждение.

### **Психологические теории мотивации**

Многочисленные теории мотивации стали появляться еще в работах древних философов. В настоящее время таких теорий насчитывается уже не один десяток. Чтобы их понять, важно знать предпосылки и историю их возникновения.

Первыми, собственно мотивационными психологическими теориями следует считать возникшие в XVII—XVIII вв. **теорию принятия решений**, объясняющую поведение человека, и **теорию автомата**, объясняющую поведение животного.

Развитие теории автомата соединилось с идеей рефлекса как механического, автоматического, врожденного ответа живого организма на внешние воздействия. Раздельное, независимое существование двух мотивационных теорий: одной — для человека, другой — для животных, поддержанное теологией и разделением философий на два противоборствующих лагеря — материализм и идеализм,— продолжалось вплоть до конца XIX в.

Вторая половина XIX в. ознаменовалась рядом выдающихся открытий в разных науках, в том числе в биологии — появлением **эволюционной теории Ч. Дарвина**. Она оказала значительное влияние не только на природоведение,

но и на медицину, психологию и другие гуманитарные науки. Ч. Дарвин сделал первый решительный шаг вперед в поведенческом и мотивационном сближении человека и животных, показав, что у них имеется немало общих форм поведения, в частности эмоционально-экспрессивных выражений, потребностей и инстинктов.

**Теории инстинктов.** Под влиянием теории эволюции Ч. Дарвина в психологии началось интенсивное изучение разумных форм поведения у животных (В. Келер, Э. Торндайк) и инстинктов у человека (З. Фрейд, У. Макдауголл, И. П. Павлов и др.).

Человеку в качестве мотивационных факторов стали приписывать те же органические потребности, которыми раньше наделяли только животное, в том числе и инстинкты. Принципиальные отличия человека от животных на этом этапе развития психологических знаний и мотивационной теории старались свести к минимуму.

Одним из первых проявлений такой крайней биологизаторской точки зрения на поведение человека стали *теории инстинктов З.Фрейда и У.Макдауголла*, предложенные в конце XIX и разработанные в начале XX в.

Пытаясь понять социальное поведение человека по аналогии с поведением животных, Фрейд и Макдауголл предприняли попытки свести все формы человеческого поведения к врожденным инстинктам. В теории З.Фрейда таких инстинктов было три: инстинкт жизни, инстинкт смерти и инстинкт агрессивности. У. Макдауголл предложил набор из десяти инстинктов: инстинкт изобретательства, инстинкт строительства, инстинкт любопытства, инстинкт бегства, инстинкт стадности, инстинкт драчливости, репродуктивный (родительский) инстинкт, инстинкт отворачивания, инстинкт самоунижения, инстинкт самоутверждения.

Споры, которые начались вокруг теории инстинктов еще в начале XX в., сводились к следующим вопросам:

1. Как доказать существование у человека этих инстинктов?
2. В какой мере к ним могут быть сведены или из них выведены те формы поведения, которые приобретаются человеком прижизненно под влиянием опыта и социальных условий?
3. Как разделить между собой собственно инстинктивное в этих формах поведение и приобретаемое в результате научения при жизни?
4. Как, пользуясь только инстинктами, объяснить поступки культурного, цивилизованного человека?

В конце концов дискуссии вокруг теории инстинктов закончились тем, что само понятие «инстинкт» применительно к человеку стали употреблять все реже и реже, заменяя его такими понятиями, как потребность, рефлекс, влечение (драйв) и другие, которые включали в анализ психических явлений.

**Теория биологических потребностей.** В 20-е годы текущего столетия на смену теории инстинктов пришла концепция, объясняющая поведение человека исходя из биологических потребностей. В этой концепции утверждалось, что у человека и у животных есть общие органические потребности, которые оказывают одинаковое действие на их поведение. Периодически возникающие органические потребности вызывают состояние возбуждения и напряжения в организме, а удовлетворение потребности ведет к снятию (редукции) напряжения.

Принципиальных различий между понятиями инстинкта и потребности не было, за исключением того, что инстинкты являются врожденными, неизменяемыми, а потребности могут приобретаться и меняться в течение жизни, особенно у человека. Оба понятия — «инстинкт» и «потребность» — обладали одним существенным недостатком: их использование не предполагало наличия психологических когнитивных факторов, связанных с сознанием, с субъективными состояниями организма, которые называются психическими.

**Поведенческая теория мотивации.** В начале XX в. в мотивационной психологии возникло новое направление, стимулированное открытиями И. П. Павлова. Это *поведенческая (бихевиористская) теория мотивации*. Поведенческая концепция мотивации была развита Д. Уотсоном, Э. Толменом, К. Халлом и Б. Скиннером. Все они пытались объяснить поведение в рамках исходной стимульно-реактивной схемы.

**Теория высшей нервной деятельности.** Исследования, начатые И. П. Павловым, были продолжены другими физиологами и психологами. Среди них можно назвать П.К.Анохина, предложившего модель функциональной системы, описывающую и объясняющую динамику поведенческого акта; Е.Н.Соколова, который открыл и исследовал ориентировочный рефлекс, имеющий большое значение для понимания психофизиологических механизмов внимания и мотивации.

Начиная с 30-х годов XX в. появляются концепции мотивации, относимые только к человеку. Эти концепции разрабатывались представителями гуманистической психологии - А. Маслоу, Г. Оллпортом, К. Роджерсом и др.

**Теории психогенных потребностей.** Американский исследователь мотивации **Г.Маррей** наряду с перечнем органических, или первичных, потребностей, предложил список вторичных (психогенных) потребностей, возникающих в результате воспитания и обучения. Это — потребности достижения успехов, аффилиации, агрессии, потребности независимости, противодействия, уважения, унижения, защиты, доминирования, привлечения



внимания, избегания вредных воздействий, избегания неудач, покровительства, сексуальных отношений, помощи, взаимопонимания и др. (всего около двух десятков потребностей).

Иная классификация человеческих потребностей была предложена **А.Маслоу**. Его концепция построена по иерархическому принципу, последовательность которых указывает на порядок появления потребностей в процессе индивидуального развития. А.Маслоу выделил следующие семь классов потребностей:

1. Потребности физиологические (органические).
2. Потребности в безопасности.
3. Потребности в принадлежности и любви.
4. Потребности уважения (почитания).
5. Познавательные потребности.
6. Эстетические потребности.
7. Потребности в самоактуализации.

Во второй половине XX в. теории потребностей человека были дополнены мотивационными концепциями Д.Макклелланда, Д.Аткинсона, Г.Хекхаузена, Г.Келли, Ю.Роттера. Общими для них являются следующие положения:

1. Отрицание возможности создания единой теории мотивации, объясняющей как поведение животных, так и человека.
2. Убежденность в том, что редукция напряжения не является для человека основным мотивационным принципом.
3. Утверждение вместо редукции напряжения принципа активности, согласно которому человек в своем поведении изначально активен, что источники его мотивации находятся в нем самом, в его психологии.
4. Признание существенной роли сознания человека (наряду с бессознательными факторами) в детерминации его поведения.
5. Стремление ввести в научный оборот специфические понятия, отражающие особенности человеческой мотивации. Такими понятиями стали, например, социальные потребности, мотивы (Д. Макклелланд, Д. Аткинсон, Г. Хекхаузен), жизненные цели (К. Роджерс, Р. Мей), когнитивные факторы (Ю. Роттер, Г. Келли и др.).

**Теория деятельностного происхождения мотивационной сферы человека.** В отечественной мотивационной психологии можно назвать *теорию деятельностного происхождения мотивационной сферы человека*, созданную А.Н.Леонтьевым.

Согласно концепции А. Н. Леонтьева, мотивационная сфера человека имеет свои источники в практической деятельности. Между структурой деятельности и строением мотивационной сферы человека существуют отношения изоморфизма, т. е. взаимного соответствия. Поведению в целом, например, соответствуют потребности человека; системе деятельностей, из

которых оно складывается,— разнообразие мотивов; множеству действий, формирующих деятельность,— упорядоченный набор целей.

В основе динамических изменений, которые происходят с мотивационной сферой человека, лежит развитие системы деятельностей.

**Когнитивные теории мотивации.** В новейших психологических концепциях мотивации преобладающим является *когнитивный* подход к мотивации. В русле этого подхода особое значение придается феноменам, связанным с сознанием и знаниями человека. Наиболее употребимыми в этих теориях являются понятия сила мотивации, ожидание успеха, вероятность достижения цели, ценность деятельности, уровень притязаний и др.

Между этими переменными устанавливаются зависимости, выражаемые при помощи символических записей и арифметических операций.

Американский ученый **Д.Аткинсон** одним из первых предложил *общую теорию мотивации*, объясняющую поведение человека, направленное на достижение определенной цели. Эта теория является примером символического представления мотивации.

Сила стремления человека к достижению поставленной цели ( $M$ ) по Аткинсону, может быть установлена при помощи следующей формулы:

$$M = P_{\text{дц}} \bullet B_{\text{дц}} \bullet Z_{\text{дц}}$$

где  $M$  — сила мотивации (стремления);  $P_{\text{дц}}$  — сила мотива достижения успехов как личностной диспозиции;  $B_{\text{дц}}$  — субъективно оцениваемая вероятность достижения поставленной цели;  $Z_{\text{дц}}$  — личностное значение достижения данной цели для человека.

Если каким-то образом измерить перечисленные переменные и подставить их значения в правую часть формулы, то можно вычислить силу внутреннего стремления человека к достижению соответствующей цели.

Итак, к середине текущего столетия в психологии мотивации выделились по меньшей мере десять теорий. Каждая из них имеет свои достижения и свои недостатки. Основной заключается в том, что все эти теории в отдельности в состоянии объяснить лишь некоторые феномены мотивации. Только интеграция всех теорий с глубоким анализом и вычлениением всего того положительного, что в них содержится, способна дать нам более или менее полную картину детерминации человеческого поведения.

### **Мотивация и деятельность**

У человека есть два разных мотива, функционально связанных с деятельностью. Это — *мотив достижения успеха* и *мотив избегания неудачи*.

Факты, полученные в психологии, говорят о том, что мотивации достижения успехов и избегания неудач являются важными и относительно независимыми видами человеческой мотивации. От них во многом зависит судьба и положение человека в обществе. Замечено, что люди с сильно выраженным стремлением к достижению успехов добиваются в жизни гораздо большего, чем те, у кого такая мотивация слаба или отсутствует.

В психологии создана и детально разработана *теория мотивации достижения успехов в различных видах деятельности*. Основателями этой теории считаются американские ученые Д. Макклелланд, Д. Аткинсон и немецкий ученый Х. Хекхаузен. Рассмотрим основные положения данной теории.

Поведение людей, мотивированных на достижение успеха и на избегание неудачи, различается 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. Берясь за какую-нибудь работу, они обязательно рассчитывают на то, что добьются успеха, уверены в этом. Они рассчитывают получить одобрение за действия, направленные на достижение поставленной цели, а связанная с этим работа вызывает у них положительные эмоции. Для них, кроме того, характерна полная мобилизация всех своих ресурсов и сосредоточенность внимания на достижении поставленной цели.

Совершенно иначе ведут себя индивиды, мотивированные на избегание неудачи. Их явно выраженная цель в деятельности заключается не в том, чтобы добиться 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, в целом — жизненным неудачником.

Индивиды, ориентированные на достижение успеха, способны правильно оценивать свои возможности, успехи и неудачи и обычно выбирают для себя профессии, соответствующие имеющимся у них знаниям, умениям и навыкам. Люди, ориентированные на неудачи, напротив, нередко характеризуются неадекватностью профессионального самоопределения, предпочитая для себя или слишком легкие, или слишком сложные виды профессий. При этом они нередко игнорируют объективную информацию о

своих способностях, имеют завышенную или заниженную самооценку, нереалистичный уровень притязаний.

Люди, мотивированные на успех, проявляют большую настойчивость в достижении поставленных целей. При слишком легких и очень трудных задачах они ведут себя иначе, чем те, кто мотивирован на неудачу. При доминировании мотивации достижения успеха человек предпочитает задачи средней или слегка повышенной степени трудности, а при преобладании мотивации избегания неудачи — задачи, наиболее легкие и наиболее трудные.

Для человека, стремящегося к успеху в деятельности, привлекательность некоторой задачи, интерес к ней после неудачи в ее решении возрастает, а для человека, ориентированного на неудачу, — падает. Люди, изначально настроенные на успех, после неудачи обычно добиваются лучших результатов, а те, кто был с самого начала настроен на нее, напротив, лучших результатов добиваются после успеха.

Значимая, отдаленная во времени цель в большей степени способна стимулировать деятельность человека с развитым мотивом достижения успеха, чем с выраженным мотивом избегания неудачи.

Имеются определенные различия в объяснениях своих успехов и неудач людьми с выраженными мотивами достижения успеха и избегания неудачи. Стремящиеся к успеху свои достижения приписывают внутриличностным факторам (способностям, старанию и т. п.), а неудачи склонны объяснять случайным стечением обстоятельств. Опасающиеся неудачи свой успех скорее склонны объяснять внешними факторами (легкостью или трудностью выполняемой задачи, везением и т. п.), а в случае неудач обращаются к анализу своих способностей.

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.

### **Мотивация и личность**

Многие из рассмотренных нами мотивационных факторов со временем становятся настолько характерными для человека, что превращаются в черты его личности. К ним можно отнести мотив достижения успехов, мотив избегания неудачи, потребность в общении (аффилиация), мотив власти, мотив оказания помощи другим людям (альтруизм) и агрессивность. Это — наиболее значимые социальные мотивы человека, определяющие его отношение к людям. Рассмотрим эти мотивы.

**Мотив аффилиации** актуализируется в общении людей. Мотив аффилиации обычно проявляется как стремление человека наладить добрые, эмоционально положительные взаимоотношения с людьми. Внутренне, или 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.

Доминирование у человека мотива аффилиации порождает стиль общения с людьми, характеризующийся уверенностью, непринужденностью, открытостью и смелостью. Выраженный мотив аффилиации внешне проявляется в особой озабоченности человека установлением, поддержанием или восстановлением нарушенных дружеских взаимоотношений с людьми. Мотив аффилиации коррелирует со стремлением человека к одобрению со стороны окружающих людей, с желанием самоутверждения.

Лица, у которых доминирует мотив аффилиации, лучше относятся к людям. Им больше нравятся те, кто их окружает, они сами пользуются симпатией и уважением окружающих людей. Отношения таких людей с окружающими строятся на основе взаимного доверия.

В качестве противоположного мотиву аффилиации выступает **мотив отвергания**, проявляющийся в боязни быть не принятым, отвергнутым значимыми людьми. Преобладание мотива отвергания ведет к неуверенности, скованности, неловкости, напряженности.

Преобладание мотива-боязни быть отвергнутым создает препятствия на пути межличностного общения. Такие люди вызывают недоверие к себе, они одиноки, у них слабо развиты умения и навыки общения. И все же, невзирая на страх быть отвергнутыми, они так же, как и те, у кого силен мотив аффилиации, стремятся к общению, поэтому нет оснований говорить о них как о не имеющих выраженной потребности в общении.

**Мотив власти** кратко можно определить как 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.; побуждение других поступать в соответствии со своими интересами и потребностями; добиваться их расположения, сотрудничества; доказывать свою правоту, отстаивать собственную точку зрения; влиять, направлять, организовывать, руководить, подчинять, диктовать условия; судить, устанавливать законы, определять нормы и правила поведения; принимать

за других решения, обязывающие их поступать определенным образом; привлекать к себе внимание, иметь последователей.

Другой исследователь мотивации власти Д. Верофф уточнил определение данного явления следующим образом: под мотивацией власти понимается стремление и способность получать удовлетворение от контроля над другими людьми.

Эмпирическими признаками наличия у человека мотивации власти являются следующие: постоянные и достаточно отчетливо выраженные эмоциональные переживания, связанные с удержанием психологического контроля над другими людьми; удовлетворение от победы над другим человеком в какой-либо деятельности; нежелание подчиняться другим людям, активное стремление к независимости; склонность управлять, доминировать над людьми в разнообразных ситуациях общения и взаимодействия с ними.

К психологическим явлениям, изучаемым в связи с мотивацией власти, относятся: лидерство, влияние людей друг на друга, руководство и подчинение, а также многие феномены, связанные с воздействием индивида на группу и группы на индивида. В отличие от других наук, изучающих феномен власти, психология акцентирует внимание на личных мотивах властвования.

Впервые данный мотив привлек к себе внимание в исследованиях *неофрейдистов*. Он был объявлен одним из главных мотивов человеческого социального поведения. А.Адлер, ученик Фрейда, считал, что стремление к превосходству и социальной власти есть компенсация комплекса неполноценности. Аналогичной точки зрения придерживался другой представитель неофрейдизма — Э.Фромм.

Было установлено, что психологически власть одного человека над другими людьми подкрепляется несколькими способами: возможностью награждать и наказывать людей; способностью принуждать их к совершению определенных действий; системой правовых и моральных норм, дающих одним право управлять, а другим вменяющих в обязанность подчиняться и беспрекословно следовать распоряжениям власть имущих; авторитетом, которым один человек обладает в глазах другого, являясь для него образцом для подражания, знатоком, в общем чем-то таким, что этому человеку крайне необходимо.

Люди с развитым мотивом власти более других склонны обращать на себя внимание других, выделяться, привлекать сторонников, сравнительно легко поддающихся влиянию, приобретать и накапливать престижные, пользующиеся модой вещи. У них, как правило, более высокий уровень социальной активности, проявляющейся в стремлении занимать руководящие посты, включаться в соревнование, организовывать работу

других людей. Они малоконформны, неважно себя чувствуют в групповых видах деятельности, когда вынуждены строго следовать одинаковым для всех правилам поведения и подчиняться другим. Считается, что люди с высокоразвитым мотивом власти обладают способностью с выгодой для себя использовать предоставляемые ситуацией возможности для проявления соответствующего мотива.

Особый интерес в психологии мотивации вызывает **просоциальное поведение** и его мотивы. Под таким поведением понимаются любые альтруистические действия человека, направленные на благополучие других людей, оказание им помощи. Эти формы поведения по своим особенностям разнообразны и располагаются в широком диапазоне от простой любезности до серьезной благотворительной помощи, оказываемой человеком другим людям, причем иногда с большим ущербом для себя, ценой самопожертвования. Некоторые психологи считают, что за таким поведением лежит особый мотив, и называют его мотивом альтруизма (иногда - мотивом помощи, иногда - заботы о других людях).

Альтруистическое, или просоциальное, поведение можно определить как поведение, которое осуществляется ради блага другого человека и без надежды на вознаграждение. Альтруистическое мотивированное поведение в большей степени ведет к благополучию других людей, чем к собственному благополучию того, кто его реализует. По смыслу такое поведение диаметрально противоположно агрессии.

Существует несколько социальных норм нравственного порядка, характерных для поведения человека в современном цивилизованном обществе. Исходя из них 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 (например, в силу того, что он слишком стар, болен или беден и др.)

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. Некоторые ученые считают, что способность к эмпатии лежит в основе всех других форм альтруистического поведения человека.

Поведение, по существу своему прямо противоположное альтруизму — агрессивность. Было высказано предположение, что за этим поведением лежит особого рода мотив, получивший название **мотив агрессивности**.

На повседневном языке 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 объяснять по-разному. В начале нашего века возникла точка зрения, согласно которой у животных и человека существует врожденный «инстинкт агрессивности» (Фрейд, Макдауголл, Маррей). В настоящее время подобную точку зрения считают 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. Эта точка зрения, впервые представленная в работе Дж. Долларда (1939), породила множество экспериментальных исследований агрессии.

Еще одна точка зрения на происхождение агрессивного поведения была представлена в теории социального научения Л.Берковитц (1962). Согласно этой теории, 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;

б) чтобы в качестве причины возникновения препятствия был воспринят другой человек.

Четвертая, самая современная точка зрения на происхождение агрессивного поведения связана с когнитивной теорией научения. В ней агрессивные действия рассматриваются не только как результат фрустрации, но и как следствие научения, подражания другим людям. Агрессивное поведение в этой концепции трактуется как результат следующих когнитивных и других процессов:

1. Оценки субъектом следствий своего агрессивного поведения как положительных.
2. Наличие фрустрации.
3. Наличие эмоционального перевозбуждения типа аффекта или стресса, сопровождающегося внутренней напряженностью, от которой человек хочет избавиться.
4. 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. Эта тенденция на уровне поведения ведет к подавлению, избеганию или осуждению проявлений агрессивных действий.

Источники торможения агрессии могут быть как внешними, так и внутренними. В качестве примера внешних источников можно назвать страх перед возможным возмездием или наказанием за агрессивное поведение, а в качестве примера внутреннего источника - переживание вины за агрессивное поведение по отношению к другому живому существу.

Для того чтобы умерить агрессивные побуждения человека, необходимо сделать так, чтобы он мог видеть и оценивать себя в момент совершения агрессивных действий. Установлено, например, что человек, получивший возможность видеть себя в зеркале в раздраженном состоянии в момент, когда он готов или уже совершает агрессивные поступки, быстро успокаивается и лучше контролирует свое поведение.

## Оглавление

### **Рекомендуемая литература:**

1. Годфруа Ж. Что такое психология. - М.: Мир, 1992.
2. Немов Р.С. Психология. - М.: Просвещение, 1994.
3. Рогов Е.И. Общая психология: Курс лекций для первой ступени педагогического образования. - М.: Владос, 1995.
4. Симонов П.В. Мотивированный мозг. Высшая нервная деятельность и естественнонаучные основы общей психологии. - М.: Наука, 1987.
5. Хомская Е.Д. Нейропсихология. - М.: Наука, 1987.

## ЛЕКЦИЯ 15 ТЕМПЕРАМЕНТ

Проблема, о которой пойдет речь в данной лекции, занимает человечество уже более 25 столетий. Интерес к ней связан с очевидностью индивидуальных различий между людьми. Психика каждого человека уникальна. Ее неповторимость связана как с особенностями биологического строения организма, так и с уникальностью социальных связей и контактов человека. К биологически обусловленным подструктурам личности относится прежде всего темперамент.

Темпераментом называют *совокупность свойств, характеризующих динамические особенности протекания психических процессов человека, их силу, скорость, возникновение, прекращение и изменение*. Это различия между людьми по глубине, интенсивности, устойчивости эмоций, эмоциональной впечатлительности, темпу, энергичности действий и другие. Свойства темперамента не относятся к числу собственно личностных качеств человека. Они биологически обусловлены и являются врожденными. Проявления темперамента можно заметить и у высших животных.

Тем не менее темперамент оказывает существенное влияние на формирование характера и поведения человека, определяет его поступки, его индивидуальность. Он выступает как бы связующим звеном между организмом и личностью. Темперамент — биологический фундамент, на котором формируется личность как социальное существо.

Свойства темперамента наиболее устойчивы и постоянны по сравнению с другими психическими особенностями человека. Наиболее специфическая особенность темперамента заключается в том, что различные свойства темперамента человека не случайно сочетаются друг с другом, а закономерно связаны между собой, образуя определенную структуру, характеризующую 4 темперамента.

### История учений о темпераментах

Создателем учения о темпераментах считается древнегреческий врач **Гиппократ** (V в. до н.э.). Он утверждал, что люди различаются соотношением 4 основных «соков организма» — крови, флегмы, желтой желчи и черной желчи, — входящих в его состав. Исходя из его учения, самый знаменитый после Гиппократа врач **Клавдий Гален** (II в. до н.э.) разработал первую типологию темпераментов и она в относительно малоизмененном виде дошла до наших дней. Последнее из известных ее описаний, которое используется и в современной психологии, принадлежит немецкому философу **Канту**.

Давно известна зависимость протекания психических процессов и поведения человека от функционирования нервной системы, выполняющей управляющую

роль в организме. Теория связи общих свойств нервных процессов с типами темперамента была предложена И.П.Павловым и получила развитие и экспериментальное подтверждение в работах его последователей.

### Учение И.П.Павлова о темпераменте

И.П.Павлов, изучая особенности выработки условных рефлексов у собак, обратил внимание на индивидуальные различия в их поведении и в протекании условнорефлекторной деятельности. Эти различия проявлялись прежде всего в скорости и точности образования условных рефлексов, а также в особенностях их затухания. И.П.Павлов выдвинул гипотезу о том, что в основе этих различий лежат фундаментальные свойства нервных процессов. К этим свойствам относятся **сила, уравновешенность и подвижность** процессов возбуждения и торможения.

И.П.Павлов различал силу возбуждения и силу торможения, считая их двумя независимыми свойствами нервной системы. **Сила возбуждения** отражает работоспособность нервной клетки. Она проявляется в функциональной выносливости, т.е. в способности выдерживать длительное или кратковременное, но сильное возбуждение, не переходя при этом в противоположное состояние торможения. **Сила торможения** проявляется в способности к образованию различных тормозных условных реакций, таких, как угасание и дифференцировка.

Говоря об **уравновешенности** нервных процессов, И.П.Павлов имел в виду равновесие процессов возбуждения и торможения. Соотношение силы обоих процессов показывает, является ли данный индивид уравновешенным или неуравновешенным.

**Подвижность** нервных процессов проявляется в быстроте перехода одного нервного процесса в другой. Подвижность нервных процессов проявляется в способности к изменению поведения в соответствии с изменяющимися условиями жизни. Мерой этого свойства нервной системы является быстрота перехода от одного действия к другому, от пассивного состояния к активному, и наоборот. Противоположностью подвижности является **инертность** нервных процессов. Нервная система тем более инертна, чем больше времени или усилий требуется, чтобы перейти от одного процесса к другому.

Выделенные И.П.Павловым свойства нервных процессов образуют определенные комбинации, которые определяют **тип нервной системы**, или **тип высшей нервной деятельности**. Он складывается из характерной для отдельных индивидов совокупности основных свойств нервной системы — силы, уравновешенности и подвижности процессов возбуждения и торможения. И.П.Павлов выделил 4 основных типа нервной системы. По силе нервных процессов Павлов различал сильные и слабые типы. Сильные типы дальше делятся на уравновешенных и неуравновешенных, основанием деления служит уравновешенность нервных процессов. Неуравновешенный тип характеризуется преобладанием возбуждения над торможением. И, наконец, сильные урав-

новешенные типы делятся на подвижные и инертные, когда основанием деления является подвижность нервных процессов.

Выделенные И.П.Павловым типы нервной системы по основным характеристикам соответствуют 4 классическим типам темперамента:

сильный, уравновешенный, подвижный — сангвиник;

сильный, уравновешенный, инертный — флегматик;

сильный, неуравновешенный тип с преобладанием возбуждения — холерик;

слабый тип — меланхолик.

Итак, И.П.Павлов понимал тип нервной системы как врожденный, слабо подверженный изменениям под воздействием среды и воспитания. По мнению И.П.Павлова, свойства нервной системы образуют физиологическую основу темперамента, который является психическим проявлением общего типа нервной системы.

Тип нервной системы — это понятие, которым оперирует физиолог, психолог же пользуется термином темперамент. В сущности, однако, это аспекты одного и того же явления, рассматриваемого, с одной стороны, с точки зрения физиологии, а с другой — с точки зрения поведения. Именно в этом смысле можно вслед за И.П.Павловым сказать, что темперамент человека есть не что иное, как психическое проявление типа высшей нервной системы.

В 50-е годы в результате исследований **В.М.Теплова**, а затем — **В.Д.Небылицына**, типология И.П.Павлова была дополнена новыми элементами. Были выделены еще 2 свойства нервных процессов: лабильность и динамичность. **Лабильность** нервной системы проявляется в скорости возникновения и прекращения нервных процессов. **Динамичность** нервных процессов проявляется в легкости и быстроте образования положительных (динамичность возбуждения) и тормозных (динамичность торможения) условных рефлексов.

**Б.М.Теплов** также считал тип нервной системы человека генетически обусловленным фактором, который в свою очередь зависит от сочетания основных свойств нервной системы. К свойствам нервной системы, согласно Теплову, относятся:

1. Сила нервной системы по отношению к возбуждению, т. е. ее способность длительно выдерживать, не обнаруживая запредельного торможения, интенсивные и часто повторяющиеся нагрузки.

2. Сила нервной системы по отношению к торможению, т. е. способность выдерживать длительные и часто повторяющиеся тормозные влияния.

3. Уравновешенность нервной системы по отношению к возбуждению и торможению, которая проявляется в одинаковой реактивности нервной системы в ответ на возбуждающие и тормозные влияния.

4. Лабильность нервной системы, оцениваемая по скорости возникновения и прекращения нервного процесса возбуждения или торможения.

**В.Д.Небылицын** предложил 12-мерную классификацию свойств нервной системы человека. В нее входят 8 первичных свойств (сила, подвижность, динамичность и лабильность по отношению к возбуждению и торможению) и четыре вторичных свойства (уравновешенность по этим основным свойствам). Показано, что данные свойства могут относиться ко всей нервной системе (ее общие свойства) и к отдельным анализаторам (парциальные свойства).

**В.М.Русалов** развил дальше идеи школы Теплова — Небылицына и предложил трехуровневую классификацию свойств нервной системы. Она включает:

1. Общие, или системные, свойства, охватывающие весь мозг человека и характеризующие динамику его работы в целом.
2. Комплексные свойства, проявляющиеся в особенностях работы отдельных «блоков» мозга (полушарий, лобных долей, анализаторов, анатомически и функционально разделенных подкорковых структур и т. п.).
3. Простейшие, или элементарные, свойства, соотносимые с работой отдельных нейронов.

### **Индивидуальные различия людей**

Как возникают индивидуальные психологические различия людей? Один из ответов на данный вопрос предлагает А. Анастаси: «Индивидуальные различия порождаются многочисленными и сложными взаимодействиями между наследственностью индивида и его средой... Наследственность допускает очень широкие границы поведения. Внутри же этих границ процесс развития зависит от его внешней среды».

Влияние среды, как и воздействие наследственности, начинает проявляться уже при рождении ребенка. Например, новорожденные дети-близнецы имеют не только общие черты, но и особенности, отличающие их друг от друга. Человек с рождения обладает многими такими свойствами, которые впоследствии сказываются на его индивидуальности, могут облегчать или затруднять формирование у него других личностных свойств.

Сравнительное изучение роли наследственности и среды и их влияния на психологию и поведение человека обычно проводится одним из следующих способов:

1. Систематическое варьирование условий обучения и воспитания, разностороннее изучение детей, выросших в разных социальных культурах, регионах и семьях.
2. Сравнительное изучение психологии и поведения гомозиготных и гетерозиготных близнецовых пар.

Особый интерес в связи с определением влияния генетических факторов на развитие индивидуальности ребенка представляют результаты исследований

*гомозиготных* (имеющих идентичную наследственность) и *гетерозиготных* (обладающих разной наследственностью) близнецов.

Несмотря на большое сходство гомозиготных близнецов по ряду психологических и поведенческих характеристик, вряд ли оправдано утверждение о том, что их психологическая общность обусловлена только генетически. Проведенные исследования позволяют считать влияние среды на психическое развитие индивида более сильным, чем воздействие его наследственности.

Наследственно обусловленных психологических свойств не так уж много. Имеющийся у человека комплекс индивидуально-типологических свойств его нервной системы в первую очередь определяет темперамент, от которого далее зависит индивидуальный стиль деятельности.

### Свойства темпераментов

К свойствам темперамента можно отнести те отличительные индивидуальные признаки человека, которые:

- определяют динамические аспекты всех его видов деятельности;
- характеризуют особенности протекания психических процессов;
- имеют более или менее устойчивый характер;
- сохраняются в течение длительного времени, проявляясь вскоре после рождения (после того, как центральная нервная система приобретает специфически человеческие формы).

Считают, что свойства темперамента определяются в основном свойствами нервной системы человека. Свойства нервной системы и их сочетание определяют особенности протекания психических процессов, которые в свою очередь определяют психологическую характеристику темперамента.

Применительно к познавательным процессам, предметной деятельности и общению человека обычно рассматривают такие свойства темперамента, как **активность, темп реакций, продуктивность, возбудимость, тормозимость и переключаемость.**

**Характеристика свойств темперамента, применительно к познавательной деятельности.** *Активность* познавательных процессов характеризуется тем, насколько человек в состоянии сосредоточить, сконцентрировать свое внимание, воображение, память и мышление на определенном объекте или его аспекте.

*Темп* проявляется в том, насколько быстро работают соответствующие психические процессы. Например, один человек запоминает, припоминает, рассматривает, представляет, думает над решением задачи быстрее, чем другой.

*Продуктивность* познавательных процессов может быть оценена по их продуктам, по результатам, полученным в течение определенного отрезка времени. Продуктивность выше там, где за одно и то же время удается больше увидеть, услышать, запомнить, припомнить, представить, решить. Не следует смешивать продуктивность с *работоспособностью*. Работоспособность характеризует умение в течение длительного времени поддерживать заданный темп работы.

*Возбудимость, тормозимость и переключаемость* характеризуют быстроту возникновения, прекращения или переключения того или иного познавательного процесса с одного объекта на другой, перехода от одного действия к другому. Например, одним людям требуется больше времени для того, чтобы включиться в умственную работу или переключиться с размышления над одной темой на другую. Одни люди быстрее запоминают информацию или припоминают ее, чем другие.

**Характеристика свойств темперамента, применительно к предметной деятельности.** Применительно к предметной деятельности *активность* означает силу и амплитуду связанных с ней движений. Они у активного человека более широки, чем у менее активного. Более активный человек имеет более размашистый почерк, буквы у него более высоки, а расстояние между ними более значительно, чем у менее активного индивида. Человеку с повышенной активностью труднее дается выполнение слабых, тонких, небольших по амплитуде движений, в то время как человеку с пониженной активностью труднее бывает выполнять сильные и размашистые движения.

*Темп* работы в предметной деятельности определяется числом операций, действий, движений, выполняемых за единицу времени. Один человек предпочитает работать в быстром, другой — в медленном темпе.

От активности и темпа работы зависит *продуктивность* действий, связанных с движениями, если никаких дополнительных требований, кроме частоты и интенсивности, к соответствующим действиям не предъявляется.

**Характеристика свойств темперамента, применительно к общению.** В общении людей обсуждаемые свойства темперамента касаются вербального и невербального взаимодействия человека с человеком. У индивида с повышенной *активностью* речь, мимика, жесты, пантомимика более ярко выражены, чем у человека с пониженной активностью. Более активные люди обладают, как правило, и более сильным голосом. *Темп* их речи, равно как и темп эмоционально-экспрессивных движений, довольно высок.

*Возбудимые* люди легко входят в контакт, быстро адаптируются в общении. *Тормозимые* индивиды легче прекращают общение, менее словоохотливы, они с трудом переключаются в общении с одной темы на другую, с одного человека на другого и создают впечатление надоедливости. *Продуктивность* общения - это способность сообщить и воспринять информацию за единицу времени. Она больше у высокоактивных индивидов, чем у людей малоактивных и обладающих невысоким темпом.

**Характеристика свойств темперамента, применительно к личностным особенностям.** Для составления психологических характеристик традиционных темпераментов обычно выделяются следующие основные свойства темперамента:

**Сензитивность** определяется силой внешних воздействий, необходимой для возникновения психической реакции человека, и скоростью возникновения этой реакции.

**Реактивность** характеризует непроизвольность реакций на внешние или внутренние воздействия одинаковой силы (критическое замечание, обидное слово, резкий тон — даже звук).

**Активность** свидетельствует о том, насколько интенсивно (энергично) человек воздействует на внешний мир и преодолевает препятствия в достижении целей (настойчивость, целенаправленность, сосредоточение внимания).

**Соотношение реактивности и активности** определяет, от чего в большей степени зависит деятельность человека: от случайных внешних или внутренних обстоятельств (настроения, случайные события) или от целей, намерений, убеждений.

**Пластичность** свидетельствует, насколько легко и гибко приспосабливается человек к внешним воздействиям.

**Ригидность** свидетельствует, насколько инертно и косно поведение человека.

**Темп реакций** характеризует скорость протекания различных психических реакций и процессов, темп речи, динамика жестов, быстрота ума.

**Экстраверсия, интроверсия** определяет, от чего преимущественно зависят реакции и деятельность человека — от внешних впечатлений, возникающих в данный момент (экстраверт), или от образов, представлений и мыслей, связанных с прошлым и будущим (интроверт).

**Эмоциональная возбудимость** характеризуется тем, насколько слабое воздействие необходимо для возникновения эмоциональной реакции и с какой скоростью она возникает.

**Классификация свойств темперамента по В.М.Русалову.** Отечественный психофизиолог Русалов, исходя из теории функциональной системы П.К.Анохина, предложил на ее основе более современную трактовку свойств темперамента. Теория функциональной системы Анохина включает четыре блока: хранения, циркулирования и переработки информации (блок афферентного синтеза, принятия решений, исполнения и обратной связи). Русалов выделил четыре связанные с ними свойства темперамента, отвечающие за:

- 1) широту или узость афферентного синтеза (степень напряженности взаимодействия организма со средой);
- 2) легкость переключения с одной программы поведения на другую;
- 3) скорость исполнения текущей программы поведения;
- 4) чувствительность к несовпадению реального результата действия с его акцептором.



Принятая психофизиологическая оценка темперамента включает два параметра — активность (экстраверсия и интроверсия) и чувствительность (нейротизм, ригидность). В соответствии с концепцией Русалова традиционная психофизиологическая оценка темперамента изменяется и вместо двух параметров включает уже четыре компонента: эргичность (выносливость), пластичность, скорость и эмоциональность (чувствительность). Все эти компоненты темперамента, по мнению В. М. Русалова, биологически и генетически обусловлены. Темперамент зависит от свойств нервной системы, а они в свою очередь понимаются как основные характеристики функциональных систем, обеспечивающих интегративную, аналитическую и синтетическую деятельность мозга, всей нервной системы в целом.

В соответствии с двумя основными видами человеческой деятельности — предметной деятельностью и общением — Русалов рассматривает каждое из выделенных свойств темперамента отдельно, поскольку предполагает, что в деятельности и общении они проявляются по-разному.

### **Темперамент и личность**

Личность и темперамент связаны между собой. Темперамент выступает в качестве общей основы многих личностных свойств, прежде всего характера. Он, однако, определяет лишь динамические проявления соответствующих личностных свойств.

От темперамента зависят такие свойства личности, как впечатлительность, эмоциональность, импульсивность и тревожность.

**Впечатлительность** — это сила воздействия на человека различных стимулов, время их сохранения в памяти и сила реакции на них. Одни и те же стимулы на впечатлительного человека оказывают большее воздействие, чем на недостаточно впечатлительного. Впечатлительный человек дольше помнит разные воздействия и дольше сохраняет реакцию на них. Сила реакции у него значительно больше, чем у менее впечатлительного индивида.

**Эмоциональность** — это скорость и глубина эмоциональной реакции человека на те или иные события. Эмоциональный человек придает большую значимость тому, что происходит с ним и вокруг него. У него сильнее выражены всевозможные телесные реакции, связанные с эмоциями. Эмоциональный индивид — это тот, кто почти никогда не бывает спокойным, постоянно находится во власти каких-либо эмоций, в состоянии повышенного возбуждения или, напротив, подавленности.

**Импульсивность** проявляется в несдержанности реакций, в их спонтанности. Импульсивный человек сначала реагирует, а потом думает, правильно ли он поступил, часто сожалеет о преждевременных и неправильных реакциях.

**Тревожность** проявляется в эмоциональных переживаниях: беспокойстве, боязни, опасениях, страхе. Тревожному человеку кажется, что многое из того, что его окружает, несет в себе угрозу для его «Я». Тревожный человек боится всего: незнакомых людей, телефонных звонков, экзаменов, испытаний, официальных учреждений, публичных выступлений и т. п.

Сочетание описанных свойств создает индивидуальный тип темперамента. Характеризуя темперамент человека, приходится отступать от чисто динамических описаний и включать в них характерологические личностные качества. Это не случайно, так как свойства темперамента существуют и проявляются не сами по себе, а в поступках и поведении человека.

В психологии взрослого человека трудно разделить между собой темперамент и характер. Темперамент человека влияет на формирование его характера, составляет биологический фундамент его характера. Характер же выражает человека не столько как физическое, сколько как духовное существо. Те проявления темперамента, которые в конечном счете становятся свойствами личности, зависят от обучения и воспитания, от культуры, обычаев, традиций, многого другого.

### **Типы темпераментов и их психологическая характеристика**

**Сангвиник.** Человек с повышенной реактивностью, но при этом активность и реактивность у него уравновешены. Он живо, возбужденно откликается на все, что привлекает его внимание, обладает живой мимикой и выразительными движениями. По незначительному поводу он громко хохочет. По его лицу легко угадать его настроение, отношение к предмету или человеку. 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. Способен быстро сосредоточиться, при желании может сдерживать проявление своих чувств и произвольные реакции. Ему присущи быстрые движения, гибкость ума, находчивость, 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. Без усилий не только переключается с одной работы на другую, но и переучивается, овладевая новыми навыками. Как правило, он в большей степени откликается на внешние впечатления, чем на субъективные образы и представления о прошлом и будущем, экстраверт.

**Холерик.** Как и сангвиник, холерик отличается малой чувствительностью, экстравертированностью, высокой реактивностью и активностью. Но у холерика реактивность явно преобладает над активностью, поэтому он необуздан, несдержан, нетерпелив, вспыльчив. Он менее пластичен и более инертен, чем сангвиник. Отсюда — большая устойчивость стремлений и интересов, большая настойчивость, возможны затруднения в переключении внимания.

**Флегматик** обладает активностью, малой реактивностью, малой чувствительностью и эмоциональностью. Его трудно рассмешить и опечалить — когда вокруг громко смеются, он может оставаться невозмутимым. При больших неприятностях остается спокойным. Обычно у него бедная мимика, движения невыразительны и замедленны, также, как 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. Как правило, он трудно сходится с новыми людьми, слабо откликается на внешние впечатления, интраверт.

**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 неэнергичен, ненастойчив, легко утомляется и мало работоспособен. Ему присуще легко отвлекаемое и неустойчивое внимание и замедленный темп всех психических процессов.

### **Темперамент и индивидуальный стиль деятельности**

Динамические черты личности человека выступают в манере поведения, в движениях, в умственной сфере, в общей работоспособности, в учебных занятиях и в трудовой деятельности.

Еще Б.М.Теплов обратил внимание на то, что в зависимости от особенностей темперамента люди различаются не конечным результатом действий, а способом достижения результатов. Отечественные ученые исследовали зависимость между способом выполнения действий и особенностями темперамента. Результаты исследований большинства авторов показывают, что именно тип нервной деятельности, и прежде всего сила и подвижность нервных процессов, оказывает существенное влияние на формирование индивидуального стиля деятельности.

Индивидуальный стиль деятельности представляет собой систему динамических особенностей деятельности, которая содержит приемы работы, типичные для данного человека. Индивидуальный стиль деятельности можно рассматривать как результат приспособления врожденных свойств нервной системы к условиям выполняемой деятельности. Это приспособление должно обеспечить достижение наилучших результатов в деятельности с наименьшими затратами.

Проявляясь в динамических особенностях психики и поведения человека, каждый тип темперамента может иметь свои достоинства и недостатки. Продуктивность работы человека тесно связана с особенностями его темперамента. **Сангвиники** обладают быстрой реакцией, легко и быстро

приспосабливается к изменяющимся условиям жизни, обладают повышенной работоспособностью, особенно в начальный период работы, но зато к концу снижают работоспособность из-за падения интереса. Подвижность (реактивность) сангвиника может принести дополнительный эффект, если работа требует смены объектов общения, рода занятий, частого перехода от одного ритма жизни к другому. Люди, отличающиеся слабой нервной системой — **меланхолики**, сильнее мотивированы на выполнение более простых действий, они меньше устают и раздражаются от их повторения. Меланхолики отличаются медленным вхождением в работу, но зато и большей выдержкой. Их работоспособность обычно выше в середине или к концу работы, а не в начале. В целом же производительность и качество работы у сангвиников и меланхоликов примерно одинаковы, а различия касаются в основном только динамики работы в разные ее периоды.

**Флегматики** не в состоянии быстро собраться и сконцентрировать усилия, но взамен этого обладают ценной способностью долго и упорно работать, добиваясь поставленной цели. Они особенно легко осуществляют медленные и плавные движения, у них обнаруживается предпочтение стереотипных способов действия, пунктуальность в соблюдении однажды принятого порядка.

**Холерики** имеют то достоинство, что могут сосредоточить значительные усилия в короткий промежуток времени. Зато при длительной работе человеку с таким темпераментом не всегда хватает выдержки. Холерики демонстрируют пониженную продуктивность в ситуациях, когда условия и способы деятельности строго регламентированы и не допускают проявления индивидуальности.

Требуемые некоторыми профессиями качества плохо поддается тренировке, они ограничены свойствами темперамента. Тип темперамента человека необходимо принимать в расчет там, где работа предъявляет особые требования к динамическим особенностям деятельности.

**Профессиональный отбор** помогает выделить претендентов с наиболее подходящими для данной специальности психофизиологическими качествами. Лица, чей психофизиологический профиль соответствует выбранной профессии, испытывают большое удовлетворение от своего труда, физиологическая цена их деятельности меньше, что благоприятным образом сказывается на их производительности.

### Индивидуальный подход к учащимся

С целью оптимизации обучения педагогу важно учитывать тип темперамента своих учеников. Так, полезно контролировать деятельность **холерика** как можно чаще, в работе с ним недопустима резкость, несдержанность, так как они могут вызвать отрицательную ответную реакцию. В то же время любой поступок его должен быть требовательно и справедливо оценен. При этом отрицательные оценки необходимы лишь в очень энергичной форме и настолько часто, насколько это требуется для улучшения результатов его работы или учебы.

Перед **сангвиником** следует непрерывно ставить новые, по возможности интересные задачи, требующие от него сосредоточенности и напряжения. Необходимо постоянно включать его в активную деятельность и систематически поощрять его усилия.

**Флегматика** нужно вовлечь в активную деятельность и заинтересовать. Он требует к себе систематического внимания. Его нельзя быстро переключать с одной задачи на другую.

В отношении **меланхолика** недопустимы не только резкость, грубость, но и просто повышенный тон, ирония. О проступке, совершенном меланхоликом, лучше поговорить с ним наедине. Он требует особого внимания, следует вовремя хвалить его за проявленные успехи, решительность и волю. Отрицательную оценку следует использовать как можно осторожнее, всячески смягчая ее негативное действие. Меланхолик — самый чувствительный и ранимый тип. С ним надо быть предельно мягким и доброжелательным.

## ЛЕКЦИЯ 16 ХАРАКТЕР

Характер (от греч. *charakter* — «печать», «чеканка») - совокупность устойчивых индивидуальных особенностей личности, складывающихся и проявляющихся в деятельности и общении, обуславливая типичные для нее способы поведения.

Характер человека определяет его значимые поступки, а не случайные реакции на те или иные стимулы или сложившиеся обстоятельства. Поэтому характерными можно считать не все особенности человека, а только существенные и устойчивые. Если человек, к примеру, недостаточно вежлив в стрессовой ситуации, то это еще не означает, что грубость и несдержанность — свойство его характера. Порой даже очень веселые люди могут испытывать чувство грусти, но от этого они не станут нытиками и пессимистами.

Существует разделение черт личности человека на мотивационные и инструментальные. Мотивационные побуждают, направляют деятельность, поддерживают ее, а инструментальные придают ей определенный стиль. Характер можно отнести к числу инструментальных личностных свойств. От него больше зависит не содержание, а манера выполнения деятельности.

### 1.1.1.1.1 Личность и характер

**Связь характера с другими психическими свойствами.** В общей структуре личности характер занимает центральное место, объединяя все другие свойства и особенности поведения.

В своем формировании, развитии и функционировании характер человека тесным образом связан с *темпераментом*. Последний представляет собой динамическую сторону характера. Характер, как и темперамент, является достаточно устойчивым и малоизменяемым.

Характер человека влияет на его *познавательные процессы* — восприятие, внимание, воображение, мышление и память. Это влияние осуществляется через инструментальные черты характера. *Эмоциональная жизнь* человека находится под прямым влиянием характера. То же самое можно сказать о *мотивации* и о *воле*. Характер определяет индивидуальность и своеобразие личности.

**Свойства характера.** От других свойств личности характер отличается прежде всего своей *устойчивостью* и *ранним формированием*. Если, например, потребности, интересы, склонности, социальные установки, мировоззрение человека в целом могут меняться практически в течение всей жизни человека, то его характер, однажды сформировавшись, остается уже более или менее

устойчивым.

Исключение составляют случаи тяжелых заболеваний, захватывающие мозг человека, а также происходящие с возрастом глубокие органические изменения в центральной нервной системе, вслед за которыми по чисто органическим причинам может меняться характер человека. Некоторые изменения характера могут происходить в период жизненных кризисов.

**Черты характера.** Особенности, выделяемые в поведении человека, называют чертами характера. Любая черта есть некоторый устойчивый стереотип поведения — устойчивая форма поведения в связи с конкретными, типичными для данного поведения ситуациями.

Перечислим основные черты личности, которые составляют **структуру характера** человека.

- Во-первых, это те свойства личности, которые определяют выбор целей деятельности (более или менее трудных). Здесь как определенные характерологические черты могут проявиться рациональность, расчетливость или противоположные им качества.

- Во-вторых, в структуру характера включены черты, которые способствуют достижению поставленных целей: настойчивость, целеустремленность, последовательность и другие, а также альтернативные им (как свидетельство отсутствия характера). В этом плане характер сближается не только с темпераментом, но и с волей человека.

- В-третьих, в состав характера входят чисто инструментальные черты, непосредственно связанные с темпераментом: экстраверсия-интроверсия, спокойствие-тревожность, сдержанность-импульсивность, переключаемость-ригидность и др.

Одной из черт характера человека является *экстраверсия — интроверсия*, включающая в качестве составляющих такие черты более низкого уровня, как *общительность — замкнутость*.

Экстраверсия и интроверсия как черты личности выражают открытость или замкнутость человека по отношению к миру, к другим людям. Экстраверт — общительный человек, проявляющим особый интерес к тому, что происходит вокруг. Экстраверт внешний мир ставит выше своих внутренних субъективных переживаний. С экстраверсией связаны определенные акцентуации характеров, в частности экзальтированность, демонстративность, возбудимость, гипертимность, сензитивность. Все эти черты характера, вместе взятые, обычно образуют единый комплекс и встречаются у человека совместно. Человека, обладающего таким комплексом характерологических черт, отличает повышенная активность и внимание к тому, что вокруг него происходит. Он живо откликается на соответствующие события и как бы ими живет.

Интроверт все внимание направляет на самого себя. Он является центром

собственных интересов, ставит себя и индивидуальный внутренний мир выше того, что происходит вокруг. Интроверсия коррелирует с иной совокупностью личностных черт, в первую очередь с тревожностью, педантичностью, шизоидностью, истероидностью, психастеничностью. Люди, имеющие этот комплекс характерологических особенностей, отличаются отстраненностью от происходящего вокруг, отчужденностью, независимостью.

Своеобразное сочетание черт характера человека позволяет отнести его к определенному типу.

**Сферы проявления характера.** Характер может обнаруживаться в **особенностях деятельности**, которыми человек предпочитает заниматься. Одни люди предпочитают наиболее сложные и трудные виды деятельности, им нравится преодолевать препятствия; другие выбирают наиболее простые, беспроблемные пути. Для одних существенно, с какими результатами они выполнили работу, удалось ли при этом превзойти других людей. Другие довольствуются тем, что справились с работой не хуже других, добившись посредственного качества.

**В общении** с людьми характер человека проявляется в манере поведения, в способах реагирования на действия и поступки людей. Манера общения может быть тактичной или бесцеремонной, вежливой или грубой. Характер в отличие от темперамента обусловлен не столько свойствами нервной системы, сколько культурой человека, его воспитанием.

Содержание характера составляет жизненную направленность личности. **Направленность личности** определяет цели, жизненный план человека, потребности, интересы, убеждения, идеалы и т.д.. Направленность личности лежит в основе единства, цельности, силы характера. Направленность личности накладывает отпечаток на все поведение человека.

Однако характер и направленность личности — это не одно и то же. Добродушным и веселым может быть как порядочный, высоконравственный человек, так и человек с низкими, нечистоплотными помыслами.

В сформировавшемся характере ведущим компонентом является **система убеждений личности**. Убежденность обеспечивает долгосрочную направленность поведения человека, стремления к достижению поставленных целей, уверенность в важности своего дела.

Показательными для понимания характера могут быть **интересы** человека. Поверхностность и неустойчивость интересов нередко сопряжены с большой подражательностью, с недостатком самостоятельности и цельности личности человека. И, наоборот, глубина и содержательность интересов свидетельствуют



о целенаправленности, настойчивости личности. Сходство интересов не предполагает аналогичных особенностей характера. Так, среди рационализаторов можно обнаружить людей веселых и грустных, скромных и навязчивых, эгоистов и альтруистов.

Характер проявляется через **образ действий** человека. Люди могут идти к достижению одних и тех же целей совершенно разными путями, использовать свои особенные приемы и способы. Это несходство определяет специфику характера личности.

#### *1.1.1.1.2 Типология характеров*

Попытки построения типологии характеров предпринимались неоднократно. Одна из наиболее известных типологий была предложена в начале нашего века немецким психиатром Э.Кречмером. Позже было создано несколько типологий характера - У.Шелдоном, Э.Фроммом, К.Леонгардом, А.Е. Личко и другими учеными.

Все типологии человеческих характеров исходили из ряда общих идей. Основные из них следующие:

1. Характер человека формируется довольно рано в онтогенезе и на протяжении всей жизни проявляет себя как более или менее устойчивый.
2. Сочетания личностных черт, которые входят в характер человека, не являются случайными. Они образуют четко различимые типы, позволяющие выявлять и строить типологию характеров.
3. Большая часть людей в соответствии с этой типологией может быть разделена на группы.

Вопрос, на который различные классификаторы до сих пор не нашли удовлетворительного ответа: что делать с теми людьми, которые не вписываются в классификацию и не могут быть отнесены однозначно ни к одному из предложенных типов? Такая промежуточная группа людей составляет довольно значительную часть — до половины всех людей.

**Психосоматические типологии.** С давних времен исследователи пытались сопоставить особенности поведения человека с особенностями его телосложения. Такие теории получили название психосоматических, или конституционных. В основе этих концепций лежит предположение о том, что тело и характер — это два параметра человека, связанных между собой. Структура тела определяет характер, который является его функцией.

В Европе наибольшее распространение получила психосоматическая

типология, предложенная **Э.Кречмером**. Э.Кречмер выделил и описал три наиболее часто встречающихся типа строения тела или конституции человека: астенический, атлетический и пикнический. Хотя типология Кречмера была построена умозрительным путем, она содержала в себе ряд жизненно правдивых наблюдений.

1. *Астенический* тип — это обычно худой человек среднего или выше среднего роста, из-за своей худобы кажущийся несколько выше, чем он есть на самом деле. У астеника тонкая кожа лица и тела, узкие плечи, тонкие руки, удлинённая и плоская грудная клетка со слабо развитой мускулатурой и слабыми жировыми накоплениями.

2. *Атлетическому* типу свойствен сильно развитый скелет и мускулатура. Такой человек обычно среднего или высокого роста, с широкими плечами, мощной грудной клеткой. У него плотная, высокая голова.

3. *Пикнический* тип отличается сильно развитыми внутренними полостями тела (головы, груди, живота), склонностью к ожирению при слабо развитых мышцах и опорно-двигательном аппарате. Такой человек среднего роста с короткой шеей, сидящей между плечами.

Каждый из типов строения тела Кречмер связал с особым типом характера. Три типа характера он называет: шизотимик, иксотимик и циклотимик.

**Шизотимик** имеет астеническое телосложение, он замкнут, склонен к колебаниям эмоций, упрям, малопопулятивен к изменению установок и взглядов, с трудом приспосабливается к окружению.

**Иксотимик** обладает атлетическим телосложением. Это спокойный, маловпечатлительный человек со сдержанными жестами и мимикой, с невысокой гибкостью мышления, часто мелочный.

**Циклотимик** имеет пикническое телосложение, его эмоции колеблются между радостью и печалью, он легко контактирует с людьми и реалистичен во взглядах.

Как было показано Кречмером, тип строения тела и, соответственно, определенный тип характера, коррелирует со склонностью к определенным психическим заболеваниям. Например, маниакально-депрессивным психозом чаще всего болеют люди с крайне выраженными чертами пикника. К шизофреническим заболеваниям более склонны астеники и атлетики.

Заболевания, по мнению Кречмера, представляют собой «карикатуры определенных нормальных типов личности». Тот тип нормальных людей, который по своим психологическим особенностям напоминает шизофреников, Кречмер назвал «шизотимным»; тех, кто напоминает больных маниакально-депрессивным психозом, — «циклотимиками». «Шизотимикам» свойственны такие черты характера, как аристократичность и тонкость чувств, склонность к отвлеченным размышлениям и отчужденность, холодность, эгоистичность и властность, сухость и отсутствие эмоций. «Циклотимики» описываются им как

люди, обладающие веселостью, болтливостью, беспечностью, задушевностью, энергичностью, склонностью к юмору и легкому восприятию жизни.

В США наибольшую популярность приобрела концепция характеров **У.Шелдона**, сформулированная в 40-х годах нашего столетия. При описании типов телосложения У.Шелдон заимствовал термины из эмбриологии.

Им были выделены 3 типа телосложения:

1) **Эндоморфный**. Из энтодермы образуются преимущественно внутренние органы. Людям с эндоморфным типом свойственно относительно слабое телосложение с избытком жировой ткани. Этот тип телосложения характеризуется преобладанием функций внутренних органов — висцеротонией (лат. *viscera* — «внутренности»).

2) **Мезоморфный**. Из мезодермы образуется мышечная ткань. Мезоморфному типу свойственно иметь стройное и крепкое тело, большую физическую устойчивость и силу. Этот тип телосложения характеризуется преобладанием функций мышц — соматотонией (греч. *soma* — «тело»).

3) **Эктоморфный**. Из эктодермы развивается кожа и нервная ткань. Эктоморфному типу свойственен хрупкий организм, плоская грудная клетка, длинные тонкие конечности со слабой мускулатурой. Этому типу телосложения соответствует преобладание функции мозга — церебротония (лат. *cerebrum* — «мозг»).

Типы характеров были названы Шелдоном в зависимости от типа телосложения. Лиц с преобладанием висцеротонии Шелдон назвал **висцеротониками**. Их характеризует любовь к комфорту, пристрастие к еде, любовь к компаниям и общественной жизни, приветливость со всеми. Такие люди ориентированы на одобрение окружающих, эмоционально ровные, терпимые, с замедленными реакциями, без взрывных эмоций и поступков.

Лица с преобладанием соматотонии - **соматотоники**. Они имеют склонность к физической деятельности, к риску, к доминированию. Характеризуются храбростью, решительностью манер, громким голосом, агрессивностью.

Лица с преобладанием церебротонии - **церебротоники**. Имеют склонность к уединению, к рассуждениям, тихий голос. Заторможены в общении, скрытны.

Шелдон считал, что каждый человек обладает всеми названными чертами. Однако различия между людьми определяются преобладанием тех или иных свойств.

В психологической науке большинство конституционных концепций стало объектом острой критики. Основной недостаток подобных теорий состоит в том, что в них недооценивается, а иногда просто открыто игнорируется роль среды и социальных условий в формировании психических свойств индивида.

**Типология Личко.** Современными исследованиями было показано, что люди с определенным типом строения тела действительно имеют склонность к определенным психическим заболеваниям. Эти заболевания сопровождаются акцентуациями соответствующих черт характера. *Акцентуация характера* — это чрезмерное усиление отдельных черт характера, при котором наблюдаются не выходящие за пределы нормы (но граничащие с патологией) отклонения в психологии и поведении человека. Такие акцентуации как временные состояния психики чаще всего наблюдаются в подростковом и раннем юношеском возрасте.

Более поздние классификации характеров строились в основном на описаниях этих акцентуаций. Такого типа классификация характеров была предложена отечественным психиатром А.Е.Личко. Типология Личко, так же, как и классификация Кречмера, построена на основе обобщения наблюдений и в этом смысле не является научно точной. Классификация акцентуаций характеров у подростков, которую предложил А.Е.Личко, выглядит следующим образом:

1. **Гипертимный тип.** Подростки этого типа отличаются подвижностью, общительностью, склонностью к озорству. В происходящие вокруг события они всегда вносят много шума, любят беспокойные компании сверстников. При хороших общих способностях они обнаруживают неусидчивость, недостаточную дисциплинированность, учатся неровно. Настроение у них всегда хорошее, приподнятое. Со взрослыми — родителями и педагогами — у них нередко возникают конфликты. Такие подростки имеют много разнообразных увлечений, но эти увлечения, как правило, поверхностны и быстро проходят. Подростки гипертимного типа зачастую переоценивают свои способности, бывают слишком самоуверенными, стремятся показать себя, прихвастнуть, произвести на окружающих впечатление.

2. **Циклоидный тип.** Характеризуется повышенной раздражительностью и склонностью к апатии. Подростки данного типа предпочитают находиться дома одни, вместо того чтобы где-то бывать со сверстниками. Они тяжело переживают даже незначительные неприятности, на замечания реагируют крайне раздражительно. Настроение у них периодически меняется от приподнятого до подавленного (отсюда название данного типа) с периодами примерно в две-три недели.

3. **Лабильный тип.** Этот тип крайне изменчив в настроении. Поводы для неожиданного изменения настроения могут оказаться самыми ничтожными, например кем-то случайно оброненное слово, чей-то неприветливый взгляд. Настоящее и будущее соответственно настроению может расцветаться то радужными, то мрачными красками. Такие подростки, находясь в подавленном настроении, крайне нуждаются в помощи и поддержке со стороны тех, кто способен отвлечь, приободрить и развлечь. Они хорошо понимают и чувствуют

отношение к ним окружающих людей.

4. **Астеноневротический тип.** Этот тип характеризуется повышенной мнительностью и капризностью, утомляемостью и раздражительностью. Особенно часто утомляемость проявляется при выполнении трудной умственной работы.

5. **Сензитивный тип.** Ему свойственна повышенная чувствительность ко всему: к тому, что радует, и к тому, что огорчает или пугает. Эти подростки не любят больших компаний, слишком азартных, подвижных игр. Они обычно застенчивы и робки при посторонних людях и потому часто производят впечатление замкнутости. Открыты и общительны они бывают только с теми, кто им хорошо знаком, общению со сверстниками предпочитают общение с малышами и взрослыми. Они отличаются послушанием и обнаруживают большую привязанность к родителям. В юношеском возрасте у таких подростков могут возникать трудности адаптации к кругу сверстников, а также «комплекс неполноценности». Вместе с тем у этих же подростков довольно рано формируется чувство долга, обнаруживаются высокие моральные требования к себе и к окружающим людям. Эти подростки разборчивы в нахождении для себя друзей и приятелей, обнаруживают большую привязанность в дружбе, особенно к людям старше их по возрасту.

6. **Психастенический тип.** Такие подростки характеризуются ускоренным интеллектуальным развитием, склонностью к размышлениям и рассуждениям, к самоанализу и оценкам поведения других людей. Однако, нередко они бывают больше сильны на словах, а не на деле. Самоуверенность у них сочетается с нерешительностью, а безапелляционность суждений — со скоропалительностью действий, предпринимаемых как раз в те моменты, когда требуется осторожность и осмотрительность.

7. **Шизоидный тип.** Наиболее существенная черта этого, типа - замкнутость. Эти подростки не очень тянутся к сверстникам, предпочитают быть одни, находиться в компании взрослых. Они нередко демонстрируют внешнее безразличие к окружающим людям, отсутствие интереса к ним, плохо понимают состояния других людей, их переживания, не умеют сочувствовать. Их внутренний мир зачастую наполнен различными фантазиями, какими-либо особыми увлечениями. Во внешних проявлениях своих чувств они достаточно сдержанны, не всегда понятны для окружающих. Сверстники их, как правило, не очень любят.

8. **Эпилептоидный тип.** Такие дети любят мучить животных, дразнить младших, издеваться над беспомощными. В детских компаниях они ведут себя как диктаторы. Их типичные черты — жестокость, властность, себялюбие. В группе детей, которыми они управляют, такие подростки устанавливают свои жесткие, почти террористические порядки, причем их личная власть в таких группах держится в основном на добровольной покорности других детей или на страхе. В условиях жесткого дисциплинарного режима они чувствуют себя нередко на высоте, стараются угождать начальству, добиваться определенных

преимуществ перед сверстниками, получить власть, установить свой диктат над окружающими.

**9. Истероидный тип.** Главная черта этого типа — эгоцентризм, жажда постоянного внимания к собственной особе. У подростков данного типа нередко выражена склонность к театральности, позерству, рисовке. Такие дети с большим трудом выносят, когда в их присутствии хвалят кого-то другого, когда другим уделяют больше внимания, чем им самим. Им нравится привлекать к себе внимание окружающих, выслушивать в свой адрес восторги и похвалы. Для этих подростков характерны претензии на исключительное положение среди сверстников. Чтобы оказать влияние на окружающих, привлечь к себе их внимание, они часто выступают в группах в роли зачинщиков и заводил. Вместе с тем, будучи неспособными стать настоящими лидерами и организаторами дела, завоевать себе авторитет, они часто и быстро терпят фиаско.

**10. Неустойчивый тип.** Его иногда характеризуют как слабовольный, плывущий по течению. Подростки данного типа обнаруживают повышенную склонность и тягу к развлечениям, к безделью и праздности. У них отсутствуют какие-либо серьезные, в том числе профессиональные, интересы, они почти совсем не думают о своем будущем.

**11. Конформный тип.** Данный тип демонстрирует бездумное, а часто просто конъюнктурное подчинение любым авторитетам, большинству в группе. Такие подростки обычно склонны к морализаторству и консерватизму, а их главное жизненное кредо — «быть как все». Это тип приспособленца, который ради своих собственных интересов готов предать товарища, покинуть его в трудную минуту, но что бы он ни совершил, он всегда найдет «моральное» оправдание своему поступку.

**Типология Леонгарда.** Близкой к классификациям Личко является типология характеров, предложенная немецким ученым К.Леонгардом. Данная классификация относится к взрослым людям и представляет типологию характеров на основе оценки стиля общения человека с окружающими людьми. Классификация Леонгарда выделяет следующие типы характеров:

**1. Гипертимный тип.** Его характеризует чрезвычайная контактность, словоохотливость, выраженность жестов, мимики. Он часто спонтанно отклоняется от первоначальной темы разговора. У такого человека возникают эпизодические конфликты с окружающими людьми из-за недостаточно серьезного отношения к своим служебным и семейным обязанностям. Люди подобного типа нередко сами бывают инициаторами конфликтов, но огорчаются, если окружающие делают им замечания по этому поводу. Людей данного типа характеризуют энергичность, жажда 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, немногословие, 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 подчиниться. Они располагают следующими чертами личности, привлекательными для партнеров по общению: серьезностью, добросовестностью, обостренным чувством справедливости. Есть у них 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 их манера общения с окружающими людьми. В период повышенного настроения они являются общительными, а в период подавленного — замкнутыми. Во время душевного подъема они ведут себя как люди с гипертимной акцентуацией характера, а в период спада — с дистимной.

4. **Возбудимый тип.** Данному типу присуща низкая контактность в общении, замедленность вербальных и невербальных реакций. Нередко они 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 характеризуют умеренная общительность, занудливость, склонность к нравоучениям, неразговорчивость. В конфликтах обычно выступает инициатором, активной стороной. 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.** В конфликты вступает редко, выступая в них скорее пассивной, чем активной стороной. На службе ведет себя как бюрократ, предъявляя окружающим много формальных требований. Вместе с тем с охотой уступает лидерство другим людям. Иногда 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 данного типа свойственны низкая контактность, робость, неуверенность в себе, минорное настроение. Они редко

вступают в конфликты с окружающими, играя в них пассивную роль, в конфликтных ситуациях ищут поддержки и опоры. Нередко располагают следующими привлекательными чертами: дружелюбием, самокритичностью, исполнительностью. Вследствие своей незащитности также нередко служат мишенями для шуток.

**8. Эмотивный тип.** Эти люди предпочитают общение в узком кругу избранных, с которыми устанавливаются хорошие контакты. Редко сами вступают в конфликты, играя в них пассивную роль. Обиды носят в себе. Привлекательные черты: доброта, сострадательность, обостренное чувство долга, исполнительность. Отталкивающие черты: чрезмерная чувствительность, слезливость.

**9. Демонстративный тип.** Этот тип людей характеризуется легкостью установления контактов, стремлением к лидерству, жадой власти и похвалы. Он демонстрирует высокую приспособляемость к людям и вместе с тем склонность к интригам. Такие люди раздражают окружающих самоуверенностью и высокими притязаниями, систематически сами провоцируют конфликты, но при этом активно защищаются. Обладают следующими чертами, привлекательными для партнеров по общению: обходительностью, артистичностью, способностью увлечь других, неординарностью мышления и поступков. Их отталкивающие черты: эгоизм, лицемерие, хвастовство, отлынивание от работы.

**10. Экзальтированный тип.** Ему свойственны высокая контактность, словоохотливость, влюбчивость. Такие люди часто спорят, но не доводят дело до открытых конфликтов. В конфликтных ситуациях они бывают как активной, так и пассивной стороной. Вместе с тем 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.

**Типология Фромма.** Приведем еще одну интересную попытку представления типологии характеров, в основе которой отношение человека к обществу и нравственным ценностям. Ее вывел Э.Фромм и обозначил как социальную типологию характеров.

Обобщив данные наблюдений за социальным поведением различных людей, соотнеся их с практикой работы в клинике (Э. Фромм был врачом-психиатром фрейдистской ориентации), автор представляемой типологии характеров вывел следующие их основные типы:

**1. «Мазохист-садист».** Человек *садистического типа* склонен видеть причины своих жизненных успехов и неудач не в складывающихся обстоятельствах, а в людях. Стремясь устранить эти причины, он направляет свою агрессию на человека, который представляется ему причиной неудачи. Если речь идет о нем самом, то его агрессивные действия направляются на себя; если в качестве



причины выступают другие люди, то они становятся жертвами его агрессивности. Такой человек много занимается самообразованием, самосовершенствованием, «переделкой» людей «в лучшую сторону». Своими настойчивыми действиями, непомерными требованиями и притязаниями он иногда доводит себя и окружающих людей до состояния изнеможения. Садистские тенденции проявляются в стремлении ставить людей в зависимость от себя, приобретать над ними полную и безграничную власть, эксплуатировать их, причинять им боль и страдание, наслаждаться видением того, как они страдают. Такой тип человека называют *авторитарной личностью*. Особенно опасен для окружающих такой тип тогда, когда он получает над ними власть: он их начинает терроризировать, исходя из «благих намерений». Фромм показал, что подобные личностные свойства были присущи многим известным в истории деспотам, и включил в их число Гитлера, Сталина, ряд других известных исторических лиц.

Наиболее часто проявляемые *мазохистские тенденции* — это чувство собственной неполноценности, беспомощности, ничтожности. Люди-мазохисты проявляют тенденции принижать и ослаблять себя, упиваются самокритикой и самобичеванием, возводят на себя напрасные обвинения, стараются взять вину на себя, даже если в случившемся они ни при чем.

2. **«Разрушитель».** Характеризуется выраженной агрессивностью и активным стремлением к устранению, уничтожению объекта, вызвавшего фрустрацию. 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 трудноразрешимыми 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 всегда готов подчиниться любой новой власти, быстро и без проблем меняет свои убеждения, если обстоятельства этого требуют, не особенно задумываясь над моральной стороной подобного поведения. Это — тип сознательного или бессознательного приспособленца.

Выведенная Э. Фроммом типология реальна в том смысле слова, что действительно напоминает поведение многих людей во время социальных событий, происходящих в нашей стране сейчас или имевших место в прошлом.

#### 1.1.1.1.1.3 Формирование характера

Характер определяется и формируется в течение всей жизни человека.

Характер формируется на основе природных, биологических свойств человека и в результате влияний среды. Поэтому большую роль в формировании характера играют общественные условия и конкретные жизненные обстоятельства, в которых проходит жизненный путь человека.

Формирование характера происходит в различных по уровню развития группах (семья, дружеская компания, класс, спортивная команда, трудовой коллектив и пр.). В зависимости от того, какая группа является для личности референтной и какие ценности поддерживает и культивирует в своей среде, соответствующие черты характера будут развиваться у ее членов. Черты характера также будут зависеть от позиции индивида в группе, от того как интегрируется в ней.

Истоки характера человека и первые признаки его стабилизации следует искать в самом начале жизни. Основную роль в формировании и развитии характера **ребенка 1-го года жизни** играет *его общение с окружающими людьми*. В характерных поступках и формах поведения ребенок подражает близким взрослым людям.

Сензитивным периодом жизни для становления характера можно считать **возраст от 2 до 10 лет**, когда дети много и активно общаются как с окружающими взрослыми людьми, так и со сверстниками, открыты для воздействий со стороны, подражают всем и во всем. Взрослые люди в это время пользуются безграничным доверием ребенка, имеют возможность воздействовать на него словами и действиями, что создает благоприятные условия для подкрепления нужных форм поведения.

Стиль общения взрослых друг с другом на глазах у ребенка, способ обращения с ним самим весьма важны для становления характера. В раннем детстве в характере человека закладываются такие черты, как доброта, общительность, отзывчивость, а также противоположные им качества: эгоистичность, черствость, безразличие к людям.

Свойства характера, которые определяют особенности *трудовой деятельности* — трудолюбие, аккуратность, добросовестность, ответственность, настойчивость — складываются в дошкольном детстве. Они формируются и закрепляются в играх детей и доступных им видах домашнего труда.

В **раннем школьном возрасте** оформляются черты характера, проявляющиеся в отношениях с людьми. Этому способствует расширение сферы общения ребенка с окружающими за счет множества новых школьных друзей, взрослых, учителей.

В **подростковом возрасте** активно развиваются и закрепляются волевые черты характера, а ранняя **юность** закладывает базовые нравственные, мировоззренческие его основы.

**Рекомендуемая литература:**

1. Годфруа Ж. Что такое психология. - М.: Мир, 1992.
2. Зейгарник Б.В. Теории личности в зарубежной психологии. - М.: Изд. МГУ, 1982.
3. Леонгард К. Акцентуированные личности. - Киев.: Высшая школа, 1989.
4. Немов Р.С. Психология. - М.: Просвещение, 1994.
5. Рогов Е.И. Общая психология: Курс лекций для первой ступени педагогического образования. - М.: Владос, 1995.
6. Русалов В.М. Биологические основы индивидуально-психологических различий. - М.: Наука, 1979.
7. Теплов Б.М. Избранные труды. - М.: Наука, 1985.
8. Фейдимен Дж., Фрейгер Р. Личность и личностный рост. - М.: Наука, 1991.

## ЛЕКЦИЯ 17 СПОСОБНОСТИ

Термин «способности», несмотря на его давнее применение в психологии, до сих пор не имеет однозначного толкования. *Способности не сводятся к знаниям, умениям и навыкам, но обеспечивают их приобретение, закрепление и эффективное использование на практике.*

Значительный вклад в разработку общей теории способностей внес отечественный ученый Б.М.Теплов.

### Классификация способностей

Существует несколько классификаций способностей человека. Во-первых, различают природные (естественные) способности, в основе своей биологически обусловленные; и специфические человеческие способности, имеющие общественно-историческое происхождение.

Многие из **природных** способностей являются общими у человека и у животных, особенно высших, например — у обезьян. Примером таких способностей является способность к элементарным коммуникациям на уровне экспрессии. Эти способности непосредственно связаны с врожденными задатками, и формируются на их основе при наличии жизненного опыта через механизмы научения типа условнорефлекторных связей, оперантного обусловливания, импринтинга и ряда других. В остальном по своим способностям, по их набору и механизмам формирования человек и животные принципиально отличаются друг от друга.

У человека, кроме биологически обусловленных, есть способности, обеспечивающие его жизнь и развитие в социальной среде. К числу специфически человеческих способностей относятся **общие и специальные высшие интеллектуальные способности**, основанные на пользовании речью и логикой, а также **теоретические и практические, учебные и творческие, предметные и межличностные** способности.

*Общие* способности определяют успехи человека в самых различных видах деятельности. К ним, например, относятся умственные способности, тонкость и точность ручных движений, развитая память, совершенная речь и ряд других. *Специальные* способности 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, художественно-творческие, спортивные и ряд других. Общие и специальные способности у человека существуют, взаимно дополняя и обогащая друг друга.

*Теоретические* способности предопределяют склонность человека к абстрактно-теоретическим размышлениям. *Практические* способности предопределяют склонность человека к конкретным, практическим действиям.

Такие способности в отличие от общих и специальных, напротив, чаще не сочетаются друг с другом, вместе встречаясь только у одаренных, разносторонне талантливых людей.

*Учебные* способности определяют успешность обучения и воспитания, усвоения человеком знаний, умений, навыков, формирования качеств личности. *Творческие* способности необходимы для создания предметов материальной и духовной культуры, производства новых идей, открытий и изобретений.

*Способности к общению, взаимодействию с людьми*, а также *предметно-деятельностные, или предметно-познавательные*, способности - в наибольшей степени социально обусловлены. В качестве примеров способностей первого вида можно привести речь человека как средство общения, способности социально-психологической адаптации к различным ситуациям, способности входить в контакт с различными людьми, располагать их к себе, оказывать на них влияние и т. п. Примеры способностей предметно-познавательного плана хорошо известны. Они традиционно изучаются в общей и дифференциальной психологии и именуются способностями к различным видам теоретической и практической деятельности.

Для успешного выполнения какой-либо деятельности необходимы не отдельные способности, а их удачное сочетание, именно такое, какое для данной деятельности необходимо. Практически нет такой деятельности, успех в которой определялся бы лишь одной способностью.

Способности не только совместно определяют успешность деятельности, но и взаимодействуют друг с другом, оказывая влияние друг на друга. Сочетание различных высокоразвитых способностей *называют одаренностью*, и эта характеристика относится к человеку, способному ко многим различным видам деятельности.

### **Задатки.**

Что такое задатки и какая связь существует между задатками людей и их способностями? *Задатки обуславливают индивидуальные особенности формирования способностей.*

Всякие способности в процессе своего развития проходят ряд этапов, и для того, чтобы некоторая способность поднялась в своем развитии на более высокий уровень, необходимо, чтобы она была уже достаточно оформлена на предыдущем уровне. Этот последний по отношению к более высокому уровню развития выступает в виде своеобразного задатка. Например, для того чтобы хорошо усвоить высшую математику, надо обязательно знать элементарную, и эти знания по отношению к высшим математическим способностям выступают в качестве задатка.

У человека есть два вида задатков: *врожденные и приобретенные*. Первые иногда называют *природными*, а вторые *социальными*.

### **Природа биологически обусловленных способностей.**

Обратимся теперь к непосредственному анализу некоторых фактов, свидетельствующих за и против генотипической обусловленности индивидуальных различий в познавательных процессах и интеллектуальных особенностях детей, т. е. в их задатках.

Известный отечественный психофизиолог В.М.Русалов занимался изучением биологической основы способностей личности. На основе проведенных исследований, касающихся связи свойств нервной системы человека с решением задач (мышлением), Русалов пришел к выводу о том, что лишь формально-динамические характеристики психики человека определяются биологическими факторами. Свойства нервной системы не определяют психические качества и формы поведения человека, и их поэтому нельзя рассматривать как задатки к развитию способностей.

Основные свойства нервной системы человека довольно устойчивы, поэтому практическая задача физиологов состоит в нахождении наилучшего пути и метода обучения детей с данным типом нервной системы.

В результатах исследования, которые были направлены на выявление наследственной обусловленности интеллекта, много противоречивого. В одних случаях связь интеллектуальных способностей с наследственностью обнаруживается, в других — нет. Приведенные данные не позволяют сделать вывод о наличии выраженной биологической обусловленности интеллектуальных задатков.

Еще один важный вопрос о биологической обусловленности задатков касается генотипической обусловленности межполовых психологических и поведенческих различий. Существует мнение, что они в значительной степени обусловлены именно генотипом, половой биологической принадлежностью человека.

Анализ данных, полученных во многих экспериментальных сравнительно-психологических исследованиях, показывает, что общие суждения типа «Девочки лучше владеют речью, чем мальчики», «Мальчики более склонны к математике, чем девочки», «У девочек память лучше, чем у мальчиков, но мальчики превосходят их в абстрактном мышлении» не вполне соответствуют действительности. Между детьми мужского и женского пола никаких существенных различий по уровню общего интеллектуального развития не обнаруживается.

Вместе с тем небольшие различия возрастного характера в проявлении частных способностей между ними все же имеются. Данные, полученные в некоторых исследованиях, показывают, что в возрасте между 10 и 11 годами у девочек действительно имеется чуть больший словарный запас, чем у мальчиков, и они лучше ориентируются в письменных текстах, совершеннее владеют языком. В этом же возрасте мальчики превосходят их в других отношениях, например в способностях к пространственной ориентации, в чтении чертежей, географических карт, в геометрических способностях. После 13-летнего возраста математические способности у мальчиков развиваются несколько быстрее, чем у девочек, однако не настолько, чтобы позднее привести к значимым межполовым различиям. Вместе с тем следует иметь в виду, что небольшие усредненные межполовые различия в

названных способностях обычно гораздо меньше тех межиндивидуальных различий, которые существуют внутри одного и того же пола.

### **Развитие социальных способностей**

Социальные способности — это высшие, культурно обусловленные способности, свойственные лишь человеку: художественные, музыкальные, лингвистические, математические, инженерные и ряд других. Они имеют иное происхождение, формируются и развиваются иначе, чем те, которые имеют явно выраженные биологические задатки и непосредственно зависят от созревания тех или иных органических структур. Условиями и предпосылками развития у человека социальных способностей являются следующие обстоятельства его жизни:

1. Наличие общества, социально-культурной среды, созданной трудом многих поколений людей. Эта среда искусственна, включает множество предметов материальной и духовной культуры, обеспечивающих существование человека и удовлетворение его собственно человеческих потребностей.

2. Отсутствие природных задатков к пользованию соответствующими предметами и необходимость обучения этому с детства.

3. Необходимость участия в различных сложных и высокоорганизованных видах человеческой деятельности.

4. Наличие с рождения вокруг человека образованных и цивилизованных людей, которые уже обладают необходимыми ему способностями и в состоянии передать ему нужные знания, умения и навыки, располагая при этом соответствующими средствами обучения и воспитания.

5. Отсутствие с рождения у человека жестких, запрограммированных структур поведения типа врожденных инстинктов, незрелость соответствующих мозговых структур, обеспечивающих функционирование психики, и возможность их формирования под влиянием обучения и воспитания.

Каждое из названных обстоятельств является необходимым для превращения человека как биологического существа, с рождения располагающего некоторыми элементарными способностями, в социальное существо, развивающее в себе собственно человеческие способности.

Те задатки, которые необходимы для развития человеческих способностей, под влиянием социально-культурной среды складываются у ребенка довольно рано, примерно к трем годам. Это обеспечивает в дальнейшем уже не природное, а социальное развитие способностей, аналога которым нет даже у весьма высокоразвитых животных. Например, способности пользования предметами материальной и духовной культуры формируются и совершенствуются в процессе научения пользованию соответствующими предметами.

### **Развитие способностей**

Любые задатки, прежде чем превратиться в способности, должны пройти большой путь развития. Для многих человеческих способностей это развитие начинается с первых дней жизни.

В процессе развития способностей можно выделить ряд этапов. На одних из них происходит подготовка анатомо-физиологической основы будущих способностей, на других идет становление задатков небιологического плана, на третьих складывается и достигает соответствующего уровня нужная способность. Попробуем проследить эти этапы на примере развития таких способностей, в основе которых лежат явно выраженные анатомо-физиологические задатки, хотя бы в элементарной форме представленные с рождения.

Первичный этап в развитии любой такой способности связан с созреванием необходимых для нее органических структур или с формированием на их основе нужных функциональных органов. Функциональные органы - это прижизненно складывающиеся нервно-мышечные системы, анатомически и физиологически обеспечивающие функционирование и совершенствование соответствующих способностей. Формирование функциональных органов у человека является важнейшим принципом его онтогенетического морфофизиологического развития, связанного со способностями.

Первичный этап обычно относится к дошкольному детству, охватывающему период жизни ребенка от рождения до 6—7 лет. Здесь происходит совершенствование работы всех анализаторов, развитие и функциональная дифференциация отдельных участков коры головного мозга, связей между ними и органов движения, прежде всего рук. Это создает благоприятные условия для начала формирования и развития у ребенка общих способностей, определенный уровень которых выступает в качестве предпосылки (задатков) для последующего развития специальных способностей.

Становление специальных способностей активно начинается уже в дошкольном детстве и ускоренными темпами продолжается в школе, особенно в младших и средних классах. Поначалу развитию этих способностей помогают различного рода игры детей, затем существенное влияние на них начинает оказывать учебная и трудовая деятельность. В играх детей первоначальный толчок к развитию получают многие двигательные, конструкторские, организаторские, художественно-изобразительные, иные творческие способности. Занятия различными видами творческих игр в дошкольном детстве приобретают особое значение для формирования специальных способностей у детей.

Важным моментом в развитии способностей у детей выступает комплексность, т. е. одновременное совершенствование нескольких взаимно дополняющих друг друга способностей. Развивать какую-либо одну из способностей, не заботясь о повышении уровня развития других, связанных с ней способностей, практически нельзя. Например, хотя тонкие и точные ручные движения сами по себе являются способностью особого рода, но они же влияют на развитие других, где требуются



соответствующие движения. Умение пользоваться речью, совершенное владение ею также может рассматриваться как относительно самостоятельная способность. Но то же самое умение как органическая часть входит в интеллектуальные, межличностные, многие творческие способности, обогащая их.

Многоплановость и разнообразие видов деятельности, в которые одновременно включается человек, выступает как одно из важнейших условий комплексного и разностороннего развития его способностей. В этой связи следует обсудить основные требования, которые предъявляются к деятельности, развивающей способности человека. Эти требования следующие: творческий характер деятельности, оптимальный уровень ее трудности для исполнителя, обеспечение положительного эмоционального настроения в ходе и по окончании выполнения деятельности.

Если деятельность ребенка носит творческий характер, то она постоянно заставляет его думать и сама по себе становится достаточно привлекательным делом как средство проверки и развития способностей. Такая деятельность всегда связана с созданием чего-либо нового, открытием для себя нового знания, обнаружения в самом себе новых возможностей. Такая 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, реализуя то, что Л. С. Выготский называл *зоной потенциального развития*. Деятельность, не находящаяся в пределах этой зоны, гораздо в меньшей степени ведет за собой развитие способностей. Если она слишком проста, то обеспечивает лишь реализацию уже имеющихся способностей; если же она чрезмерно сложна, то становится невыполнимой и, следовательно, также не приводит к формированию новых умений и навыков.

Что касается нужного эмоционального настроения, то он создается таким чередованием успехов и неудач в деятельности, развивающей способности человека, при котором за неудачами (они не исключены, если деятельность находится в зоне потенциального развития) обязательно следуют эмоционально подкрепляемые успехи, причем их количество в целом является большим, чем число неудач.

## ЛЕКЦИЯ 18

### ВОЛЯ

Осознавая необходимость действовать и принимая соответствующее решение, человек далеко не всегда переходит к его реализации. Только мотивацией этот переход объяснить невозможно, как невозможно объяснить и то, почему люди иногда ничего реально не предпринимают для осуществления своих планов, решений, удовлетворения подчас даже остро и эмоционально переживаемых интересов.

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

**Функции воли.** Функцией воли является **сознательная саморегуляция** активности человека трудных условиях жизни. В основе этой саморегуляции лежит взаимодействие процессов возбуждения и торможения нервной системы. В соответствии с этим психологи выделяют в качестве конкретизации указанной выше общей функции, две другие — **активизирующую и тормозящую**. Иногда первую функцию обозначают термином **побудительная** или **стимулирующая**.

**Признаки волевого поведения.** Специфическая особенность волевого поведения состоит в переживании состояния «Я должен», а не «Я хочу». Важнейшим признаком волевого поведения считают связь его с преодолением препятствий, внутренних или внешних. Внутренние, субъективные, препятствия обусловлены поведением человека, субъекта волевого действия и могут быть вызваны усталостью, желанием развлечься, страхом, стыдом, ложным самолюбием, инертностью, просто ленью и т.д.

### Теории воли

Для сравнительного понимания волевого действия необходимо рассмотреть динамику научных воззрений на этот процесс. Воля — и как понятие, и как реальный фактор поведения — исторична. Античность и средневековые не знакомы с волей в ее современном понимании. Вероятно, в связи с этим понятие воля возникает одновременно с понятием личность в новое время.

**Экзистенциализм.** 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 в этой концепции рассматривается вне общественных связей и отношений, вне социально-

культурной среды. Такой человек не связан с обществом никакими нравственными обязательствами и ответственностью. Любая норма выступает для него как нивелировка и подавление.

**Теория воли И.П.Павлова.** Определенный интерес представляет трактовка воли И.П.Павловым, который рассматривал ее как «инстинкт (рефлекс) свободы», как проявление жизненной активности, когда она встречается с препятствиями, ограничивающими эту активность. Как «инстинкт свободы» воля выступает не меньшим стимулом поведения, чем инстинкты голода и опасности. Воля как инстинкт свободы проявляется на всех уровнях психофизиологической целостности личности, выполняет функцию подавления одних потребностей и стимулирования других, способствует проявлениям характера, самоутверждению личности от умения постоять за себя до самопожертвования.

**Психоаналитические концепции воли.** В рамках психоаналитической концепции, учеными (от З.Фрейда до Э.Фромма) неоднократно предпринимались попытки конкретизировать представление о воле как своеобразной энергии человеческих поступков. Психоанализ трактует источник поступков людей в биологической энергии живого организма. Для самого **Фрейда** это — бессознательное и иррациональное «либидо» — психосексуальная энергия полового влечения. Фрейд объяснял человеческое поведение «окультуренными» проявлениями этой жизнеутверждающей силы («Эрос») и ее борьбой с подсознательной тягой человека к смерти («Танатос»).

Показательна эволюция этих представлений в концепциях учеников и последователей Фрейда. Так, **К.Лоренц** видит энергию воли в изначальной агрессивности человека. Если эта агрессивность не реализуется в разрешаемых и санкционируемых обществом формах активности, то становится социально опасной, поскольку может вылиться в немотивированные преступные действия. **А.Адлер, К.Г.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 есть абсолютизация отдельных, хотя и существенных потребностей как источников и первичных противоречий человеческих действий. Возражения вызывает также общая трактовка движущих сил, направленных исключительно на «самосохранение» и «поддержание целостности» человеческого индивида. Человек может поступать вопреки интересам своей биологической целостности и сохранности, о чем свидетельствуют примеры героизма людей в экстремальных ситуациях.

В действительности мотивы волевых действий складываются и возникают в результате активного взаимодействия человека с внешним миром. Свобода воли означает не отрицание всеобщих законов природы и общества, а предполагает познание их и выбор поведения, адекватного их действию.

**Современные теории воли.** Психологические исследования воли в настоящее время оказались разделенными между разными научными направлениями: в **бихевиоризме** изучаются соответствующие формы поведения, в **психологии мотивации** в центре внимания находятся внутриличностные конфликты и способы их преодоления, в **психологии личности** основное внимание сосредоточено на выделении и изучении соответствующих волевых характеристик личности. Исследованиями воли занимается также **психология саморегуляции** человеческого поведения.

Иными словами, в новейший период истории психологии эти исследования не прекратились, а лишь утратили прежнее единство, терминологическую определенность и однозначность. Сейчас многими учеными предпринимаются усилия, направленные на то, чтобы возродить учение о воле как целостное, придать ему интегративный характер.

Психологические исследования воли в настоящее время соотносятся с концепциями человеческого поведения: *реактивной* и *активной*. Согласно **реактивной концепции поведения** все поведение человека представляет собой в основном реакции на различные внутренние и внешние стимулы. Утверждение реактивной концепции поведения как единственно приемлемой научной доктрины произошло под влиянием исследования безусловных рефлексов и условного (неоперантного) обусловливания. Рефлекс в его традиционном понимании всегда рассматривался как реакция на какой-либо стимул. Отсюда и понимание поведения как реакции.

Задача научного изучения поведения в рамках этой концепции сводится к тому, чтобы отыскать эти стимулы, определить их связь с реакциями. Для такой интерпретации человеческого поведения понятие воли не нужно.

Согласно **активной концепции поведения**, поведение человека понимается как изначально активное, а сам он рассматривается как наделенный способностью к сознательному выбору его форм. Новейшая физиология высшей нервной деятельности, исследования таких ученых, как Н.А.Бернштейн и П.К.Анохин, подкрепляют эту концепцию со стороны естествознания. Для активного понимания поведения воля и волевая регуляция поведения необходимы.

Но реактивные концепции поведения, особенно в самой традиционной павловской физиологии высшей нервной деятельности, по-прежнему сильны.

Исход научной борьбы между ними и теорией активного волевого поведения будет зависеть от того, насколько психологам удастся экспериментальными данными доказать реальность иных, чем стимулы, источников поведенческой активности, насколько убедительно смогут они объяснить разнообразные виды поведения, не прибегая к понятию рефлекса. Большие надежды в этой связи возлагаются на современную психологию сознания и когнитивную психологию.

### **Физиологические механизмы воли**

Воля наряду с другими сторонами психики имеет материальную основу в виде нервных мозговых процессов.

Материальной основой воли являются нервные структуры, направляющие и поддерживающие целенаправленность волевого действия. При поражении лобных долей мозга, в частности так называемых **префронтальных участков коры**, наступает **аппраксия**, проявляющаяся в нарушении произвольной регуляции движений и действий, которые не подчиняются заданной программе, и, следовательно, делают невозможным осуществление волевого акта. Человек с таким поражением мозга, начав выполнять какое-либо действие, сразу прекращает или изменяет его в результате какого-либо случайного воздействия. В клинической практике описывался случай, когда такой больной, проходя мимо раскрытого шкафа, вошел в него и стал беспомощно озираться вокруг себя, не зная, что делать дальше. Поведение таких больных превращается в неуправляемые, разорванные действия.

На почве мозговой патологии может возникнуть и **абулия** (болезненное безволие), проявляющаяся в отсутствии побуждений к деятельности, в неспособности принять решение и осуществить нужное действие, хотя необходимость его осознается. Абулия вызвана патологическим торможением коры, в результате которого интенсивность импульсов к действию оказывается значительно ниже оптимального уровня.

Особое значение в выполнении волевого действия имеет **вторая сигнальная система**, осуществляющая всю сознательную регуляцию человеческого поведения. Вторая сигнальная система активизирует не только моторную часть поведения человека, она является пусковым сигналом для многих психических процессов: мышления, воображения, памяти, регулирует внимание, вызывает чувства. И.П.Павлов подчеркивал, что произвольность движений есть результат суммарной работы всей коры головного мозга.

Рефлекторная природа волевой регуляции поведения предполагает создание в коре мозга **очага оптимальной возбудимости**, который выступает в качестве носителя цели действия. Существующий в коре очаг оптимальной возбудимости нуждается в постоянной энергетической подпитке. Задачу энергетического

снабжения коры выполняет **ретикулярная формация**. Человек может проявить большую энергию при выполнении какого-либо дела, упорно стремиться к достижению цели именно благодаря тому, что ретикулярная формация поддерживает своей энергией очаг оптимальной возбудимости.

Таким образом, волевое поведение является результатом взаимодействия многих весьма сложных физиологических процессов мозга с воздействиями внешней среды.

### **Стадии волевого акта**

Волевые действия по своей сложности бывают двух видов - простое и сложное волевое действие. **Простой волевой акт** имеет место в том случае, когда побуждение непосредственно переходит в действие, благодаря ясности цели. **Сложное волевое действие** предполагает вклинивание между побуждающим импульсом и непосредственным действием дополнительных звеньев. Стадиями сложного волевого процесса выступают:

- 1) возникновение побуждения и постановка цели;
- 2) стадия обсуждения и борьба мотивов;
- 3) принятие решения;
- 4) исполнение.

**Стадия побуждения и осознание цели.** Основным содержанием первой ступени в развитии волевого действия является возникновение побуждения и осознание цели. Не всякое побуждение носит сознательный характер. В зависимости от того, насколько осознана та или иная потребность, их разделяют на **влечение и желание**.

Если индивид осознает лишь неудовлетворенность текущей ситуации и при этом сама потребность осознается недостаточно отчетливо, и не осознаются пути и средства к достижению цели, то мотивом деятельности является влечение. Влечение — смутно, неясно: человек осознает, что ему чего-то не хватает или что ему что-то нужно, но, что именно, он не понимает. Обычно люди переживают влечение как специфическое тягостное состояние в виде скуки, тоски, неопределенности. Из-за своей неопределенности влечение не может перерасти в деятельность. Поэтому же влечение - переходящее явление, и представленная в нем потребность либо угасает, либо осознается, превращаясь в конкретное желание, намерение, мечту и т.д.

Однако желать еще не означает действовать. Отражая содержание потребности, желание не содержит активного элемента. Желание — это скорее знание того, что побуждает к действию. Прежде чем желание превратится в непосредственный мотив поведения, а затем в цель, оно оценивается человеком, который взвешивает все условия, помогающие и мешающие ее осуществлению. Желание как мотив деятельности характеризуется четкой, осознанностью,

породившей его потребности. Имея побуждающую силу, желание обостряет осознание цели будущего действия, и построение его плана, осознаются также при этом возможные пути и средства достижения цели.

**Стадия борьбы мотивов.** В результате изменения значения различных потребностей у человека может возникнуть борьба мотивов. Борьба мотивов включает в себя широкое мысленное обсуждение человеком тех оснований, которые говорят о всех плюсах и минусах действий" в том или ином направлении, обсуждении того, как именно<sup>1</sup> надо действовать. Борьба мотивов нередко сопровождается значительным внутренним напряжением и представляет собой переживание глубокого внутреннего конфликта между доводами разума и чувствами, мотивами личного порядка и общественными интересами, между «хочу» и «должен» и т.д.

В традиционной психологии борьба мотивов и последующее решение рассматривалось как основное звено, ядро волевого акта. В действительности борьба мотивов не должна абсолютизироваться.. Подлинно волевое действие является избирательным актом, включающим сознательный выбор и решение. Задержка действий для обсуждения последствий также существенна для волевого акта, как и импульсы к нему. Здесь в волевой процесс включается процесс интеллектуальный. Мысленное моделирование ситуаций обнаруживает, что желание, порожденное одной потребностью или определенным интересом, может осуществиться лишь за счет другого желания или что желательное само по себе действие может привести к нежелательным последствиям.

**Стадия принятия решения.** Принятие решения является заключительным моментом борьбы мотивов: человек решается действовать в определенном направлении, отдавая предпочтение одним целям и мотивам и отвергая другие. Принимая решение, человек чувствует, что дальнейший ход событий зависит от него, и это порождает специфическое для волевого акта чувство ответственности. Процесс принятия решения достаточно сложен, и внутреннее напряжение, сопровождающее его, прогрессивно нарастает. Но после того, как решение принято, человек испытывает определенное облегчение, так как внутренняя напряженность снижается.

**Стадия исполнения.** Однако принять решение не означает выполнить его. Иногда намерение может быть не реализовано и начатое дело не доводится до конца. Сущность волевого действия лежит не в борьбе мотивов и не в принятии решения, а в его исполнении. Только тот, кто умеет приводить свои решения в исполнение, может считаться человеком с достаточно сильной волей.

Исполнительный этап волевого действия имеет сложную внутреннюю структуру. Собственно исполнение решения обычно связано с тем или иными временем — сроком. Если исполнение решения откладывается на длительный срок, то говорят о **намерении**. Намерение является внутренней подготовкой

отсроченного действия. Как и в любом другом действии, здесь можно выделить этап планирования путей достижения поставленной задачи. Планирование представляет собой сложную умственную деятельность, поиск наиболее рациональных способов и средств реализации принятого решения.

Спланированное действие не реализуется автоматически: чтобы решение перешло в действие, необходимо сознательное волевое усилие. **Волевое усилие** переживается как сознательное напряжение, находящее разрядку в волевом действии. Волевое усилие характеризуется количеством энергии, затраченной на выполнение целенаправленного действия или удержание от нежелательных поступков. Волевое усилие пронизывает все звенья волевого акта, начиная от осознания цели и заканчивая исполнением решения.

В исследованиях установлено, что интенсивность волевого усилия зависит от следующих факторов:

1. Моральной устойчивости - ответственные люди преодолевают значительные препятствия для достижения цели, в то время как безответственный человек обычно неспособен к напряжению.

3. Наличия общественной значимости целей.

4. Установки по отношению к деятельности - например, в зависимости от того, что скажет учитель, задавая урок ученикам: «чтобы они материал только прочитали» или «чтобы хорошенько подготовились к сочинению», усилия, затраченные ими на подготовку, будут совершенно различны.

5. Уровня самоуправления и самоорганизации личности - люди, потратившие много усилий для развития своей воли, например спортсмены, гораздо легче встречают внешние препятствия, чем лица, не занимавшиеся самосовершенствованием.

Однако одного лишь понимания значимости выполняемого действия или его соответствия моральным принципам недостаточно, чтобы заставить человека бороться с трудностями. Чтобы понимание породило стремление, подавляющее многие другие желания, оно должно подкрепляться чувством долга. Чувство долга есть интериоризация морали, т.е. моральные нормы стали достоянием личности и служат для нее внутренними побуждениями к поведению в любой ситуации.

### **Индивидуальные особенности воли**

Волевое действие каждого человека несет свою особую неповторимость, так как является отражением структуры личности. Именно воля позволяет человеку управлять своими чувствами, действиями, познавательными процессами. В рамках индивидуальных различий волевой сферы выделяемые параметры могут характеризовать как волевую сферу человека в целом, так и отдельные звенья волевого акта.



Одной из интегральных характеристик воли является ее сила. **Сила воли** проявляется на всех этапах волевого акта, но ярче всего — в том, какие препятствия преодолены при помощи волевых действий и какие результаты при этом получены. Именно препятствия, преодолеваемые посредством волевых усилий, являются объективным показателем проявления силы воли. Сила воли проявляется также и в том, от каких соблазнов и искушений отказывается человек, как умеет сдерживать свои чувства, не допускать импульсивных действий.

Обобщенной характеристикой волевого действия является и **целеустремленность**. Под целеустремленностью понимают сознательную и активную направленность личности на определенный результат деятельности. Можно сказать, что целеустремленность является важнейшим мотивационно-волевым свойством личности, определяющим содержание и уровень развития всех других волевых качеств.

Различают целеустремленность стратегическую, т.е. умение личности руководствоваться во всей своей жизнедеятельности определенными принципами и идеалами, и целеустремленность оперативную — умение ставить ясные цели для отдельных действий и не отключаться от них в процесс исполнения. Целеустремленный человек имеет ясные личные цели и не разменивается на мелочи. Такие люди точно знают, чего хотят, куда идут, за что борются. Это люди — одержимые в лучшем смысле этого слова.

Первый пусковой этап волевого действия во многом зависит от таких качеств, как инициативность, самостоятельность, независимость. **Инициативность**, как правило, основывается на обилии и яркости новых идей, планов, богатом воображении. Для многих людей самым трудным является преодоление собственной инертности, изменение привычного течения дел, они не могут что-то предпринять сами, без стимуляции извне. Инициативность тесно связана с самостоятельностью.

**Самостоятельность** волевого акта проявляется в умении не поддаваться влиянию различных факторов, критически оценивать советы и предложения других людей, действовать на основе своих взглядов и убеждений. Самостоятельные люди без посторонней помощи видят проблему и, исходя из нее, ставят цель, не ожидая подсказок и указаний от других людей. Обычно такие люди активно отстаивают свою точку зрения, свое понимание задачи, цели и пути ее реализации. Инициативность, самостоятельность как волевые качества личности, с одной стороны, противостоят таким качествам, как внушаемость, податливость, инертность, но, с другой стороны, их надо отличать от негативизма, как немотивированной склонности поступать наперекор другим.

На этапе побуждения волевого действия нельзя не отметить и такое

качество воли, как **выдержка**. Выдержка позволяет затормозить действия, чувства, мысли, неадекватные ситуации. Особенно трудно удержаться от импульсивного действия в эмоционально напряженной обстановке. Сдержанный человек сумеет выбрать уровень активности, соответствующий условиям и оправданный обстоятельствами. По сути дела, выдержка — это проявление тормозной функции воли.

Индивидуальным параметром, характеризующим особенности этапа борьбы мотивов и принятия решения является **решительность** — умение принимать и претворять в жизнь быстрые, обоснованные и твердые решения. Решительность проявляется в выборе правильных действий и в выборе адекватных средств достижения цели. Решительность проявляется и при осуществлении принятого решения — для решительных людей характерен быстрый и энергичный переход от выбора действий и средства к самому выполнению действия.

Важнейшей характеристикой исполнительного этапа являются **энергичность и настойчивость**. Энергичные люди могут сконцентрировать все свои силы на достижение целей. Однако нередко энергичность наблюдается лишь на начальных этапах выполнения действия, а в тех случаях, когда требуются длительные усилия, энергичность прогрессивно уменьшается и проявляется слабо. Поэтому подлинно ценным качеством энергичность становится, лишь соединившись с настойчивостью.

**Настойчивость** — умение постоянно и длительно преследовать цель, не снижая энергии в борьбе с трудностями. Настойчивый человек способен найти в окружающих условиях именно то, что поможет достижению цели. Настойчивые люди не останавливаются перед неудачами, не поддаются сомнениям, не обращают внимание на упрёки или противодействие других людей.

Существенную роль в выполнении принятого решения играют **самоконтроль и самооценка**. Принятые цели лишь тогда будут реализованы, когда личность контролирует свою деятельность. В противном случае обязательства и конкретное поведение резко расходятся. В процессе достижения цели самоконтроль обеспечивает господство высших мотивов над низшими, общих принципов — над мгновенными импульсами и минутными желаниями, пренебрежение — над усталостью и т.д.

В зависимости от самооценки проявление и адекватность контроля существенно изменяются. Так, отрицательная самооценка ведет к тому, что человек будет преувеличивать свои отрицательные черты, потеряет веру в себя и совсем откажется от деятельности. Положительное отношение к себе может привести к тому, что самоконтроль превратится в самолюбование.

Люди различаются между собой по тому, кому они склонны приписывать ответственность за свои деяния. Американским психологом Д.Роттером введено

понятие «локус контроля» (от лат. *locus* — «место» и фр. *controle* — «проверка») как качество, характеризующее склонность человека приписывать ответственность за результаты своей деятельности внешним силам и обстоятельствам или же, напротив, — собственным усилиям и способностям. Когда люди склонны приписывать причины своего поведения и свои деяния внешним факторам (сложившимся обстоятельствам, случаю, судьбе и т.д.), говорят о **внешней, экстернальной, локализации контроля**. Школьники с таким типом контроля легко находят объяснение своим неудовлетворительным отметкам. («Учитель не задал задание, а сам спрашивал», «Дома не было света», «Мне неверно подсказали» и т.д.) В исследованиях показано, что для лиц с экстернальной локализацией контроля характерна неуверенность в своих способностях, неуравновешенность, стремление откладывать реализацию своих намерений на неопределенный срок, безответственность, тревожность, подозрительность, агрессивность, конформность.

Учащиеся с **внутренней, интервальной локализацией контроля**, как правило, принимают ответственность за свои деяния на себя. Получив плохую отметку, такой школьник видит причину неудачи в своих способностях, характере и т.п. («Задание было очень скучным, и я его не сделал до конца», «Я забыл...» и т.д.). Выявлено, что люди, обладающие внутренней локализацией контроля, увереннее в себе, последовательней и настойчивей в достижении поставленной цели, они склонны к самоанализу, уравновешенны, общительны, доброжелательны, независимы и т.д.

Внешняя или внутренняя локализация контроля волевой деятельности является устойчивым качеством личности, формирующимся в процессе воспитания.

Следует отметить, что воля человека характеризуется и многими другими свойствами, такими, как **мужество, организованность, дисциплинированность, деловитость**, и т.д., но все они являются производными рассмотренных выше волевых качеств.

Большинство отрицательных волевых качеств синтезируется в житейском понятии **лень**. У ленивого человека могут отсутствовать как соответствующие побуждения к деятельности, так и способность реализовать их на практике. Интересно, что многие люди, очень обидчиво относясь к констатации их недостатков, весьма легко признают за собой этот дефект, нередко используя его как своеобразную психологическую защиту, оправдание своего бессилия и неспособленности к жизни.

### **Формирование воли**

Все волевые качества формируются на протяжении жизни человека, и особенно важным этапом в волевом развитии является детский возраст. Как и

все психические процессы, воля развивается не сама по себе, а в связи с общим развитием личности.

**Факторы развития воли.** Рассматривая основные факторы, обеспечивающие формирование волевых качеств личности в детском возрасте, следует прежде всего отметить роль **семейного домашнего воспитания**. Большинство недостатков волевого поведения детей - капризы, упрямство, наблюдаемые в раннем детстве, основой своей имеют ошибки в воспитании воли ребенка. Эти ошибки состоят в том, что родители во всем угождают ребенку, удовлетворяют каждое его желание, не предъявляют ему требований, которые должны безоговорочно выполняться, не приучают сдерживать себя, подчиняться определенным правилам поведения.

Другая крайность семейного воспитания заключается в перегрузке детей непосильными заданиями, которые обычно не выполняются. В результате формируется привычка не доводить начатое дело до конца, что также является проявлением слабости воли.

Учитывая **подражательный характер действий ребенка**, немаловажным фактором формирования волевых качеств является личный пример родителей, воспитателей в преодолении трудностей и достижении поставленной цели. Аналогичную смысловую нагрузку несет чтение ребёнком художественной литературы, даже со сказочными сюжетами, герои которых преодолевают невероятные преграды, испытывают значительные лишения и трудности, но никогда не отказываются от принятого решения и добиваются своего.

Основа воспитания воли лежит в **систематическом преодолении трудностей** в повседневной, обыденной жизни. Каждый момент жизни ребенка может быть использован для закалки воли, состоящей в преодолении сиюминутных желаний, мешающих достижению стоящих перед ним задач.

Одно из необходимых условий, способствующих воспитанию воли ребенка, — создание строго определенного **распорядка дня**. Для безвольных людей характерно отсутствие культуры труда и отдыха, которые закладываются еще в детстве.

Формирование воли связано с воспитанием **сознательной дисциплины** ребенка. Так же, как соблюдение режима, неуклонное выполнение определенных правил заставляет ребенка соблюдать определенную линию поведения, сдерживать себя и таким образом формирует соответствующие волевые качества.

Большая роль в развитии воли принадлежит **физическому воспитанию**. С одной стороны, люди бывают безвольными в связи с отсутствием у них

достаточного запаса сил к преодолению препятствий, а с другой — физические упражнения, соревнование с другими позволяют выработать навыки преодоления трудностей.

Для развития воли важна **игровая деятельность**. Правила игры и устойчивые действия развивают у ребенка известные волевые черты: выдержку, преодоление нежелания и умение считаться с намерениями партнера по игре, ловкость, находчивость и быстроту ориентации в обстановке, решительность в действиях.

Огромное место в воспитании воли ребенка принадлежит **детскому коллективу**. Дошкольное общественное воспитание ребенка систематически формирует его волю потому, что позволяет воздействовать на ребенка волей других в процессе коллективной игры и совместной деятельности.

Участвуя в общей жизни детского коллектива, живя его интересами, дети приучаются владеть своим поведением, руководствоваться интересами коллектива. Сверстники имеют достаточно средств побуждения ребенка к большей настойчивости, стойкости, решительности, разоблачения проявлений малодушия, трусости.

Необходимо особо подчеркнуть значение **деятельности** в развитии воли ребенка. Трудовая деятельность невозможна без волевых усилий, преодоления препятствий. Ничто не является таким мощным механизмом формирования воли человека, как трудовая деятельность. Поэтому чрезвычайно важно с самого детства предоставить ребенку условия для включения в настоящий производительный труд.

#### **Рекомендуемая литература:**

1. Годфруа Ж. Что такое психология. - М.: Мир, 1992.
2. Гримак Л.П. Резервы человеческой психики. Введение в психологию активности. - М.: Наука, 1989.
3. Немов Р.С. Психология. - М.: Просвещение, 1994.
4. Рогов Е.И. Общая психология: Курс лекций для первой ступени педагогического образования. - М.: Владос, 1995.

**Часть 1, лекции 1,2 (28 с.):**

В методической разработке представлены начальные сведения о предмете психологической науки, отраслях психологии, методологических принципах психологии, а также охарактеризованы основные этапы развития психики, дано понятие о сознании.

Учебно-методическая разработка предназначена для студентов биолого-почвенного факультета РГУ, обучающихся по специальности «Валеология».

**Часть 2, лекция 3 (16 с.):**

В методической разработке представлены начальные сведения о методах психологической науки. Дана классификация основных методов психологии, рассмотрены организационные методы, эмпирические методы, методы коррекции.

Учебно-методическая разработка предназначена для студентов биолого-почвенного факультета РГУ, обучающихся по специальности «Валеология».

**Часть 3, лекция 4,5 (26 с.):**

В методической разработке представлены сведения об основных направлениях зарубежной психологии, а также изложены современные

представления о нейрофизиологических основах психики.

Учебно-методическая разработка предназначена для студентов биолого-почвенного факультета РГУ, обучающихся по специальности «Валеология».

**Часть 4, лекция 6,7 (25 с.):**

В методической разработке представлены материалы по проблемам психологии ощущения и восприятия.

Учебно-методическая разработка предназначена для студентов биолого-почвенного факультета РГУ, обучающихся по специальности «Валеология».

**Часть 5, лекция 8, 9 (34 с.):**

В методической разработке представлены материалы по проблемам психологии внимания и памяти.

Учебно-методическая разработка предназначена для студентов биолого-почвенного факультета РГУ, обучающихся по специальности «Валеология».

**Часть 6, лекция 10, 11 (21 с.):**

В методической разработке представлены материалы по проблемам психологии мышления и воображения.

Учебно-методическая разработка предназначена для студентов биолого-почвенного факультета РГУ, обучающихся по специальности «Валеология».

**Часть 7, лекция 12 (22 с.):**

В методической разработке представлены сведения по проблеме индивидуальности и личности.

Учебно-методическая разработка предназначена для студентов биолого-почвенного факультета РГУ, обучающихся по специальности «Валеология».

**Часть 8, лекция 13 (19 с.):**

В методической разработке представлены материалы по проблемам психологии эмоций.

Учебно-методическая разработка предназначена для студентов биолого-почвенного факультета РГУ, обучающихся по специальности «Валеология».

**Часть 9, лекция 14 (16 с.):**

В методической разработке представлены материалы по проблемам психологии мотивации.

Учебно-методическая разработка предназначена для студентов биолого-почвенного факультета РГУ, обучающихся по специальности «Валеология».

**Часть 10, лекция 15, 16 (27 с.):**

В методической разработке представлены материалы по проблемам типологии темперамента и характера.

Учебно-методическая разработка предназначена для студентов биолого-почвенного факультета РГУ, обучающихся по специальности «Валеология».

### **Часть 11, лекция 17, 18 (20 с.):**

В методической разработке представлены материалы по проблемам психологии способностей и воли.

Учебно-методическая разработка предназначена для студентов биолого-почвенного факультета РГУ, обучающихся по специальности «Валеология».

## **Оглавление**

### **Рекомендуемая литература:**

1. Берн Э. Игры, в которые играют люди. Люди, которые играют в игры. // Л. 1992.
2. Годфруа Ж. Что такое психология. В 2-х т. // М.: Мир. 1992.
3. Голубева Э.А. Индивидуальные особенности памяти человека. // М. 1980.
4. Гримак Л.П. Резервы человеческой психики. Введение в психологию активности. // М. 1989.
5. Зейгарник Б.В. Теории личности в зарубежной психологии. // М. МГУ. 1982.
6. Леонгард К. Акцентуированные личности. // Киев. Высшая школа. 1989.
7. Лурия А.Р. Нейрофизиология памяти. Нарушения памяти при локальных поражениях мозга. // М. 1974.
8. Лурия А.Р. Эволюционное введение в психологию. // М. 1975.
9. Лурия А.Р. Язык и сознание. // М. 1979.
10. Лурия А.Р. Механизмы памяти. Руководство по физиологии. // Л. 1987.
11. Немов Р.С. Психология. Учеб. для студентов высших пед. учебн. заведений. В 2-х кн. // М. Просвещение. 1994.
12. Робер М., Тильман Ф. Психология индивида и группы. // М. 1988.
13. Рогов Е.И. Общая психология: Курс лекций для первой ступени педагогического образования. // М. Владос. 1995.
14. Русалов В.М. Биологические основы индивидуально-психологических различий. // М. 1979.
15. Симонов П.В. Мотивированный мозг. Высшая нервная деятельность и естественнонаучные основы общей психологии. // М. 1987.
16. Симонов П.В. Эмоциональный мозг. Физиология. Нейроанатомия. Психология эмоций. // М. 1981.
17. Суворов Н.Ф., Таиров О.П. Психофизиологические механизмы избирательного внимания. // Л. 1985.
18. Теплов Б.М. Избранные труды. В 2-х кн. // М. 1985.
19. Хомская Е.Д. Нейропсихология. // М. 1987.
20. Хрестоматия по общей психологии. Психология внимания. // М. 1976.
21. Хрестоматия по общей психологии. Психология памяти. // М. 1979.
22. Хрестоматия по истории психологии. // М. 1980.
23. Хрестоматия по общей психологии. Психология мышления. // М. 1981.
24. Фейдимен Дж., Фрейгер Р. Личность и личностный рост. // М. 1991.
25. Фрейд З. Введение в психоанализ. Лекции. // М. Наука. 1991.
26. Фрейд З. толкование сновидений. // Киев. 1991.