

Министерство образования и науки Российской Федерации  
Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение  
высшего профессионального образования  
«Нижегородский государственный архитектурно-строительный университет»

В. А. Кручинин, Н. Ф. Комарова

Психология и педагогика

высшей школы

Часть 1

*Учебно-методическое пособие*

Нижегород - 2013

УДК (159.9+37):378

ББК (88+74.00):74.58

### **Рецензенты:**

Сорокина Т.М., доктор психологических наук, профессор, заведующая кафедрой ФГБОУ ВПО «Нижегородский государственный педагогический университет им. Козьмы Минина»;

Меркулова Н.Н., кандидат психологических наук, старший преподаватель ФГБОУ ВПО «Нижегородская государственная медицинская академия»

Учебно-методическое пособие (часть 1) посвящено изложению основ психологических знаний, которые крайне необходимы в педагогической деятельности преподавателя высшей школы. В нем рассматриваются проблемы возникновения и развития психологии, сознания и самосознания, дается характеристика психических процессов, свойств личности. Все вопросы рассматриваются как с общепсихологических позиций, так и применительно к использованию этих положений в организации учебной деятельности студентов. После каждой темы предлагаются вопросы для самостоятельной проверки знаний и задания, позволяющие применить полученные психологические знания на практике.

Пособие адресовано магистрантам, готовящимся заниматься научно-педагогической деятельностью в непедагогических высших учебных заведениях, а также начинающим преподавателям.

## СОДЕРЖАНИЕ

ВВЕДЕНИЕ.....	5
РАЗДЕЛ 1. ВВЕДЕНИЕ В ПСИХОЛОГИЮ.....	7
Особенности психологических знаний.....	7
Предмет и задачи психологии.....	12
Общее понятие о психике, её функциях.....	14
Происхождение, развитие сознания и самосознания человека.....	20
Вопросы для повторения и задания для самостоятельной работы.....	24
РАЗДЕЛ 2 . ПСИХИЧЕСКИЕ ПРОЦЕССЫ.....	24
<b>Ощущения</b> .....	24
Понятие об ощущении.....	24
Виды ощущений.....	28
Закономерности ощущений.....	31
Вопросы для повторения и задания для самостоятельной работы.....	34
<b>Восприятие</b> .....	35
Понятие о восприятии.....	35
Свойства восприятия.....	36
Виды восприятия.....	38
Управление восприятием в учебной деятельности.....	42
Вопросы для повторения и задания для самостоятельной работы.....	45
<b>Внимание</b> .....	45
Понятие о внимании.....	45
Виды внимания.....	47
Свойства внимания.....	50
Вопросы для повторения и задания для самостоятельной работы.....	55
<b>Память</b> .....	56
Понятие о памяти и представлении.....	56
Виды и типы памяти.....	59
Основные законы памяти.....	65
Характеристика процессов памяти.....	67
Вопросы для повторения и задания для самостоятельной работы.....	73
<b>Мышление и речь</b> .....	73
Понятие о мышлении.....	73
Характеристика мыслительных операций.....	76
Формы и виды мышления.....	80
Особенности мыслительной деятельности.....	84
Речь.....	86
Вопросы для повторения и задания для самостоятельной работы.....	88
<b>Воображение</b> .....	89
Общая характеристика воображения.....	89
Виды воображения.....	92
Приемы создания образов воображения.....	94
Вопросы для повторения и задания для самостоятельной работы.....	96
<b>Эмоции и чувства</b> .....	97

Общая характеристика эмоций и чувств.....	97
Классификация эмоций и чувств.....	102
Формы проявления эмоций.....	109
Регуляция неблагоприятных эмоциональных состояний.....	114
Вопросы для повторения и задания для самостоятельной работы.....	115
<b>Воля</b> .....	119
Понятие о воле.....	119
Структура волевого действия.....	122
Характеристика волевых качеств личности.....	124
Вопросы для повторения и задания для самостоятельной работы.....	127
<b>РАЗДЕЛ 3. ПСИХИЧЕСКИЕ СВОЙСТВА ЛИЧНОСТИ</b> .....	128
<b>Личность</b> .....	128
Понятие о личности.....	128
Структура личности.....	131
Особенности формирования личности в юношеском возрасте.....	136
Вопросы для повторения и задания для самостоятельной работы.....	141
<b>Темперамент</b> .....	142
Понятие о темпераменте.....	142
Свойства темперамента.....	144
Психологическая характеристика типов темперамента.....	145
Вопросы для повторения и задания для самостоятельной работы.....	152
<b>Характер</b> .....	153
Понятие о характере.....	153
Черты характера.....	155
Типы характера.....	158
Вопросы для повторения и задания для самостоятельной работы.....	167
<b>Способности</b> .....	168
Понятие о способностях.....	168
Виды способностей.....	171
Вопросы для повторения и задания для самостоятельной работы.....	173
<b>РАЗДЕЛ 4. ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ</b> .....	179
Понятие о деятельности.....	179
Структура деятельности.....	181
Особенности учебной деятельности.....	185
Деятельность и функциональные состояния.....	190
Вопросы для повторения и задания для самостоятельной работы.....	195
Рекомендуемая литература.....	196

## **ВВЕДЕНИЕ**

В федеральном государственном образовательном стандарте высшего профессионального образования среди различных компетенций, которые должны быть сформированы у магистрантов, определены и компетенции в области педагогической деятельности, это позволит выпускникам осуществлять будущую педагогическую деятельность по различным направлениям подготовки в образовательных учреждениях среднего профессионального, высшего профессионального и дополнительного профессионального образования. Федеральный государственный образовательный стандарт высшего профессионального образования нацеливает на то, чтобы магистранты знали современные педагогические технологии в области образования, умели проводить занятия со студентами, используя современные методы и методики преподавания, владели методами планирования и ведения занятий, разработкой учебных программ и методического обеспечения и т.п.

Эти компетенции могут быть сформированы только при наличии глубоких психолого-педагогических знаний. На освоение именно таких знаний ориентирует данное учебно-методическое пособие, которое состоит из двух частей, включающих основной курс психологических и педагогических знаний, необходимых преподавателю высшего учебного заведения.

Авторы пособия стремились к тому, чтобы сочетать широту изложенного материала, его фундаментальность с относительно простой доходчивостью и занимательностью изложения, ибо пособие предназначено, прежде всего, магистрантам, которые не имеют базовой психолого-педагогической подготовки. Таким образом, авторами реализовался подход, позволяющий изложенному в учебно-методическом пособии материалу быть научным и интересным.

Первая часть учебно-методического пособия состоит из 4 разделов и содержит в себе общие основы психологических знаний, необходимых для более эффективного осуществления педагогической деятельности. Раскрываются фундаментальные понятия, такие как психика, сознание и самосознание, деятельность, личность и другие, а также основные проблемы и подходы психологической науки.

Подробно рассматриваются психические процессы, как динамическое отражение действительности в различных формах психических явлений (субъективные переживания).

Психические состояния излагаются в рамках рассмотрения эмоций и чувств человека. Они рассматриваются авторами в контексте понимания психического явления, отражающего особенности функционирования нервной системы и психики человека в определенный период времени или адаптационного процесса.

Большое внимание уделяется авторами проблемам человеческой индивидуальности и личности, т.е. её психическим свойствам. Они определяются как устойчивые образования, обеспечивающие определенный качественно-количественный уровень деятельности и поведения, типичный для данного человека.

Психические свойства формируются на основе психических процессов, а интегрируясь, создают сложные структурные образования (направленность, темперамент, характер и способности личности).

Все вышеизложенные компоненты психики (психические процессы, состояния и свойства) рассматриваются авторами с позиции психологической теории деятельности и педагогической теории деятельности. Различные аспекты деятельности человека анализируются авторами в заключительном разделе пособия, а её педагогические проблемы подробно излагаются во второй части учебно-методического пособия для магистрантов «Психология и педагогика высшей школы».

## **РАЗДЕЛ 1. ВВЕДЕНИЕ В ПСИХОЛОГИЮ**

### **Особенности психологических знаний**

Для того чтобы жить в обществе, людям необходимы психологические знания. Жизнь заставляет их усваивать начиная с раннего детства. В результате приобретенного опыта человек выстраивает свое поведение: определяет по внешним признакам (мимике, жестам, голосу) состояние других людей и решает, стоит или нет в данный момент обратиться с просьбой, целесообразно ли давать поручения; регулирует свое эмоциональное состояние; налаживает отношения с окружающими. У кого-то это получается лучше, у кого-то хуже. Так одни справляются со стрессами, другие подвержены им, у одних оптимистический настрой, они коммуникабельны, у других – пессимистический взгляд на жизнь, замкнутость. Аналогичная ситуация складывается и в учебной деятельности. Одни студенты используют эффективные способы запоминания материала, другие заучивают текст механически. Подобные факты свидетельствуют о том, что у всех людей есть эмпирические знания по психологии, но они житейские. В них отражен жизненный опыт, накапливаемый веками всеми предшествующими поколениями, а также собственный опыт каждого человека. Житейские психологические знания передаются из поколения в поколение через народную мудрость – пословицы, поговорки, поверья, сказки, народные песни и др. Их каждый человек усваивает благодаря собственному жизненному опыту путем наблюдения за поведением людей, делая выводы из анализа конкретных ситуаций, усваивая народную мудрость, читая художественные произведения. Отсюда следует, что житейские психологические знания имеют эмпирический характер. Причем у каждого человека они свои и могут кардинально отличаться, например по одному и тому же вопросу мнения людей могут различаться. Житейский опыт индивидуален, он формируется в процессе жизни с учетом собственных ошибок или ошибок

других людей. Опыт часто бывает привязан к конкретной ситуации, к конкретным людям или деятельности. Человек поступает так или иначе в зависимости от того, что подсказывает интуиция. Для житейской психологии характерна интуитивность, недостаточная осознанность происхождения знаний.

Житейские психологические знания фрагментарны, приблизительны, многозначны, расплывчаты, а порой и не верны. Можно сказать, что, скорее всего, это иллюзия знаний. Например, каждый человек имеет приблизительные представления о том, что такое внимание, но, не имея научных психологических знаний, он не сможет дать определение внимания, перечислить свойства. В несовершенстве житейской психологии легко убедиться, если задать человеку простой вопрос, например наследуется ли характер. Без научных знаний вряд ли мы получим правильный ответ.

Житейский психологический опыт ориентирован на практический эффект. Поступая определенным образом, человек прогнозирует выгоду для себя. Недаром считается критерием истинности житейских психологических знаний их полезность в решении жизненных проблем. У преподавателей также имеются житейские психологические знания о том, как проводить занятия, вступать во взаимодействие со студентами.

Житейская психология необходима, она имеет право на существование. Однако достоверными являются научные психологические знания, которые отличаются обобщенностью. Они обобщаются на основе проявления того или иного качества у многих людей. Безусловно, особенности отдельного человека представляют ценность как факт для обобщенных выводов о закономерностях личности в целом. Научная психология опирается на абстрактные понятия: индивид, личность, деятельность, способности и пр. В этих научных понятиях отражаются наиболее существенные связи и отношения. Такие обобщенные понятия



дают возможность увидеть общие тенденции, закономерности психического развития. Многие из понятий используются и в житейской психологии, но часто смысл, который в них вкладывают, разный. Источником научных знаний является научный эксперимент, а также теоретический анализ уже имеющихся научных знаний и результатов исследований, которые проверены на практике и временем. Ученые пользуются различными мыслительными операциями: анализ, синтез, обобщение и пр. На основе проведенных исследований формулируются законы, теории, например теория деятельности А. Н. Леонтьева, теория культурно-исторического развития психики Л. С. Выготского, теория поэтапного формирования умственных действий П. Я. Гальперина и многие другие. Наука ориентирована на теоретические обобщения, которые выходят за рамки непосредственного наблюдения.

Научные знания, в отличие от житейских, точные, конкретные, а не приблизительные, они максимально исследованы и осознанны, не интуитивные, а рациональные. В науке стремятся к объяснению психологических явлений, к лучшему их пониманию и к прогнозированию.

Научные знания не ограничены в материалах, они обширны, постоянно расширяются на основе многочисленных экспериментов. Накопленные знания могут быть использованы многими людьми. Они передаются другим людям через книги, выступления на конференциях, через лекции.

Теоретическая наука может быть ориентирована на знания как самостоятельную ценность, хотя теоретические знания также могут иметь и прикладной характер.

Научные психологические знания накапливались постепенно. На первом этапе развития психологии она рассматривалась как наука о душе. Древнегреческие философы наличием души пытались объяснить все

непонятные явления в жизни человека. Первым научным трудом в области психологии считается работа Аристотеля «Трактат о душе».

На следующем этапе психология рассматривалась как наука о сознании. В этот период большой вклад в развитие психологических знаний внесли ученые, жившие еще в XVII веке – Рене Декарт (1596–1650), Бенедикт Спиноза (1632–1677), Джон Локк (1632–1704) и многие другие.

Слово «психология» стало общепринятым благодаря немецкому ученому Христиану Вольфу (1679–1754) после выхода его книг «Эмпирическая психология» (1732 г.), «Рациональная психология» (1734 г.).

В XX веке стали складываться научные направления и школы: бихевиоризм, гештальтпсихология, генетическая психология, когнитивная психология, гуманистическая психология и др.

Основателем французской психологической школы был Альфред Бине (1857–1911), он создал первую во Франции психологическую лабораторию (1889 г.), заложил основы педагогической психологии, дефектологии, патопсихологии.

Американская школа была представлена такими учеными, как Джеймс Маккин Кеттел (1860–1944), Уильям Джемс (1842–1910), Эдуард Торндайк (1874–1949) и др.

Основателями гештальтпсихологии были немецкие психологи Макс Вертгеймер (1880–1943), Курт Коффка (1886–1941), Вольфганг Келер (1887–1967).

Широко известным направлением стал бихевиоризм, основателем этого подхода к изучению психики был Джон Уотсон (1878–1958). Главным в изучении стало поведение человека, его поступки.

Генетическая школа была основана швейцарским психологом Ж. Пиаже (1896–1980).

Становление научной психологии в России связано с развитием нейропсихологической школы, с именами И. М. Сеченова (1829–1905) и его последователя И. П. Павлова (1849–1936).

Основателем первой в России психологической лаборатории и первых психологических журналов был В. М. Бехтерев (1857–1927) – невропатолог, психиатр, психолог.

В России получила развитие психологическая наука, основной целью которой являются научно-теоретические исследования. Научная психология имеет две ветви – фундаментальные исследования и научные исследования прикладного характера. К отраслям фундаментальной психологии относятся: общая психология, психология личности, дифференциальная психология, социальная психология, психология развития, специальная психология, сравнительная психология и зоопсихология.

Кроме фундаментальных знаний, в психологической науке появилось направление, имеющее прикладной характер. К отраслям прикладной психологии относятся педагогическая психология, клиническая психология, юридическая психология, психология труда, психология семьи, политическая психология, психология искусства, психология спорта и др. В развитии возрастной и педагогической психологии большая заслуга принадлежит таким ученым, как Л. С. Выготский, А. Н. Леонтьев, П. П. Блонский, А. Р. Лурия, С. Л. Рубинштейн, Б. М. Теплов, П. Я. Гальперин, Д. Б. Эльконин, В. В. Давыдов, А. В. Запорожец и многие другие.

Научная психология представлена различными отраслями психологических знаний.

Преподавателям важно иметь научные психологические знания, в соответствии с которыми осуществлять свою педагогическую деятельность.

## **Предмет и задачи психологии**

Каждая наука имеет конкретный предмет своего изучения. Что же изучает психология?

**Психология – это наука о закономерностях возникновения, проявления (функционирования) и развития психической деятельности и сознания человека.**

Людам давно было известно, что, наряду с вещественным, материальным миром предметов и явлений, существует внутренний мир человека, который обычно называют духовным миром. Психика – это и есть внутренний мир. Её можно рассматривать как открытую систему самоуправления целенаправленной жизнедеятельностью, которая присуща живому организму.

Вопрос о предмете психологии сложный и до настоящего времени актуальный. В ходе развития науки психологии ученые, относящиеся к различным школам и направлениям, по-разному его определяли.

В период становления психологии древнегреческие философы считали, что предметом изучения является душа (Гераклит, Демокрит, Сократ, Платон, Аристотель).

Позднее в качестве предмета психологии ученые предлагали рассматривать непосредственный опыт (В. Вундт). Известный российский физиолог И. М. Сеченов определял предмет психологии как происхождение психической деятельности. Представители теории бихевиоризма поведение рассматривали как предмет психологии (Д. Уотсон). Основатель теории психоанализа З. Фрейд считал, что предметом психологии является бессознательное. Как видим, мнения ученых по этому вопросу не однозначны.

В современной отечественной психологии так же нет единого мнения относительно формулировки предмета психологии. П. Я.

Гальперин предлагал считать предметом психологии ориентировочную основу деятельности, К. К. Платонов – психические явления и т.д.

Все психологические направления внесли определенный вклад в формулировку понятия предмета психологии. В настоящее время общепризнанным считается следующее определение.

**Предметом изучения психологии являются: психические процессы, состояния человека и закономерности его поведения, а также свойства и сознание, его функции, развитие.**

Основной задачей психологии является изучение законов психической деятельности человека. Законы психической деятельности раскрывают процессы отражения реального мира в коре головного мозга, показывают, как происходит познание окружающего мира, как формируются психические свойства личности в зависимости от условий жизни, обучения и воспитания.

Эта задача конкретизируется в различных отраслях психологических знаний. Существенное значение для преподавателей приобретает такая отрасль, как педагогическая психология. Предметом педагогической психологии является изучение психологических закономерностей обучения и воспитания, причем как со стороны обучаемого (воспитуемого), так и со стороны того, кто это обучение или воспитание организует, т.е. педагога (воспитателя).

Основная цель, которая решается педагогической психологией, – это выявление психологических закономерностей, организации обучения и воспитания, определение того, как осуществлять учебно-воспитательный процесс, чтобы развивать личность обучающегося. К основным задачам и проблемам педагогической психологии как отрасли психологических знаний относятся следующие:

– психологические основы и закономерности развития учебной деятельности, организации процесса воспитания;

- закономерности присвоения личностью культурно-исторического (общественного) опыта;
- особенности организации и управления учебной деятельностью со стороны педагога;
- интеллектуальное развитие личности;
- критерии усвоения знаний, формирования умений, навыков (способов деятельности) и многие другие.

### **Общее понятие о психике, её функциях**

**Психика – это особое свойство высокоорганизованной живой материи, заключающееся в активном отражении субъектом объективного мира, в построении субъектом не отчуждаемой от него картины этого мира и регуляции на этой основе поведения и деятельности.**

Из определения следует, что психика – это свойство живой, высокоорганизованной материи – мозга. Человеческий мозг является самым сложным и совершенным созданием природы. Известный отечественный нейропсихолог А. Р. Лурия писал о мозге: «Как однородно и скучно выглядит мозг, этот высший продукт эволюции, этот орган, который получает, перерабатывает и хранит информацию, этот орган, который создает программы деятельности и регулирует их выполнение». Однако первое впечатление об однородности и некоторой невыразительности серой массы мозга явно расходится с той невероятной сложностью, которой обладает этот орган, дающий возможность быть человеком.

Психика по своему происхождению является продуктом работы мозга. Но если мозг материален, т.е. имеет вес, форму, структуру, то психика не материальна. Благодаря деятельности мозга, в частности трех его важнейших блоков, становится возможной психическая жизнь человека.

Первый – энергетический блок тонуса – расположен в глубине мозга, в верхних отделах мозгового ствола. К ним относятся образования, которые составляют древнейшую основу жизнедеятельности мозга, здесь происходит регуляция процессов химического обмена веществ в организме. В другой части этого блока – сетевидной, или ретикулярной формации, – возникают импульсы возбуждения, которые питают своей энергией мозговую кору. Стоит прервать этот энергетический поток, как тонус коры снижается и человек впадает в полусонное состояние, а затем и в сон.

Второй блок находится в задних отделах больших полушарий и отвечает за прием, переработку и хранение информации, которая поступает в мозг из внешнего мира. Например, в участке, который именуется первичной зрительной корой, зрительные образы внешнего мира как бы разлагаются на миллионы составляющих признаков. Во вторичной зрительной коре происходит их объединение в целые сложные структуры. А. Р. Лурия, изучая больных, у которых была поражена эта зона, установил, что человек по-прежнему хорошо видит отдельные части предметов, но не в состоянии их объединить в целостные образы. Например, он показывал картинку, на которой изображены очки, надо было определить, что на ней изображено. Больной говорил: «Кружок... еще кружок... перекладина... и какая-то палка... и еще палка... Наверное, это велосипед».

В лобных долях расположен третий блок, именно здесь находится мощный аппарат, позволяющий формировать и сохранять намерения, разрабатывать программы действий, регулировать их протекание и контролировать успешность выполнения.

Одной из функций психики является отражение окружающего мира. Благодаря различным анализаторам в мозгу складываются образы предметов и явлений окружающей действительности. При этом

происходит не пассивное (зеркальное) отражение, образы формируются в процессе активной деятельности, перерабатываются и сохраняются в памяти, при этом возникает определенное отношение к ним, преломляемое через индивидуальность человека. Отражение постоянно углубляется и совершенствуется. А правильность отражения проверяется практикой. Как видим, отражение является основой жизнедеятельности человека, без него невозможно познавать окружающий мир, включаться в деятельность, проявлять творчество.

Отражательная деятельность человека представляет единство объективного и субъективного, т.е. отражение внешнего объективного мира осуществляется через субъективные образы, обеспечивает целесообразность поведения и деятельности, следующей важнейшей функцией психики является регуляция поведения и деятельности.

Функции психики раскрывают её значение в жизнедеятельности человека, поэтому ученые уделяют особое внимание детальному их изучению.

В. Н. Панфёров выделил **имплицитные** (внутренние) и **эксплицитные** (внешние) функции психики.

**Имплицитные**, или внутренние, функции происходят от высшей нервной деятельности, они являются физиологической основой психики и обеспечивают координацию жизнедеятельности организма в процессе его взаимодействия с предметным миром. К имплицитным относятся гностическая, аффективная и регуляторная функции.

Назначение **гностической функции** психики в следующем:

- доставляет информацию об объектах внешнего мира, которая в дальнейшем реализуется в психических образах;
- формирует знания человека об окружающем мире, которые составляют его интеллектуальный потенциал;



- способствует планированию действий, поступков, поведения, деятельности;

- создает наиболее полное представление об окружающем мире.

**Аффективная, или эмоциональная, функция** способствует:

- проявлению отношения к объектам и явлениям окружающей действительности;

- определению нужности или ненужности, опасности или безопасности объекта в конкретной ситуации;

- оценке тех или иных ситуаций;

- проявлению устойчивого отношения человека к объективной реальности внешнего мира;

- предопределению субъективных установок, позиций человека, способствующих индивидуализации и субъективности в поведении и деятельности;

**Регуляторная функция** психики позволяет:

- осуществлять координацию внутренних (биологических) процессов, таких как моргание, сужение или расширение зрачков, произвольные движения и пр.;

- управлять взаимодействием с внешним миром, например по запаху определять пригодность пищи для употребления, реагировать на сигналы светофора и пр.;

- выстраивать отношения с окружающими людьми в соответствии с социально-психологическими особенностями деятельности;

- осуществлять разнообразные движения, являющиеся основой предметных действий, поступков, поведения на основе проявления воли.

**Эксплицитные, или внешние, функции** возникают в результате трансформации имплицитных функций психики в процессе предметно-практического и социального взаимодействия людей. Человек не только воздействует на среду, преобразуя её, но он еще и изменяет свою психику

в результате разумной деятельности. К эксплицитным относятся коммуникативная, информационная, когнитивная, эмотивная, конативная, креативная функции.

**Коммуникативная функция** реализуется в психологическом, социально-психологическом, социальном и личностном взаимодействии людей. Психологическое взаимодействие осуществляется через органы чувств, вербальные и невербальные проявления (мимика, пантомимика, интонация). Социально-психологическое взаимодействие предполагает непосредственное общение партнеров. Социальное взаимодействие способствует расширению пространства взаимодействия посредством транспортных средств, средств массовой информации, техники (сотовая связь, Интернет), что способствует проявлению чувства общности, социальной близости. Личностное взаимодействие проявляется через общительность людей.

**Информационная функция** тесно связана с коммуникативной, она проявляется в передаче разнообразной информации друг другу. Для этого человек использует знаковые формы передачи информационного воздействия, основными из которых являются слова, цифры, рисунки. Кроме этого, важное значение приобретает получение информации о личности каждого человека посредством его внешнего облика, манеры поведения.

**Когнитивная функция** реализуется в способности человека оперировать имеющимися знаниями, что расширяет познавательную деятельность, позволяет предвидеть обстоятельства жизнедеятельности. Благодаря этой функции обеспечивается осмысление информации о предметах и явлениях окружающего мира. Она позволяет познавать людей.

**Эмотивная (эмоциональная) функция** реализуется во взаимоотношениях с людьми, в удовлетворении или неудовлетворении потребностей.

**Конативная функция** связана с отношением человека к окружающему миру, с овладением этим миром. Все знания и представления человека имеют смысловую направленность, при этом чаще преобладают эмоциональные предпочтения, например порой на работу принимают не компетентного, а удобного для личных отношений человека. Конативная функция проявляется в субъективном отношении к окружающему миру, характеризуется стремлением к цели, самореализации, сотрудничеству.

**Креативная функция** психики свидетельствует о самосовершенствовании, характеризует творческий потенциал человека, применяется для обозначения преобразовательной деятельности.

Все функции психики имеют огромное значение для организации жизнедеятельности человека, они способствуют координации взаимодействия с окружающей средой, позволяют сформироваться субъективному отношению к окружающему миру, создают благоприятные условия для адаптации к окружающей среде, обеспечивают душевное равновесие, реализацию природных возможностей, духовных и физических сил.

Как уже отмечалось, психика не материальна. Каким образом её можно познать? Познание психики осуществляется через поведение и деятельность. Известны основные формы проявления психики – это процессы, состояния, свойства личности.

К процессам относятся:

– познавательные – это ощущения, восприятие, память, мышление, воображение, речь, внимание;

– эмоционально-волевые – это эмоции и чувства, воля.

Состояния – это устойчивый интерес, творческий подъем, убежденность, сомнение, апатия, угнетенность и др.

К свойствам личности относятся направленность, темперамент, характер, способности.

### **Происхождение, развитие сознания и самосознания человека**

Сознание как высшая форма отражения действительности возникло на самой высокой ступени развития материи и свойственно только человеку.

Психика человека развивается и постоянно обогащается в условиях социального опыта. Человек владеет принципиально новым средством ориентировки в окружающем мире – знаниями. Знания – это концентрированный опыт человека, реализуемый посредством слова. Понятие «сознание» рассматривается как совместное, совокупное знание.

Сознание отражает существенные стороны, закономерные взаимосвязи действительности, т.е. сознание – это отношение человека к окружающей действительности **со знанием** его объективных закономерностей. Сознание дает возможность человеку решать проблемы на основе знаний, закономерных связей и отношений между различными сторонами окружающей действительности. Сознание характеризуется осознанностью целей деятельности, моделированием будущих событий, а человек как раз и может прогнозировать развитие событий, результаты деятельности, осуществлять самоконтроль, самооценку.

В сознании людей отражается как предметный мир, так и общественные отношения. Сознание, отражающее общественные отношения, называется общественным сознанием. В нем представлены интересы определенных групп населения, общества в целом. Общественное сознание проявляется в различных формах. Одной из них является наука – система знаний, представлений, концепций и мировоззренческих ориентаций. Большое значение имеет социо-нормативная сфера общественного сознания – это система нравственных,

идеологических, правовых ценностей, характерных для данного общества. Следующей формой общественного сознания является искусство – сфера человеческой деятельности, охватывающая творческую работу по созданию эстетически значимых объектов. В произведениях искусства происходит отражение действительности образными средствами, образное моделирование типичных сторон действительности. Особой формой общественного сознания является религия.

Все формы общественного сознания формируют идеологию – систему базовых ценностей, основополагающих идей, регулирующую жизнедеятельность общества. Идеология может быть прогрессивной или реакционной, реалистической или утопической.

Кроме общественного сознания, существует индивидуальное сознание, в котором представлен духовный мир отдельных людей, система ценностно-смысловых, личностных отношений конкретного человека к миру.

Общественное и индивидуальное сознание тесно взаимосвязаны: общественное сознание присуще каждому человеку, оно преломляется в зависимости от индивидуальных особенностей личности.

Сознание обладает определенными свойствами, к ним относятся активность, интенциональность, рефлексия и др.

Активность состоит в том, что отражение окружающего мира происходит не пассивно, не зеркально, а динамично, происходит отбор наиболее значимых образов, объектов, явлений. Окружающая действительность активно отражается сознанием.

Интенциональность – это стремление человека к чему-то, направленность сознания на что-то, это могут быть воображаемые или реальные предметы, явления.

Рефлексия – это самонаблюдение, самоанализ своего поведения, ощущений и пр. Самонаблюдение, как правило, носит критический

характер в соответствии с ценностями и идеалами, на основе чего человек регулирует свое поведение, определяет программу действий, пути достижения цели.

Итак, сознание – это высший уровень психического отражения объективной реальности, а также высший уровень саморегуляции, присущий только человеку как социальному существу. Сознание рассматривается шире, чем мышление. Оно представляет целостное, интегрированное отражение внешнего мира, включающее разнообразные формы психической деятельности (ощущения, восприятие, представления), рациональное познание, т.е. обобщенно-теоретическое отражение мира и эмоционально-волевою сферу психической регуляции.

Как возникло сознание? Решающим фактором в возникновении сознания стал переход человека к общественно-трудовой деятельности. Животное приспосабливается к внешним условиям, беря то, что ему дает природа. Человек в процессе трудовой деятельности воздействует на природу, изменяет её для своих нужд и потребностей. При этом сам человек изменяется как физически, так и духовно. Вертикальное положение тела дало возможность освобождению руки, она стала развиваться как орган трудовых действий и орган выполнения познавательной функции (осязание, ощупывание предметов). Человек стал использовать орудия труда – палку, камень, затем лопату, топор и пр. В процессе труда развивались и другие органы человека – зрение, слух, но самое главное – развивался мозг. Особенности трудовой деятельности является то, что человек изготавливал и употреблял орудия труда, включался в общественный, совместный, коллективный труд, предусматривающий осознание цели, координацию действий.

В процессе коллективного труда возникла необходимость в языке и речи как средстве общения. Развитие языка и речи идет одновременно с развитием сознания. Речь стала решающим фактором в развитии сознания.

Основными функциями сознания являются отражательная, порождающая, регулятивно-оценочная, рефлексивная.

Высшим уровнем развития сознания является формирование самосознания, которое позволяет человеку не только отражать внешний мир, но и познавать свой внутренний мир, переживать его и определенным образом относиться к себе.

Основными критериями самосознания являются следующие:

- выделение себя из среды, осознание себя как субъекта, автономного от среды физической и социальной;
- осознание своей активности, возможности управлять собой;
- осознание себя через другого, например понимание того, что видишь в других, может стать и своим качеством;
- моральная оценка себя, наличие рефлексии – осознания своего внутреннего опыта.

Человек интегрирует себя в единое целое благодаря непрерывности переживаний во времени: помнит о прошлом, переживает настоящее, обладает надеждами на будущее. Благодаря самоотражению всех процессов человек может осознавать, оценивать и регулировать собственную психическую жизнь.

В структуре самосознания выделяют:

- осознание близких и отдаленных целей, мотивов своего «Я»;
- осознание своих реальных и желаемых качеств – реальное «Я» и идеальное «Я»;
- познавательное, когнитивное представление о себе – зеркальное «Я»;
- эмоциональное, чувственное представление о себе, т.е. самосознание, включающее самопознание и самоотношение.

### **Вопросы для повторения и задания для самостоятельной работы**

1. В чем специфика житейских и научных психологических знаний, их значение в жизни людей?
2. Как развивалась наука психология?
3. Что является предметом психологии?
4. Что такое психика?
5. Охарактеризуйте основные функции психики.
6. Что такое сознание и самосознание?

#### **Задание 1**

Подобрать несколько пословиц, в которых отражены житейские психологические знания. Подготовиться к обсуждению смысла пословиц.

#### **Задание 2**

Проанализировать, в чем специфика житейских и научных психологических знаний, составить таблицу «Сравнительная характеристика житейской и научной психологии».

#### **Задание 3**

Познакомиться с биографией одного известного ученого-психолога и выделить его вклад в психологию. Подготовиться к сообщению материала на практическом занятии.

## **РАЗДЕЛ 2. ПСИХИЧЕСКИЕ ПРОЦЕССЫ**

### **ОЩУЩЕНИЯ**

#### **Понятие об ощущении**

Жизнедеятельность человека считается успешной при условии, если он располагает необходимой информацией об окружающем мире. Начальным источником знаний об окружающей действительности являются ощущения, которые дают информацию об отдельных свойствах, качествах, признаках предметов и явлений. Например, благодаря ощущениям мы узнаем о таких свойствах предметов, как тепло или холод,



цвет, звук, запах, вкус, гладкость, шероховатость и пр. С помощью ощущений определяется положение тела или его частей в пространстве. Поскольку любое действие соотносится со свойствами того предмета, на который оно направлено, поэтому ощущения так необходимы для успешности любой деятельности.

Отличительными особенностями ощущений является их сиюминутность, непосредственность, что дает возможность познать отдельные качества и свойства предметов. В реальной жизни вычленив ощущения трудно, так как предметы воспринимаются целостно.

Ощущения являются самым простейшим элементарным психическим процессом.

**Ощущение – это простейший психический процесс отражения в коре головного мозга отдельных свойств предметов и явлений, непосредственно воздействующих в данный момент на органы чувств.**

Без ощущений невозможна психическая активность человека. Одной из самых острых человеческих потребностей является потребность в непрерывном потоке ощущений. Разнообразная информация посредством органов чувств поступает из внешней среды. В условиях сенсорной депривации, или сенсорного голода, человек испытывает дискомфорт или даже впадает в забытие, засыпает.

Для иллюстрации состояния человека во время сенсорной депривации приведем отрывок из книги космонавта Г. Т. Берегового, в котором он делится впечатлениями от нахождения в специальной барокамере.

«Сколько ни гляди – ничего лишнего. Ничего такого, за что мог бы зацепиться глаз. Скупая обстановка тщательно продуманного эксперимента. Вот только окуляры телемониторов поблескивали теперь не столь холодно и отчужденно. А может, мне это лишь почудилось? Да нет. Они уже начали за мной свою слежку. С каждым новым мгновением я

ощущал это все острее и резче, почти физически. С этой минуты всякий мой шаг, каждое движение фиксировались наблюдающими за мной операторами.

Внезапно я почувствовал себя чуть ли не голым. Ощущение было настолько неожиданным и острым, что захотелось ощупать себя, чтобы убедиться в том, что и без того ясно, – я одет, на мне легкий хлопчатобумажный комбинезон, мягкие, на микропористой подошве туфли...

Все вроде бы нормально шло, все было хорошо.

Но постепенно я стал ощущать какое-то беспокойство. Словами его трудно определить: оно вызревало где-то внутри сознания и с каждой минутой росло. Подавить его, отделаться от него не удавалось...

И тут на меня обрушилась тишина. Именно она оказалась той первой неожиданностью, с которой я здесь столкнулся. Это была какая-то странная тишина. В первые секунды она показалась мне просто неправдоподобной. Будто её кто-то выдумал и, не зная, что с ней делать дальше, поместил сюда, отгородив от окружающего мира толстыми стенами и массивной дверью.

В природе такой тишины не бывает...

Я слышал свое дыхание и ещё, как бьется мое сердце. И все. Больше ничего не было. Абсолютно ничего. Я представил себе ком ваты, огромный ком – величиной с земной шар, а внутри него – я. Тишина... Ком разрастался, скачками захлестывая орбиту за орбитой, заполнил клочковатой волокнистой массой все околосолнечное пространство, я съежился в абстрактную точку – миллионы кубических километров ваты вокруг неё! Это и есть тишина?...»

Приведенный пример ярко иллюстрирует, насколько велика роль ощущений в жизни человека, и в условиях сенсорной депривации человек не может нормально существовать.

Физиологической основой ощущений является сложная деятельность анализаторов. Каждый анализатор состоит из трех анатомических элементов: рецептора, нервных волокон и участка коры головного мозга.

Рецептор представляет систему чувствительных клеток, расположенных на поверхности и внутри тела. К рецепторам относятся все органы чувств: ухо, глаз, нос, вкусовые луковицы, расположенные на поверхности языка, кожа, специальные рецепторные аппараты, расположенные во внутренней среде организма (органы пищеварения, дыхания и др.).

Для возникновения ощущения одних рецепторов недостаточно, надо, чтобы было, что ощущать, это может быть предмет, явление. Необходимо, чтобы предмет воздействовал на рецептор каким-то определенным свойством, например цветом, поверхностью, запахом, вкусом и т.п. Воздействие может быть контактным, когда человек непосредственно прикасается к предмету, или дистантным, когда он что-то рассматривает или слышит, ощущает запах.

В результате этих воздействий происходит раздражение определенных клеток рецептора. В ходе такого физического процесса (прикасание, рассматривание и пр.) в нервных клетках возникает возбуждение, это является физиологическим процессом. По афферентным нервным волокнам возбуждение передается в соответствующий участок мозга, где оно преобразуется в ощущение, т.е. осуществляется переход от физиологического процесса к психологическому, только тогда человек начинает ощущать то или иное свойство предмета.

Рецепторы имеют жесткую специализацию. Определенный рецептор способен реагировать только на конкретные физико-химические свойства ощущаемых предметов и явлений. Например, зрительный рецептор приходит в состояние возбуждения только при воздействии на

него световых волн, обонятельный рецептор реагирует на определенные химические свойства и т.д.

### **Виды ощущений**

Выделяют различные виды ощущений, которые можно классифицировать по разным основаниям.

По модальности или по специфической субъективной окраске, которая характерна для конкретного ощущения, различают следующие группы: зрительные, слуховые, осязательные, обонятельные, вкусовые, кожные, двигательные, органические ощущения.

**Зрительные ощущения** возникают в результате воздействия световых лучей (электромагнитных волн) на чувствительную часть зрительного анализатора, на световой рецептор глаза. С помощью зрительных ощущений человек распознает освещенность, цвет предметов, их величину, пропорции, конструкцию, объем, пространственное расположение. Зрительные ощущения имеют большое значение для ориентировки человека в окружающем мире, оказывают влияние на эмоциональное состояние. В исследованиях подтверждается, что цвет оказывает влияние на самочувствие, работоспособность людей, например зеленый цвет успокаивает, красный возбуждает, синий угнетает и т.д.

**Слуховые ощущения** возникают в результате воздействия звуковых волн на орган Корти, расположенный во внутреннем ухе. Они делятся на ощущения музыкальных звуков, ощущения шумов (шум мотора, летящего самолета и пр.) и речевые. Слуховые ощущения характеризуются высотой звука, громкостью, тембром.

Зрительные и слуховые ощущения имеют огромное значение для успешности учебной деятельности, благодаря им обучающийся получает разнообразную информацию из разных источников.

**Обонятельные ощущения** появляются в тот момент, когда происходит раздражение специальных клеток, расположенных в верхней части носовой полости. Общепринятой классификации запахов не существует, их обычно называют по пахнущему предмету или веществу, например цветочный запах, запах духов, бензина и т.п. Обонятельные ощущения оказывают довольно сильное эмоциональное воздействие на человека.

**Вкусовые ощущения** возникают, если на вкусовые рецепторы воздействуют химические свойства веществ, растворенных в слюне или воде. Вкусовыми рецепторами являются вкусовые палочки, расположенные на поверхности языка, глотки, неба и в надгортаннике. Различают четыре вида вкусовых ощущений – сладкое, кислое, соленое, горькое. Сочетание этих четырех вкусов и дает разнообразные вкусовые ощущения. Обнаружена тесная связь между вкусовыми и обонятельными ощущениями. Например, если исключить обоняние, то может показаться, что вкус различных блюд одинаков.

**Кожные ощущения** появляются в результате действия механических, термических свойств предметов на поверхность кожи и слизистой оболочки рта, носа. Кожные ощущения подразделяются на тактильные (прикосновение, давление, вибрационные), температурные (тепло, холод) и болевые.

**Двигательные ощущения** характеризуют состояние движения, положения органов тела и отражают изменения, возникающие в органах движения. Они сигнализируют о положении частей тела в пространстве. Рецепторами являются нервные окончания, расположенные внутри мышц и сухожилий.

Двигательные ощущения в сочетании с кожными, например когда осуществляется ощупывание предмета, дают осязание. С помощью осязания познаются размеры, твердость, мягкость, упругость,

шероховатость, форма, очертания предметов. Выполнение любого трудового действия обязательно требует осознательных движений.

**Ощущение равновесия** сигнализирует о положении тела в пространстве. Рецептором этого ощущения является вестибулярный аппарат. Ощущения равновесия имеют решающее значение для отдельных видов профессиональной деятельности, специфика которых требует постоянной координации своего положения в пространстве.

**К органическим ощущениям** относятся ощущения голода, сытости, жажды, внутренних болей и др. Рецепторы этих ощущений расположены в стенках внутренних органов.

Кроме рассмотренной классификации, ощущения подразделяют с позиции их функционального назначения, т.е. по расположению рецептора, в этом случае выделяют три группы: экстероцептивные, интероцептивные, проприоцептивные ощущения.

**Экстероцептивные ощущения** позволяют ориентироваться в окружающем мире. Соответствующие им рецепторы расположены на поверхности тела. К экстероцептивным ощущениям относятся зрительные, слуховые, осязательные, вкусовые, вибрационные ощущения.

**Интероцептивные ощущения** дают возможность ориентироваться в собственном организме, из их совокупности складывается физическое самочувствие. Рецепторы расположены в различных внутренних органах: печени, сердце, желудке и пр.

**Проприоцептивные ощущения** информируют о перемещении в пространстве тела человека или его отдельных частей: рук, ног, головы. Рецепторы находятся в мышцах и сухожилиях. Проприоцептивные ощущения позволяют человеку контролировать собственную двигательную активность.

Разные виды ощущений позволяют получать разнообразную и полную информацию о свойствах предметов и явлений.

### **Закономерности ощущений**

Ощущения характеризуются определенными закономерностями, знание которых помогает понять некоторые жизненные ситуации и явления, связанные с функционированием органов чувств.

Одной из закономерностей ощущений является **чувствительность**. Установлено, что не все раздражители вызывают ощущения, для их возникновения требуется, чтобы раздражитель был определенной силы. Минимальная величина раздражителя, вызывающая едва заметное ощущение, называется **нижним абсолютным порогом чувствительности**. Раздражители, которые не вызывают ощущений, называются **подпороговыми**. Эти положения можно проиллюстрировать на простом опыте. В стакан воды надо всыпать несколько крупинок сахара, затем попробовать воду на вкус, если вода не стала сладкой, то раздражитель недостаточно сильный, его относят к подпороговому. Понемногу подсыпая сахар и пробуя воду, в какой-то момент можно ощутить, что вода стала чуть сладковатой. Следовательно, до тех пор, пока не возникло ощущение, что вода стала сладковатой, раздражитель был подпороговым. В момент возникновения ощущения зафиксировали нижний порог чувствительности. Причем у разных людей нижний порог чувствительности может быть различным – одни раньше ощутят сладковатый вкус воды, другие – позже, это означает, что у первых более высокая чувствительность вкусового анализатора.

Между абсолютной чувствительностью и её порогом существует обратная пропорциональная зависимость: чем меньше величина порога, тем выше чувствительность. В психологической литературе выделены средние значимые абсолютных порогов для разных органов чувств. Приведем некоторые данные:

зрение – ясной, темной ночью на абсолютно ровной поверхности видно пламя свечи, стоящей на расстоянии 27 километров от глаза;

слух – в полной тишине различается тиканье часов на расстоянии 6 метров от уха;

вкус – ощущается наличие 1 чайной ложки сахара в 8 литрах воды;

осязание – ощущается движение воздуха, производимого падением крыла мухи на поверхность кожи с высоты примерно 1 метра.

Если раздражение не достигает пороговой величины, то человек его не ощущает, так происходит в жизни, когда мы не ощущаем мельчайшие пылинки, находящиеся в воздухе, которые постоянно падают нам на лицо.

Существует **верхний порог чувствительности**: это наибольшая величина раздражителя, при которой ещё сохраняется ощущение. Дальнейшее увеличение силы раздражителей, действующих на рецепторы, вызывает болевые ощущения, например свет ослепляет, звук оглушает и т.п.

Важным свойством ощущений является **интенсивность**, которая изменяется в интервале между абсолютным нижним и верхним порогами чувствительности в пропорциональной зависимости от силы действующего раздражителя. Чем сильнее раздражитель, тем интенсивнее возникающее ощущение.

Минимальное различие между двумя раздражителями, которое вызывает едва заметное различие ощущений, называется **порогом различения, или дифференциальным порогом чувствительности**.

Порог различений имеет постоянную относительную величину для каждого анализатора и обозначается в виде дробного отношения, которое показывает, какую часть первоначальной силы раздражителя следует прибавить к ней для того, чтобы можно было заметить самое слабое изменение ощущения. Для каждого вида ощущений найдены свои постоянные пороги различения. Приведем примеры:



для зрения –  $1/100$ , т.е. для едва заметного изменения ощущения необходимо прибавить к 100 свечам не менее 1 свечи, к 200 свечам – не менее 2 свечей;

для слуха –  $1/10$ , чтобы получить едва заметное усиление звука у хора в 100 человек, надо прибавить к хору еще 10 певцов.

Величина порогов чувствительности зависит от ряда причин, особое значение имеет характер деятельности человека, его интересы, мотивы, профессия, тренированность.

Следующая закономерность – **адаптация**, она проявляется в изменении чувствительности анализатора в результате приспособления органов чувств к действующему раздражителю. В этом случае пороги чувствительности изменяются при переходе от одних условий к другим. Примеры проявления адаптации встречаются постоянно: входя в темную комнату из освещенной, первое время человек ничего не видит, а потом адаптируется и начинает различать предметы; к приятному запаху духов (и к неприятному тоже) человек постепенно привыкает и не замечает его; при погружении руки в холодную воду интенсивность ощущений, вызываемых холодом, снижается и т.д. Адаптация возможна к любым раздражителям, кроме болевых.

Одной из закономерностей является **контраст ощущений** – это изменение интенсивности и качества ощущений под влиянием предшествующего или сопутствующего раздражителя. Контраст ощущений ярко проявляется при рассматривании предметов на разном фоне. Так, треугольник серого цвета на черном фоне кажется светлее, чем на белом; после холодной воды чуть теплая кажется горячее.

Чувствительность анализаторов может повышаться или понижаться под влиянием раздражения других органов чувств, в этом случае проявляется взаимодействие ощущений. Одним из явлений, относящихся к взаимодействию ощущений, выступает **сенсibilизация**. При

сенсбилизации проявляется положительное влияние взаимодействия, приводящее к повышению чувствительности. Известны исследования ученых, в которых показано влияние различных раздражителей на изменение чувствительности анализаторов. Например, чувствительность зрения повышается при слабом охлаждении кожи, при негромких звуках. Наблюдается влияние музыки на вкусовые ощущения.

Позитивное проявление сенсбилизации обнаруживается у людей в случаях, когда нарушается деятельность одного из анализаторов; в этом случае происходит повышение чувствительности других анализаторов, компенсирующих эту потерю. Например у человека, потерявшего зрение, обостряется слух, обоняние, осязание.

Взаимосвязь ощущений проявляется и в таком явлении, как **синестезия**, когда ощущение возникает под влиянием раздражения, характерного для другого анализатора, и на основе такого слияния возникает новое оригинальное ощущение. Например под воздействием звуковых раздражителей у некоторых людей появляются зрительные образы. Явления синестезии закреплены в некоторых высказываниях: например, «кричащий цвет», «блестящая работа» и др.

### **Вопросы для повторения и задания для самостоятельной работы**

1. Что такое ощущение?
2. Охарактеризуйте разные виды ощущений.
3. Перечислите основные закономерности ощущений.

#### **Задание 1**

Какие виды профессиональной деятельности предъявляют повышенные требования к зрительным, слуховым, осязательным, обонятельным, вкусовым, двигательным ощущениям?

## **ВОСПРИЯТИЕ**

### **Понятие о восприятии**

Ощущения дают человеку представление об отдельных свойствах и качествах предметов, в реальной жизни трудно выделить ощущения, обычно человек воспринимает предметы и явления целостно. Такое целостное представление о предметах можно получить с помощью более сложного психического процесса – восприятия (перцепции).

**Восприятие – это психический процесс отражения в коре головного мозга предметов и явлений действительности в многообразии их свойств (в целом), непосредственно действующих на органы чувств.**

Восприятие дает человеку необходимую информацию для формирования субъективных образов окружающего мира, которые выступают ориентировочной основой для выполнения практических действий, регуляции поведения. Любой образ предмета, явления включает систему определенных ощущений – зрительных, слуховых, обонятельных, осязательных, вкусовых и прочих, но не в коем случае не сводится к их сумме. В акте восприятия предмет предстает в обобщенном виде, он тесно взаимосвязан с другими предметами и явлениями. Обобщенность является важным свойством восприятия и демонстрирует, что оно характеризуется осознанностью, когда в тесном единстве представлены сенсорная и мыслительная деятельности.

Физиологической основой восприятия является взаимодействие различных анализаторных систем или отдельных частей одного анализатора. На этой основе происходит образование условных связей на комплексные раздражители. Восприятие представляет собой сложную аналитико-синтетическую деятельность мозга, осмысленное восприятие невозможно представить без анализа. На основе анализа в дальнейшем осуществляется синтез всех выделенных свойств объекта и происходит

формирование целостного образа. Наличие аналитико-синтетической деятельности свидетельствует о тесной связи восприятия с мышлением. Обнаруживается также тесная связь восприятия с памятью. Оно всегда основывается на прошлом опыте, все воспринимаемые предметы соотносятся с теми, которые воспринимали ранее.

Развитие восприятия происходит в активной деятельности в ходе целенаправленного обучения и воспитания.

### **Свойства восприятия**

Восприятие обладает такими свойствами, как предметность, целостность, осмысленность, константность, избирательность, апперцепция.

У каждого человека на протяжении жизни складываются субъективные образы объективного мира. Свойство образа, отнесенное к воспринимаемому предмету, называется **предметность восприятия**. Благодаря предметности восприятия можно полагаться на свои образы, адекватно воспринимать действительность и соответствующим образом себя вести в тех или иных ситуациях.

Все предметы состоят из разных частей, каждая из которых отличается определенными признаками. Несмотря на многообразие признаков, предмет воспринимается целиком, в единстве всех имеющихся свойств, что свидетельствует о **целостности восприятия**. Например, зрительно воспринимая мрамор, не дотрагиваясь до него рукой, можно представить отличительные характеристики: твердость, гладкость, холодность. Подобные впечатления у человека возникают условно-рефлекторно в результате установившихся и закрепившихся в предшествующей практике ассоциаций между зрительными, тактильными и температурными раздражителями от воспринимаемых материалов.

Целостность восприятия является одним из условий успешного выполнения учебных заданий, решения задач и т.п.

Важным свойством восприятия является его **осмысленность**. Началом осмысливания любой информации служит узнавание предметов и явлений, которое становится возможным благодаря оживлению образовавшихся ранее временных связей. Они начинают восстанавливаться в тот момент, когда человек встречается с подобными или сходными предметами. Анализируя свойства и соотнося их с определенной группой, человек обозначает конкретный предмет словом, что указывает на осмысленность восприятия. В учебной деятельности на любом этапе усвоения материала требуется осмысленность восприятия.

**Константность восприятия** – это более или менее длительное постоянство отдельных свойств и качеств воспринимаемых объектов, независимо от происшедших с ними изменений. Если бы восприятие не было константным, то при каждом повороте как предмета, так и человека или при изменении освещенности приводило к тому, что предмет воспринимался бы как новый. Человек в этом случае перестал бы воспринимать мир устойчивых вещей, что существенно затруднило бы его ориентировку в окружающем. Различают константность восприятия цвета, величины, формы предмета.

Нас окружает множество предметов, которые мы воспринимаем избирательно: на что-то обращаем внимание, а на что-то нет. **Избирательность восприятия** проявляется в предпочтении выбора одних объектов или отдельных свойств, признаков перед другими. Избирательность зависит от интересов, от значимости того или иного предмета для деятельности, которая выполняется в данный момент, от прошлого опыта, от эмоционального состояния и др. Физиологической основой проявления избирательности восприятия является доминирование

одного очага возбуждения в коре головного мозга при торможении остальных.

Специфика восприятия зависит не только от характеристик предмета, но и от личностных особенностей человека, от его отношения к воспринимаемому предмету, от интересов, прошлого опыта, настроения. Зависимость восприятия от личности воспринимающего называется **апперцепция**. Различают временную и устойчивую апперцепцию.

Временная, или непостоянная, апперцепция проявляется тогда, когда быстро изменяются условия. Например, человек выполняет в данный момент какую-то деятельность, и ему требуется что-то выделить, рассмотреть. Она зависит от эмоционального состояния человека, от предшествующей деятельности и т.п.

Постоянная, или устойчивая апперцепция, образуется в ходе продолжительной практической деятельности человека. Забавный случай проявления апперцепции описывает А. П. Чехов в рассказе о школяре, который усердно овладевал латынью. Даже написанное русскими буквами слово «чепуха» он прочитал на латинский манер – «реникса». Устойчивая апперцепция связана с профессиональной деятельностью, с увлечениями, интересами, она складывается в результате многолетней деятельности.

### **Виды восприятия**

Известны различные подходы к классификации видов восприятия.

Наиболее распространенной является классификация видов восприятия в зависимости от того, какой из органов чувств является ведущим в формировании субъективного образа предметов окружающего мира. По этой классификации восприятие подразделяется на **зрительное, слуховое, осязательное, обонятельное, вкусовое**.

Наибольший объем информации человек получает посредством зрительного восприятия. Хотя выделить в чистом виде тот или иной вид

восприятия получается не всегда. Это еще раз подтверждает положение о том, что в формировании субъективного образа объективного мира участвуют различные органы чувств. Каждый из выделенных видов восприятия имеет для человека большое значение.

В следующей классификации за основу берется зависимость восприятия от содержания и особенностей воспринимаемой реальности, т.е. от формы существования материи. Исходя из этой классификации, выделяют **восприятие пространства, времени, движения.**

**Восприятие пространства** предполагает субъективное отражение формы, величины, объема, удаленности, взаимного соотношения предметов. Пространственные свойства предметов воспринимаются благодаря зрительному, тактильному, кинестетическому анализаторам. Развитие пространственного восприятия имеет большое значение для успешности профессиональной деятельности инженера, архитектора.

Иногда при восприятии пространственных свойств объектов возникают зрительные иллюзии, представляющие собой неправильные, искаженные восприятия. Зрительные иллюзии можно подразделить на несколько групп.

В одну из групп можно отнести иллюзии, связанные с особенностями строения глаза. Так, белые фигуры на черном фоне кажутся больше, чем аналогичные черные фигуры на белом фоне.

Следующей иллюзией является соотношение целого и части. В качестве примера можно привести известный рисунок В. Вазарелли. На нем узор странным образом освещается, меняется. Причиной является то, что постоянное движение глаз улавливает то часть, то целое, а попытка мозга, порой неосознанная, «организовать» узор разными способами не приводит к успеху, т.к. знакомых предметов не находит.

Интересной иллюзией является переоценка вертикальных линий. Эта иллюзия вызвана тем, что движения глаз по вертикали требуют

большого мышечного напряжения, они более длительны, чем по горизонтали. По этой причине возникает иллюзия веера, когда расходящиеся в виде лучей линии как бы изгибают наложенные на них прямые.

Оригинальные зрительные иллюзии возникают при условии изменяющегося рельефа или глубины рисунка. Природа этих иллюзий связана, с одной стороны, с явлениями аккомодации и конвергенции глаз, т.е. с их способностью видеть предметы на разных расстояниях, со способностью воспринимать пространство по яркости предметов, по их теням и по числу промежуточных объектов. С другой стороны, эти иллюзии возникают в процессе осмысливания видимого, т.е. огромная роль в исправлении пространственного восприятия принадлежит мозгу.

**Восприятие времени** – это отражение объективной длительности, быстроты, последовательности явлений, событий, что дает возможность человеку ориентироваться во временной реальности. На субъективность восприятия времени оказывают влияние эмоциональное состояние человека, его заинтересованность содержанием той деятельности, которую он выполняет. Например, нередко кажется, что интересная, увлекательная лекция проходит значительно быстрее, чем скучная. Положительные эмоции дают иллюзию быстрого течения времени, отрицательные растягивают его. Время, заполненное интересной, содержательной, мотивированной деятельностью, также воспринимается короче, чем время, проведенное в бездействии.

**Восприятие движения** – это субъективное отражение физического перемещения объектов в пространстве. При этом человек оценивает динамическое состояние объекта: в движении предмет находится или в покое, определяется его удаленность, скорость перемещения, ускорения, фиксируется перемещение самого наблюдателя в пространстве.



Восприятие движения имеет большое значение в профессиональной деятельности, обеспечивает безопасность жизнедеятельности человека.

В зависимости от проявления волевой регуляции восприятие подразделяется на **непроизвольное** и **произвольное**.

**Непроизвольное восприятие** характеризуется стихийностью, непреднамеренностью, когда, например, предмет, попавший в поле зрения, привлекает своей яркостью, необычностью, контрастностью или то, что воспринимается в данный момент, соответствует интересам, потребностям воспринимающего человека.

Для появления **произвольного восприятия** необходимо поставить перцептивную цель: на что смотреть, какие свойства обнаружить и т.д. Именно произвольное восприятие обеспечивает эффективность и успешность учебной деятельности.

В следующей классификации учитывается, что окружающий мир состоит из вещей, явлений и людей, соответственно выделяется **предметное** и **социальное восприятие**.

**Предметное восприятие** позволяет познать свойства и признаки предметов, помогает ориентироваться в предметной окружающей действительности, осуществлять предметно-практическую деятельность.

Более сложным является **социальное восприятие**, т.е. восприятие людей. Оно имеет огромное значение в межличностном взаимодействии, в общении. В процессе социального восприятия обращается внимание на внешний облик другого человека, его психологические характеристики. Через внешние, доступные для органов чувств признаки происходит восприятие сложной, многогранной жизни – мыслей, чувств, переживаний, желаний людей и т.п. Информацию о психических состояниях в ходе социальной перцепции можно получить через взгляды, улыбку, интонацию, жесты, позу и пр.

Для того чтобы социальное восприятие было более совершенным, его необходимо развивать.

Все виды восприятия человеку нужны для того, чтобы можно было ориентироваться в сложном окружающем мире и включаться в полноценную жизнедеятельность.

### **Управление восприятием в учебной деятельности**

Восприятие нужно целенаправленно развивать, широкие возможности для этого предоставляет учебная деятельность. По мере совершенствования оно становится все более осозанным, дифференцированным, анализирующим и постепенно переходит в целенаправленное наблюдение. Чтобы наблюдение было эффективным, требуется соблюдать некоторые условия.

Важным условием является постановка цели – что и для чего наблюдать. Осознанно воспринимая материал, человек не только смотрит, но и видит, не только смотрит, но и всматривается, не только слышит, но и слушает, прислушивается. Поэтому каждое восприятие представляет собой реализацию определенной цели, решение определенной задачи. Студенты владеют умением ставить цель наблюдения, хотя вполне возможно, что на занятии цель ставится преподавателем.

Следующее условие – систематичность и последовательность наблюдения. Сначала осуществляется целостное восприятие предмета, затем обследуются его отдельные части, их соотношение, завершается наблюдение снова целостным восприятием. При таком последовательном восприятии будет складываться целостное представление о предмете.

Особое значение в процессе наблюдения имеет такое условие, как активность воспринимающего, она может проявляться в мыслительной или практической деятельности. Мыслительная деятельность предусматривает,

что воспринимаемый материал подвергается анализу: выделяются его отдельные части, элементы, признаки, свойства. Следовательно, преподавателю необходимо позаботиться о серии вопросов, вызывающих мыслительную активность. Также важно продумать, какие действия можно совершить с воспринимаемым предметом для более глубокого его познания. Постепенно развивается и совершенствуется наблюдательность.

В учебном процессе студенты чаще всего воспринимают слуховую и зрительную информацию. Известно, что при помощи слуха взрослый человек за одно и то же время воспринимает около 1 000 единиц информации, с помощью зрения – 100 000 единиц. Эта особенность восприятия была отмечена и в житейских знаниях, о чем свидетельствует пословица «Лучше один раз увидеть, чем сто раз услышать».

Возникает вопрос: Какую информацию предлагать для восприятия на занятиях – зрительную или слуховую? Исследования показали, что человек в среднем запоминает около 15 % информации, получаемой в речевой форме, 25 % – в зрительной форме, а при одновременном предъявлении зрительной и слуховой информации запоминание её достигает 65 %. Следовательно, для успешного восприятия учебного материала требуется одновременное восприятие речевой и визуальной информации.

Успешность слухового восприятия зависит от ораторских способностей преподавателя: он должен заботиться не только о том, что говорить, но и том, как говорить. Имеет значение интонация, четкая дикция, умеренная громкость, образность, темп речи и т.п.

Для эффективного зрительного восприятия в учебном процессе используются различные наглядные средства: реальные предметы, макеты, рисунки, схемы, графики, фотографии, фильмы, компьютерные презентации и др. При предъявлении визуальной информации в виде схем, таблиц имеет значение величина символов. Зависимость величины букв на

доске или любом другом демонстрационном материале, который предлагает преподаватель, представлена в табл. 1.

Таблица 1

Величина букв, см	Предел зрения, м	Комфортное зрение, м
1	3	2
2	5	3
3	7	4
4	9	5
5	10–11	6–7

Имеет значение, в какой части доски располагается информация. Если условно доску разделить на четыре части, то лучше всего воспринимается информация, расположенная в верхнем правом углу (33 %) и в верхнем левом (28 %). Хуже воспринимается информация, размещенная в нижней правой части доски (23 %), самое плохое восприятие обнаруживается, если информация располагается в нижней левой части (16 %). В табл. 2 показано процентное соотношение воспринимаемой информации, размещенной на доске.

Таблица 2

28 %	33 %
16 %	23 %

При предъявлении информации необходимо учитывать, как она расположена – в строчку или в столбик. Текст, написанный в строчку,

читается быстрее, чем расположенный в столбик. Причина в том, что при горизонтальном варианте увеличивается поле зрения.

Правильная организация процесса восприятия способствует эффективности учебной деятельности, позволяет более полно и глубоко познавать окружающий мир, совершенствоваться в профессиональном плане.

### **Вопросы для повторения и задания для самостоятельной работы**

1. Понятие о восприятии.
2. В чем отличие восприятия от ощущений?
3. Охарактеризуйте основные свойства восприятия.
4. Какое значение свойства восприятия имеют для организации учебной деятельности?
5. Охарактеризуйте различные виды восприятия.
6. Особенности управления восприятием в учебной деятельности.

#### **Задание 1**

Проанализируйте, как происходит управление восприятием учебного материала в процессе обучения.

### **ВНИМАНИЕ**

#### **Понятие о внимании**

Человек находится среди обилия предметов, явлений, его окружают разные люди, при этом он еще и занимается какой-то деятельностью, о чем-то вспоминает, думает, переживает, кроме этого, происходят изменения в его психическом, физическом состоянии. Среди такого многообразия воздействий мы обычно на что-то обращаем внимание, а что-то не замечаем, такая упорядоченность достигается благодаря особому свойству психики, которое называется вниманием.

**Внимание – это направленность и сосредоточенность психической деятельности на определенном объекте.**

Внимание имеет большое значение в жизни человека, оно создает благоприятные условия для психической деятельности, помогает своевременно реагировать на изменения в окружающей среде и в собственном организме. Отвлечение внимания нередко приводит к ошибкам и даже к прекращению деятельности.

Сосредоточенность, направленность психики на конкретные предметы, явления крайне необходимы на всех этапах учебной деятельности. Нужно быть внимательным при восприятии учебного материала, при организации самостоятельной работы, когда требуется решить задачу, разработать проект, написать реферат, подготовиться к экзаменам и т.п. Считается, что одной из причин неуспешности в учебной деятельности является не отсутствие способностей или плохая память, а как раз недостаток внимания.

Внимание имеет конкретные внешние проявления. Так, по мимике, позе, движениям можно обнаружить, насколько внимательно слушает или выполняет работу человек. Когда он во что-то всматривается, проявляет к чему-то интерес, то как бы подается по направлению к объекту восприятия, глаза его широко открыты, движения несколько заторможены. Совсем иначе выражается внимание, направленное на внутренние переживания. В этом случае брови чуть сдвигаются, взгляд становится отстраненным, человек как бы всматривается внутрь себя. Опытный преподаватель по внешним проявлениям может определить, насколько внимательны студенты на занятиях.

В бодрствующем состоянии человек всегда внимателен к чему-либо, он что-то рассматривает, о чем-то думает и т.п. В каждый из таких моментов в коре головного мозга возникает очаг оптимальной возбудимости. И если даже говорят об отсутствии внимания, то имеют в

виду не отсутствие внимания вообще, а отсутствие внимания к конкретному предмету, к деятельности. Если на лекции студент отвлекается от восприятия учебного материала, то он сосредотачивает свое внимание на чем-то постороннем, возможно, о чем-то думает, что-то рассматривает и т.п.

Концентрация психической деятельности на чем-либо при отвлеченности от всего остального достигается за счет закона взаимной индукции нервных процессов возбуждения и торможения в коре больших полушарий головного мозга. Под воздействием внешнего сигнала в коре больших полушарий возникает очаг возбуждения, что приводит к торможению в других участках коры. Это обеспечивает оптимальные условия восприятия объекта, явления, на который направлено внимание.

### **Виды внимания**

Известны разные подходы к классификации видов внимания.

В зависимости от активности человека выделяют **непроизвольное, произвольное и послепроизвольное внимание.**

Бывает, что без всякого намерения, без заранее поставленной цели человек на что-то непроизвольно обращает внимание, это и есть **непроизвольное внимание.**

Физиологической основой непроизвольного внимания является ориентировочный рефлекс «что такое?». Этот вид внимания возникает без каких-либо волевых усилий, быстро угасает, и внимание переключается на что-то другое.

Одной из причин возникновения непроизвольного внимания является сила, интенсивность раздражителя. Чем раздражитель сильнее, тем вероятнее, что он привлечет внимание, это может быть яркий цвет, громкий звук, сильный запах. Также имеет значение соотношение раздражителей по силе, контраст между ними. Например, даже достаточно

сильный раздражитель не произведет желаемого эффекта, если он воздействует на фоне не менее сильных раздражителей. И наоборот, незначительный по силе раздражитель привлекает внимание при отсутствии других раздражителей.

Непроизвольно привлекают внимание какие-то новые или необычные предметы, объекты, явления. До тех пор, пока не исчерпан резерв новизны, внимание будет удерживаться на конкретном объекте.

В большей степени человек обращает внимание на подвижные объекты. Все эти особенности проявления непроизвольного внимания учитываются в рекламе.

Непроизвольное внимание возникает не только по отношению к внешним объектам, явлениям. Значение имеет личностное отношение человека к объектам, событиям, благодаря чему они становятся привлекательными, в этом случае речь идет о внутренних причинах возникновения непроизвольного внимания. Обычно человек непроизвольно обращает внимание на то, что соответствует его интересам, эмоциональному состоянию, настроению, потребностям.

Как видим, непроизвольное внимание имеет большое значение в жизни человека, но любая серьезная деятельность не может основываться только на непроизвольном внимании. Нередко возникают ситуации, когда усилием воли надо заставить себя удерживать на чем-то внимание, в этом случае речь идет о **произвольном внимании**.

Произвольное внимание возникает в результате сознательно поставленной цели и проявления волевых усилий, направленных на её достижение. Успешная учебная, трудовая деятельность возможна только при условии, если развито произвольное внимание. Только произвольное внимание позволяет сосредоточиться на объекте, даже если отсутствует интерес к нему, или этот объект не обладает какими-то привлекательными свойствами, или когда появляются различные отвлекающие моменты.



Выделены условия, соблюдение которых способствует поддержанию произвольного внимания.

Большое значение имеет постоянное напоминание себе о цели деятельности, о задачах. В этом случае человек осознает долг, ответственность при выполнении конкретной работы. Получается, что если при возникновении непроизвольного внимания решающее значение имеют внешние объекты, которые и привлекают внимание, то при произвольном внимании хозяином становится сам человек.

Поддерживает произвольное внимание включение в процесс познания разнообразных практических действий, например когда надо что-то записать, нарисовать, измерить и т.д.

На произвольное внимание позитивное влияние оказывают благоприятные внешние условия, например привычная рабочая обстановка, четкий режим дня, оптимальный ритм работы, устранение посторонних раздражителей и т.п. Для каждого человека разные внешние условия будут благоприятными: одни люди могут сосредоточить внимание только за письменным столом в полной тишине, другим помогает сосредоточиться тихая музыка и т.д.

В учебной деятельности хорошим приемом, способствующим поддержанию произвольного внимания, являются вопросы, использование наглядного материала и др.

В реальной жизни непроизвольное и произвольное внимание тесно взаимосвязаны.

**Послепроизвольное внимание** возникает при условии, когда первоначально деятельность не вызывает интереса, но по мере включения в неё она становится привлекательной, захватывает настолько, что волевого усилия уже не требуется. Получается, что сначала для выполнения деятельности требуется проявление произвольного внимания, но по мере углубления в неё человек всё больше увлекается и ему уже не

нужны усилия воли для выполнения этой работы. По происхождению и по сохранившейся сознательной цели послепроизвольное внимание напоминает произвольное, но его отличие заключается в том, что в дальнейшем уже не требуется волевого усилия, отсутствует утомление. На основе послепроизвольного внимания строится научно-исследовательская работа студентов.

В зависимости от формы проявления внимания различают **внешнее и внутреннее внимание**.

Объектами **внешнего внимания** является все то, что находится в окружающем человека мире – предметы, явления, люди. Этот вид внимания имеет большое значение для выполнения предметно-практических действий, для осуществления эффективного общения.

Внимание может быть обращено на собственный внутренний мир – переживания, мысли, чувства, в этом случае речь идет о **внутреннем внимании**. При этом человек как бы погружается в себя, в свои переживания. Внутреннее внимание является важным условием для развития самосознания личности.

Все виды внимания имеют значение в жизнедеятельности человека, в том числе и в учебной деятельности, в зависимости от ситуации проявляется тот или иной вид внимания.

### **Свойства внимания**

К основным свойствам внимания относятся объем, концентрация, устойчивость, распределение, переключение.

**Объем внимания** определяется числом объектов или их элементов, которые можно одновременно воспринять с одинаково высокой степенью ясности и отчетливости. Количественная характеристика объема внимания в среднем составляет  $5 \pm 2$  единицы.

Объем внимания зависит от специфики деятельности человека, от его жизненного опыта, от поставленной цели, от особенностей воспринимаемых предметов. За счет тренировки, приобретения опыта, расширения знаний, осмысленности повышается объем внимания. Следовательно, это свойство внимания на протяжении жизни развивается и изменяется.

**Концентрация внимания** – это характер затрат нервной энергии на выполнение конкретного вида деятельности.

Это свойство свидетельствует, насколько человек увлечен делом, сосредоточен, углублен изучением познаваемых объектов. Концентрация внимания необходима при выполнении любого интеллектуального, творческого труда. Это свойство внимания имеет определяющее значение в учебной деятельности, особенно при организации самостоятельной работы. Чтобы сосредоточиться на выполнении учебного задания, необходимо иметь представление о последовательности учебных действий, их взаимосвязи, нужно обдумывать способы решения, постоянно осуществлять контроль за ходом выполняемых действий, проверять промежуточные результаты.

Основным показателем концентрации внимания является помехоустойчивость, т.е. умение не отвлекаться на посторонние раздражители.

Концентрация зависит от значимости, интереса для человека предмета внимания, от его психического состояния, от осознания важности выполняемой работы и т.д.

**Устойчивость внимания** проявляется в сохранении требуемой концентрации в течение длительного времени. Это свойство характеризует общую направленность внимания в процессе деятельности.

Устойчивость внимания зависит от силы нервных процессов, от вида выполняемой работы, от отношения к ней, от привычки заниматься

той или иной деятельностью, от развития волевых качеств личности и др. Устойчивость внимания при выполнении учебной деятельности зависит от особенностей материала, степени его трудности, понятности, мотивации обучающегося. Поэтому для поддержания устойчивости внимания в процессе учебной деятельности необходимо выбирать оптимальный темп выполнения заданий, регулировать объем работы, разнообразить деятельность. Однообразная, монотонная, неинтересная, возможно, даже непосильная работа снижает устойчивость внимания, вызывает отвлечение. В этом случае внимание перемещается на отвлекающие объекты, не связанные с выполняемой деятельностью. Физиологически это объясняется тем, что под влиянием длительного действия одного и того же раздражителя возбуждение по закону отрицательной индукции вызывает в том же участке коры головного мозга торможение, что и приводит к снижению устойчивости внимания.

Преподавателю необходимо позаботиться о предъявлении разнообразных заданий, использовать активные методы обучения, уметь снять напряжение – все это будет поддерживать активность студентов и соответственно устойчивость их внимания.

Известно, что даже при очень устойчивом внимании обнаруживаются кратковременные непроизвольные изменения его интенсивности, это явление называется колебанием внимания. В такие моменты происходит ослабление внимания к объекту или к деятельности. Этот процесс закономерный. Невозможно постоянно проявлять устойчивость внимания в течение длительного времени.

Колебания внимания можно проиллюстрировать на простом опыте. Если поднести к уху часы и прислушаться к их тиканью, то мы заметим, что тиканье то усиливается, то ослабевает, а иногда и совсем пропадает. Колебания внимания проявляются и при рассматривании двойственных

изображений, например изображение вазы на черном фоне или двух профилей на белом, изображение усеченной пирамиды и т.п.

Обнаружено, что примерно через 15 – 20 минут от начала выполнения работы наступает период колебания внимания, что приводит к непроизвольному отвлечению внимания. Преподавателю нужно позаботиться о том, чтобы в это время на занятии сохранить устойчивость внимания студентов. Одним из вариантов решения этой проблемы является включение студентов в активную как внешнюю, так и внутреннюю деятельность. Надо приучать их смотреть даже на знакомые задания с новой точки зрения. Например, чтобы заставить себя несколько раз прочитать один и тот же текст, Я. Л. Коломинский советует давать себе различные установки: первый раз читаю для общего ознакомления, затем для выявления логики доказательств, далее выясняю, как этот материал связан с предыдущим и т.д. Всякий раз ставятся новые задачи, что поддерживает устойчивость внимания.

Устойчивость внимания сочетается с другим важным свойством – переключаемостью.

**Переключаемость внимания** – это способность переходить быстро и точно от одних действий к другим или к другой деятельности.

Различают преднамеренное (произвольное) и непреднамеренное (непроизвольное) переключение внимания. Преднамеренно переключается внимание, если сознательно изменяется характер деятельности. Например, после выполнения задания по одному предмету обучающийся переключается на изучение другого или ставятся новые задачи в деятельности, осуществляется поиск других способов действий для решения задачи. Само название «преднамеренное переключение» свидетельствует о том, что оно сопровождается проявлением волевых усилий. Во время аудиторных занятий инициатором переключения внимания студентов является преподаватель, он направляет внимание на

определенные виды работы. При организации самостоятельной работы инициатива в переключении внимания идет от студента.

Для произвольного переключения внимания не требуется волевых усилий, это происходит легко, без напряжения. Произвольное переключение внимания проявляется в скорости, точности, полноте, с которой человек переводит внимание с одного объекта на другой, с одной работы на другую.

Во многом переключение внимания зависит от того, как человек относится к предшествующей и последующей деятельности. Если последующая деятельность более интересна и привлекательна, то и переключение внимания на неё происходит быстро, легко.

Определенную роль в переключении внимания играет подвижность нервных процессов. Люди с подвижной нервной системой легче переключают внимание с одной деятельности на другую, чем те, у которых инертная нервная система.

На скорость переключения внимания оказывает влияние общее состояние человека, уровень его работоспособности. Например, если человек утомлен, то переключение внимания осуществляется медленнее.

**Распределение внимания** – это направленность внимания на несколько действий. В учебной деятельности это свойство внимания постоянно проявляется, студентам нужно слушать преподавателя, записывать излагаемый материал, что-то рассматривать и т.п.

Физиологической основой распределения внимания является следующее – при наличии в коре головного мозга оптимальной возбудимости в отдельных её участках имеется лишь частичное торможение, в результате чего эти участки в состоянии контролировать одновременно выполняемые действия.

Чем лучше человек овладел действиями, тем легче ему одновременно их выполнять. Оказывает влияние на одновременное

качественное выполнение нескольких действий их взаимосвязь. Если они не связаны между собой, то распределение внимания при их выполнении затруднено. При условии, что они связаны по содержанию или хорошо освоены в предыдущей деятельности, распределение внимания осуществляется легче.

На успешность распределения внимания оказывает влияние психическое и физическое состояние человека.

Распределение внимания является важным профессиональным качеством в различных профессиях, в том числе в педагогической деятельности. Преподавателю необходимо уметь распределять внимание при объяснении материала, при этом он что-то записывает на доске или показывает демонстрационный материал, следит за восприятием этого материала студентами, задает вопросы, оценивает ответы и т.п.

### **Вопросы для повторения и задания для самостоятельной работы**

1. Что такое внимание?
2. Охарактеризуйте виды внимания.
3. При каких условиях возникает непроизвольное, произвольное и послепроизвольное внимание?
4. В чем специфика внешнего и внутреннего внимания?
5. Дайте понятие о свойствах внимания.

#### **Задание 1**

На конкретных примерах проиллюстрируйте, при каких условиях у студентов можно вызвать непроизвольное, произвольное и послепроизвольное внимание в учебной деятельности.

## **Задание 2**

Проанализируйте причины отвлечения внимания студентов на занятиях. Продумайте, как можно добиться устойчивого внимания студентов при выполнении любых учебных заданий.

## **Задание 3**

Подготовьтесь к беседе на тему: «Как развивать внимание у студентов на занятии?»

## **ПАМЯТЬ**

### **Понятие о памяти и представлении**

Мозг человека обладает бесценным свойством – накапливать и хранить информацию об окружающем мире. В результате постоянных воздействий предметов и явлений у человека складываются образы, представления, которые сохраняются и впоследствии могут быть воспроизведены, даже если сами предметы при этом отсутствуют, т.е. в памяти.

**Память – это психический процесс запечатления, удержания и воспроизведения прошлого опыта.**

Запечатление, сохранение и воспроизведение опыта требует от человека особой психической активности, которая называется мнемической деятельностью. Происхождение этого термина связано с именем древнегреческой богини памяти Мнемозины. В мифологии она считалась матерью девяти муз, которые покровительствовали всем известным в то время наукам и искусствам.

Физиологической основой процессов памяти является образование и сохранение временных нервных связей в коре головного мозга, их угасание и оживление.



Благодаря памяти в течение жизни накапливаются разнообразные представления о мире, о других людях, и в нужный момент человек использует их.

**Представления** – это образы предметов и явлений, которые в данный момент не воспринимаются, но они были восприняты ранее в той или иной комбинации. Каждый человек легко может представить знакомый, но отсутствующий в данный момент предмет, явление, человека, мелодию, запах и пр. Представления в течение жизни изменяются. Всякий раз при восприятии знакомых предметов, явлений происходит дополнение имеющихся представлений какими-то деталями, связями с другими предметами, полученная информация запоминается. Это способствует яркости, полноте представлений.

Память имеет большое значение в жизни человека.

Формирование любого навыка, умения требует обязательного закрепления в памяти конкретных способов действий.

Память позволяет человечеству сохранять исторические сооружения, различные предметы, характеризующие культуру, быт народов в разные века.

Память необходима для психического, социального развития человека.

Память интенсивно развивается в учебной деятельности и, в свою очередь, способствует успешности обучения.

Потеря памяти называется **амнезия**, это приводит к постепенному распаду личности. Французский психолог Т. Рибо сформулировал закон регрессии или обратного развития памяти, согласно которому сначала забывается то, что запомнили недавно, потом – спустя некоторое время и т.д. Воспоминания детства утрачиваются в последнюю очередь.

Кто-то, возможно, жалуется на то, что у него недостаточно хорошая память. Студенты нередко считают, что если бы память была лучше, то и учиться им было бы значительно легче.

Встречаются ли люди с идеальной памятью? Счастливы ли от этого они? Известный отечественный психолог А. Р. Лурия рассказал об одном таком человеке в своей книге «Маленькая книжка о большой памяти».

Ш. работал репортером в одной из московских газет в 20-е годы XX века. Редактор обратил внимание, что во время утренней планерки, когда сотрудникам давались поручения, Ш. ничего не записывал, в отличие от других, но и ничего не забывал. После длительных наблюдений за этим необычным сотрудником редактор предложил ему пройти обследование в психологической лаборатории у А. Р. Лурии. Во время обследования было обнаружено, что, насколько бы ни увеличивали объем запоминаемого материала, Ш. не испытывал трудностей, он все прекрасно воспроизводил. После многочисленных опытов признали, что объем памяти Ш не имеет ясных границ. Практически безграничной оказалась и прочность памяти: он мог воспроизвести длинные ряды слов спустя несколько лет после их прослушивания. Когда его просили что-то воспроизвести, происходило примерно следующее: Ш. садился, делал паузу, закрывал глаза, а затем говорил: «Да-да... это было у Вас на той квартире... Вы сидели за столом, а я на качалке... Вы были в сером костюме и смотрели на меня..., так..., вот я вижу, что Вы мне говорили...». И далее следовало безошибочное воспроизведение прочитанного ряда.

Но Ш. не умел и забывать. Пришлось специально вырабатывать технику забывания того, что уже не нужно сохранять в памяти.

Ш. рассуждал: «Для того, чтобы запомнить, люди записывают, мне это смешно. И я решил все это по-своему: раз человек записал, то ему нет необходимости об этом помнить. А если бы у него не было карандаша в

руках и он не мог бы записать, то он бы запомнил. Значит, если я запишу, я буду знать, что нет необходимости помнить. И я начал применять это в маленьких вещах: в телефонах, в фамилиях, в поручениях. Но у меня ничего не получалось, я мысленно видел свою запись». Потом Ш. стал выбрасывать бумажки с записями, сжигать их, но следы выступали на обуглившемся листке. Помогло только самовнушение, когда он убеждал себя, что не хочет видеть запись и не хочет помнить о ней.

Память дает возможность человеку быть тем, кем он является, осознавать себя, действовать в окружающем мире.

### **Виды и типы памяти**

Виды памяти классифицируют по разным основаниям.

По степени волевой регуляции процессов запоминания и воспроизведения различают произвольную и произвольную память.

**Непроизвольная память** не требует постановки цели что-либо запомнить или припомнить, материал запоминается как бы сам по себе, без затраты волевых усилий. Непроизвольно запоминается, как правило, интересный, необычный материал, имеющий для человека важное значение, эмоционально захватывающий, связанный с переживаниями, с чувствами, с интересами, с выполняемой деятельностью. Обычно человек без специального намерения запоминает огромное количество информации, тем самым расширяет свои познания в различных областях.

Что обычно запоминают люди в обыденной жизни, например, когда идут на работу, гуляют или что-то делают? Известный отечественный психолог А. А. Смирнов провел на эту тему исследование. Большому количеству испытуемых было предложено вспомнить и записать, что они запомнили по пути на работу. Обработка полученных данных показала, что воспоминания связаны не с тем, о чем человек думал по пути на

работу, а с тем, что он делал. Этот факт объясняется направленностью на основную деятельность – дойти до работы.

Сделанный в ходе исследования вывод о том, что запоминается всё, что связано с целью деятельности, имеет значение и для организации учебной деятельности. Чтобы лучше запомнился материал, студентов надо включать в разнообразную деятельность: предлагать что-то записать, решить задачу, изобразить схему или рисунок и т.п. Во время выполнения конкретных действий материал запоминается как бы сам по себе.

Любопытную зависимость между выполняемой деятельностью и произвольным запоминанием обнаружила Б. В. Зейгарник. Она выясняла, какие же действия лучше запоминаются: те, которые успешно начаты и так же успешно завершены или те, которые оборвались еще до их завершения. Испытуемым было предложено как можно быстрее и как можно точнее выполнить примерно 20 различных заданий: решить математическую задачу, отгадать загадку, слепить фигурку из глины, сделать коробочку из картона и т.д. Некоторые задания испытуемым позволяли успешно выполнить, а иногда экспериментатор внезапно прерывал работу еще до её завершения. После окончания эксперимента был проведен опрос для выяснения того, насколько отчетливо испытуемые запомнили перечень всех выполненных заданий. Обработка ответов показала, что лучше запоминаются прерванные задания, а хуже – завершённые. Причина заключается в том, что если задание не выполнено, то у человека возникает психическое напряжение, а если работа успешно выполнена, то напряжение спадает и все, что с ней было связано, забывается. Когда задание прерывается до его завершения, напряжение не исчезает и всё, что связано с невыполненной работой, произвольно запоминается.

К произвольному запоминанию следует обращаться и в учебной деятельности, используя интересную форму подачи материала, включать студентов в практическую деятельность и т.п.

Значительно чаще требуется запомнить не только то, что интересно и самопроизвольно запечатлевается в памяти, но и то, что надо, в этом случае речь идет о **произвольной памяти**. В сознательной, активной деятельности при освоении системы знаний, для формирования умений и навыков особое значение приобретает именно произвольная память.

Для произвольного запоминания должна быть поставлена цель, т.е. определена мнемическая задача, для её достижения человек прилагает волевое усилие. При этом большое значение имеет установка на запоминание. Специально организованное произвольное запоминание называется заучиванием, для этого применяются различные приемы.

Произвольное запоминание бывает механическим и осмысленным.

Самым непродуктивным является механическое запоминание, оно бессмысленно, неэффективно, т.к. основывается на единичных временных связях, отражающих обычно внешнюю последовательность явлений. Студенты обращаются к механическому заучиванию в редких случаях, когда не понимают смысл изучаемого. Не следует этого делать, т.к. заученный таким способом материал быстро забывается, да и зачем тратить время на заучивание, когда не понимаешь смысл. Любые вопросы по содержанию материала вызывают затруднения.

При осмысленном запоминании материал подвергается мыслительной обработке, смысловой группировке, он разбивается на отдельные взаимосвязанные части, которые могут быть представлены как развернутый план, тезисы. В результате он хорошо запоминается и может быть воспроизведен в любых ситуациях.

В зависимости от времени сохранения информации выделяют мгновенную, кратковременную, оперативную и долговременную память.

Вся информация из внешнего мира поступает в **мгновенную (иконическую) память**. Длительность её хранения составляет от 0,1 до 0,5 секунды. За такое короткое время информация не успевает перерабатываться органами чувств. Принцип, на котором основывается мгновенная память, следующий – воспринял информацию, воспроизвел её и забыл. На основе мгновенной памяти строится работа синхронного переводчика. В учебной деятельности она также применяется, например, когда при выполнении задания нужно из учебника списать исходные данные.

Из мгновенной памяти та информация, которая осознается, переходит в **кратковременную память**, в этом случае дается установка на последующее воспроизведение материала. Характерной особенностью кратковременной памяти является то, что сохраняется не полный образ воспринятого, а обобщенный, включающий только наиболее существенные элементы. Объем кратковременной памяти составляет от 5 до 9 единиц информации ( $7 \pm 2$ ).

По мере необходимости информация из кратковременной памяти поступает в **оперативную**, это происходит в том случае, если что-то требуется запомнить на определенное время, например при выполнении какой-то операции, отдельного действия. Длительность хранения информации в оперативной памяти составляет от нескольких секунд до нескольких дней, затем она забывается.

Оперативная память занимает промежуточное положение между кратковременной и **долговременной памятью**. Длительность хранения информации в долговременной памяти не ограничена. В долговременной памяти сохраняются знания, которые нужны не только в данный момент, но и в перспективе. Эта память обслуживает жизненно важные виды деятельности. Так, для подготовки к будущей профессиональной деятельности долговременная память имеет решающее значение. При этом

материал обобщается, систематизируется, реконструируется, что требует включения мышления, проявления воли.

Мгновенная, кратковременная, оперативная и длительная память проявляются у человека только при его жизни. Но есть еще память, которая существует и действует за пределами жизни отдельно взятого человека – это **генетическая память**. На основе генетической памяти осуществляется хранение и передача информации из поколения в поколение для последующего её воспроизведения в последующих поколениях.

В следующей классификации видов памяти учитывается зависимость её от формы запоминаемой информации, это образная, эмоциональная, вербальная, двигательная память.

**Образная память** обеспечивает запоминание, сохранение и воспроизведение предметов и явлений действительности. Этот вид памяти позволяет запомнить наглядные образы, форму, цвет, звуки, лица, знаки и т.п. Выделяют несколько подвидов образной памяти – зрительная, слуховая, осязательная, обонятельная, вкусовая. У людей наиболее выраженной является зрительная и слуховая память. В некоторых профессиях происходит интенсивное развитие вкусовой, обонятельной, осязательной памяти.

**Эмоциональная память** связана с запоминанием различных переживаний. Сильные, эмоционально окрашенные впечатления лучше запоминаются и дольше сохраняются. Благодаря эмоциональной памяти человек спустя определенное время вновь может их пережить. Эмоциональная память оказывает влияние на личностное развитие, у человека повышается способность сочувствовать, сопереживать, проявлять эмпатию, он может представить, что переживает собеседник, его состояние.

**Вербальная (словесно-логическая) память** проявляется в запоминании мыслей, слов, знаков. Она выступает ведущей по отношению к другим видам памяти, от её развития зависит их качество. Вербальная память имеет решающее значение в учебной деятельности, благодаря ей усваивается система знаний.

**Двигательная память** – это запоминание, сохранение и воспроизведение движений и их систем. Запоминается форма движения, направление, скорость, амплитуда и т.д. Без двигательной памяти невозможно сформировать бытовые навыки, а также многие профессиональные умения.

Все виды памяти теснейшим образом взаимосвязаны, дополняют друг друга.

У разных людей может преобладать тот или иной **тип памяти**. Одни лучше запоминают информацию, представленную в наглядных образах, у них зрительный тип памяти. Другие предпочитают воспринимать информацию на слух, у них преобладает слуховая память. У кого-то преобладающими являются вкусовая, обонятельная или осязательная память. Но у большинства людей проявляется смешанный тип памяти. Индивидуальные различия зависят от своеобразия развития анализаторов, от специфики деятельности человека, в частности его профессии. Музыканты отличаются хорошей слуховой памятью, парфюмеры – обонятельной, дегустаторы – вкусовой, у художников преобладает зрительный тип памяти.

Приведем в качестве примера воспоминания художника В. Н. Бакшеева. Он вспоминает, что однажды в Москве собралась компания художников, среди них был И. И. Левитан. Во время прогулки в Сокольниках они наблюдали необыкновенный по красоте пейзаж: на темно-синем небе мерцали звезды, в свете луны видны были деревья. Через несколько дней В. Н. Бакшеев зашел к И. И. Левитану, он увидел



эскиз, поразительно похожий на тот ночной пейзаж. Создавалось впечатление, что работа написана с натуры, хотя художник выполнял её по памяти.

В процессе формирования личности под влиянием условий жизни, деятельности развивается и совершенствуется определенный тип памяти.

При организации обучения желательно, чтобы преподаватель учитывал типы памяти студентов, осуществляя при этом индивидуальный подход, а также развивал и совершенствовал слабые стороны, добиваясь равномерного развития этого важного психического процесса.

### **Основные законы памяти**

Память подчиняется определенным законам.

Одним из законов памяти является её **объем**. Этот закон, в основном, касается видов памяти, классифицируемых в зависимости от времени сохранения материала. Объем кратковременной памяти составляет от 5 до 9 единиц информации ( $7 \pm 2$ ). Он определяется числом единиц, которое человек способен точно воспроизвести спустя 20 – 30 секунд после её однократного предъявления. Если количество элементов превышает объем кратковременной памяти, то число правильно воспроизведенных элементов после однократного предъявления уменьшается по сравнению с числом элементов, равным объему кратковременной памяти.

Кратковременная, оперативная, долговременная память работает взаимосвязанно, согласованно. В долговременную память не попадает информация, которая не прошла отбор и дозировку в кратковременной и оперативной, где происходит её переработка и кодировка. В этом сложном процессе большое значение имеет речь. Чтобы запомнить информацию и увеличить таким образом объем памяти, используются повторения. С возрастом объем памяти увеличивается, этому во многом способствует

учебная деятельность. Студентам приходится запоминать большое количество информации.

Возрастание объема памяти зависит от ряда условий:

- от интереса;
- от осмысленности материала;
- от активности человека;
- от включенности запоминаемого материала в деятельность.

Учитывая этот закон памяти, преподавателю нужно строго дозировать учебный материал по объему, поскольку негативно сказывается на качестве запоминания непомерная по объему информация.

Следующий закон памяти – **«эффект края»**. Его смысл заключается в том, что при предъявлении довольно большого по объему материала лучше запоминается его начало и конец. В наибольшей степени этот закон проявляется при заучивании не связанного по смыслу материала, например отдельных слов, чисел и пр. «Эффект края» ярко проявляется во время общения, когда лучше запоминается то, о чем говорили в начале и в конце беседы.

Закон «эффекта края» можно применять при построении лекции, например наиболее важный и сложный материал излагать или повторять ещё раз в конце лекции.

Своеобразным законом памяти является **реминисценция**.

Реминисценция – это явление улучшения памяти. В соответствии с основным законом сохранения, открытым Г. Эббингаузом, воспроизведение заученного материала с течением времени должно ухудшаться. Однако, исходя из явления реминисценции, воспроизведение материала по истечении определенного времени с момента запоминания дает лучшие результаты, чем сразу же после запоминания. При этом хорошо воспроизводятся не только отдельные части, которые с трудом

вспоминались сразу после заучивания, но и обнаруживается улучшение воспроизведения в целом.

Выявлены различные факторы, определяющие силу реминисценции: скорость предъявления материала, распределение упражнений во времени, степень заучивания, сходство отдельных частей материала, его объем и др.

С негативными последствиями закона реминисценции порой сталкиваются студенты в период экзаменационной сессии, когда заученный накануне экзамена материал с большим трудом вспоминается на экзамене, берешь билет и ничего не помнишь. Учитывая это, подготовка к экзаменам должна быть завершена не в день сдачи, а значительно раньше, чтобы материал «отлежался» в памяти, перед экзаменом его нужно только повторить.

Еще один закон памяти касается **оптимальной длины запоминаемого ряда**. Исходя из этого закона, запоминаемый ряд должен быть не более объема кратковременной памяти.

### **Характеристика процессов памяти**

В структуре памяти выделяют основные процессы – **запоминание, сохранение, воспроизведение и забывание**.

Запоминание – это процесс закрепления и сохранения в памяти полученных впечатлений. Запоминание имеет большое значение в жизни человека, на его основе происходит накопление и расширение жизненного опыта, а также личностное развитие.

Человек в обыденной жизни усваивает огромное количество информации (в этом случае речь идет о непреднамеренном или произвольном запоминании).

В ряде случаев, в том числе и в учебной деятельности, чтобы что-то запомнить, надо приложить усилие, поставить мнемическую задачу, это

уже будет преднамеренное, или произвольное запоминание. Причем произвольное запоминание может осуществляться механически или осмысленно. Для учебной деятельности особое значение имеет осмысленное запоминание.

От чего зависит успешность осмысленного запоминания?

Важным условием успешности запоминания является **установка на запоминание**. Когда дается установка на запоминание, в коре головного мозга возникает оптимальный очаг возбуждения. Установку что-то запомнить можно дать на короткое или длительное время.

Было проведено исследование (М. Н. Шардаков), в ходе которого выяснялось, какое влияние на длительность запоминания оказывает установка. Трем группам испытуемых дали задание выучить одно и то же стихотворение, которое они повторяли одинаковое количество раз. Различие состояло в том, что каждой группе давалась разная установка. Испытуемым первой группы сказали, что выученное стихотворение надо будет рассказать завтра, второй – через неделю, а третьей – через месяц.

Намеренно условия были изменены и всем участникам эксперимента предложили воспроизвести стихотворение через три недели. Выяснилось, что лучшие результаты продемонстрировали испытуемые из третьей группы. Причина заключалась в том, что у них была установка на длительное запоминание.

Следовательно, если человек дает себе установку на кратковременное запоминание, например ответить завтра на занятии или сдать успешно экзамен, то материал забывается сразу после занятия или после экзамена. Распространенное явление быстрого забывания недавно сданного на экзамене учебного материала как раз и объясняется тем, что дается неправильная установка на запоминание. Нередко не только студенты, но и преподаватели дают установку запоминать материал до экзамена. Реально так и получается, что после экзамена материал

забывается. Учитывая это теоретическое положение, в процессе обучения нужно давать установку на длительное запоминание материала, чтобы в дальнейшем его можно было применять в будущей профессиональной деятельности.

Следующим условием успешности запоминания является **активность и самостоятельность деятельности человека**. Нужно не просто поставить задачу – что-то запомнить, важно еще организовать активную и самостоятельную деятельность по его запоминанию.

Для иллюстрации этого положения обратимся к материалам исследования. Группе испытуемых предложили решить 5 посильных задач. Затем им нужно было самостоятельно придумать 5 аналогичных задач. Далее испытуемым предложили назвать числа из условий всех 10 задач. Оказалось, что хорошо запомнились числа из задач, которые придумывали сами и почти не смогли воспроизвести числа из задач, предложенных экспериментатором. Причина заключается в том, что материал хорошо запоминается при условии, если его использовать в активной деятельности. Поэтому формулы, правила запомнятся лучше, если их применять при решении задач, при выполнении практических заданий, лабораторных работ.

Для успешности запоминания материала и его понимания необходимо учитывать такое условие, как **смысловая группировка материала**. Для этого сначала необходимо в целом познакомиться с материалом, выделить в его содержании главное, существенное. Затем материал разбивается на смысловые части и в каждой из них выделяется главное. Это будут своеобразные опорные пункты, т.е. мысли, выражения, образы, которые определяют сущность данной части. Для каждой выделенной части формулируются заголовки, даются названия. Далее устанавливаются связи между частями, выявляется логика их расположения. Завершается смысловая группировка составлением общего

плана, при этом части снова объединяются вместе. Этот план и важно запомнить.

На смысловой группировке материала основывается составление тезисов. Как видим, смысловая группировка материала предусматривает постоянную мыслительную деятельность, что оказывает позитивное влияние на качество запоминания материала и последующее его воспроизведение.

Важным условием продуктивности запоминания является правильно организованное **повторение** материала. При заучивании нужно рационально чередовать повторения и воспроизведения.

С целью выяснения целесообразности разумного сочетания повторения и воспроизведения был проведен следующий эксперимент. Двум группам испытуемых предложили запомнить один и тот же материал, но при этом условия запоминания у них были разные.

Испытуемым первой группы предложили четыре раза повторить материал, а потом воспроизвести его. Проведенный впоследствии опрос показал, что через час после заучивания испытуемые сохранили 52 % информации, через 10 дней объем сократился до 25 %.

Испытуемым второй группы был предложен иной способ заучивания материала. Им нужно было два раза прочитать материал, затем воспроизвести его, потом еще два раза прочитать. В итоге количество повторений, как и в первой группе, было четыре. Оказалось, что результаты опроса значительно лучше, по сравнению с первой группой, так через час испытуемые смогли воспроизвести 75 % информации, а через 10 дней – 72 %. В чем причина такого существенного различия в результатах? Многократное повторение без воспроизведений создает иллюзию, что материал хорошо запомнился. Причем из-за монотонного повторения одного и того же материала в нервных клетках возникает торможение, что препятствует успешности запоминания. Если между

повторениями включается воспроизведение, то при последующем повторении особое внимание обращается на тот материал, который не удалось запомнить. С каждым последующим повторением пробелов в запоминании становится все меньше. Таким образом, не эффективно многократное повторение материала без воспроизведения. Аналогичную ошибку нередко допускают студенты при подготовке к экзаменам. Они перечитывают конспекты лекций или материал из учебника, при этом не воспроизводят содержание. На экзамене выясняется, что многое невозможно припомнить.

Кроме этого, материал рекомендуется воспроизводить не сразу после заучивания, а спустя 1 – 2 дня, чтобы клетки коры головного мозга отдохнули. Поэтому не следует повторять материал непосредственно перед экзаменом, т.к. наступает утомление и возникает очаг возбуждения.

Положительные результаты при повторении материала дает постановка новых задач, например преобразовать изучаемый материал в схемы, таблицы, привести примеры, иллюстрирующие теоретические положения, и пр.

Известны концентрированный и распределенный способы повторения материала. При концентрированном способе за один прием без перерыва повторяется весь материал. Однако такое повторение нередко вызывает утомление, в результате снижается эффективность запоминания. Распределенное по времени повторение дает лучшие результаты. Поэтому поспешная подготовка к экзаменам в течение короткого времени не приводит к прочным знаниям, заученный таким способом материал быстро забывается. При распределенном повторении знания закрепляются постепенно, они более прочные.

При запоминании материала большое значение приобретает установление ассоциативных связей. Даже перечень не связанных между собой слов можно запомнить, если постараться установить между ними

связь. Положительные результаты в усвоении учебного материала дает установление связей между новыми знаниями и прошлым опытом, теоретическими знаниями и их практическим применением.

Для предотвращения утомления и снижения продуктивности памяти рекомендуется чередовать гуманитарный и математический материал.

Информация не полностью сохраняется в памяти, что-то забывается. **Забывание** может быть полным или частичным, временным или длительным. О полном забывании идет речь в том случае, когда материал не только невозможно воспроизвести, но его даже невозможно узнать. В учебной деятельности такое явление встречается довольно редко. О частичном забывании можно судить, когда материал воспроизводится не целостно, а отрывочно, при этом допускаются ошибки.

Временное забывание – это когда нет возможности воспроизвести необходимый материал в нужный момент, например быстро ответить на вопрос преподавателя, но в дальнейшем, припомнив, можно воспроизвести его. При длительном забывании в течение длительного времени материал не припоминается.

Процесс забывания происходит неравномерно. Сразу же после заучивания материал забывается быстрее, затем происходит замедление этого процесса. Быстрее забывается тот материал, который не включен в деятельность, который не имеет большого значения для человека. Забывание также зависит от объема запоминаемого материала: чем больше объем, тем выше вероятность, что он быстрее забудется. Поэтому требуется разумно дозировать учебный материал.

Преподавателю важно знать психологические особенности памяти, учитывать их при организации учебной деятельности, оказывать студентам помощь в развитии памяти.



## **Вопросы для повторения и задания для самостоятельной работы**

1. Что такое память и представления?
2. Какое значение имеет память в жизни человека, в учебной деятельности?
3. Охарактеризуйте различные виды памяти.
4. Какие бывают типы памяти?
5. Перечислите основные законы памяти, какое значение они имеют в учебной деятельности?
6. Охарактеризуйте основные процессы памяти.

### **Задание 1**

Какие виды памяти важны для различных профессий?

### **Задание 2**

Подготовьтесь к беседе на следующие темы:

«Какие советы по заучиванию материала можно дать студентам перед экзаменационной сессией?»

«Как развивать память?»

### **Задание 3**

Проанализируйте на основе личного опыта, как происходит запоминание учебного материала. Какие психологические особенности при этом вами соблюдаются, какие ошибки допускаются?

## **МЫШЛЕНИЕ И РЕЧЬ**

### **Понятие о мышлении**

Ощущения и восприятия дают возможность познать образы окружающей действительности, память сохраняет полученную информацию. Но глубокое познание мира возможно лишь при участии такого сложного психического процесса, как мышление, которое является высшей формой отражения окружающей действительности, наиболее

сложным познавательным психическим процессом, присущим только человеку.

Предметы и явления окружающего мира нередко имеют такие особенности, свойства, признаки, которые невозможно познать с помощью только органов чувств. Например, нельзя непосредственно увидеть строение атома, рентгеновские лучи, зафиксировать физиологические процессы, происходящие в коре головного мозга, определить химический состав далеких звезд и многое другое. В этих случаях на помощь приходит мышление, благодаря которому человек познает внутренние, скрытые свойства и закономерности, делает мысленные прогнозы, устанавливает причинно-следственные связи, выявляет отношения между предметами и явлениями и т.п.

Познание недоступных для восприятия свойств и закономерностей осуществляется косвенно, опосредованно. Отсюда одной из особенностей мышления является **опосредованность** отражения в коре головного мозга предметов и явлений окружающего мира.

Опосредованное познание предметов или явлений осуществляется путем восприятия другого предмета или явления, закономерно связанного с первым. Например, не выходя на улицу, а лишь посмотрев на термометр, можно определить, какая погода; специалист по показаниям работы двигателя делает вывод об его исправности или поломке.

В каких случаях человек обращается к опосредованному познанию?

Во-первых, когда невозможно непосредственно познать свойства предметов и явлений из-за несовершенства анализаторных систем (ультразвук, рентгеновские лучи и др.).

Во-вторых, когда познание в данный момент исключено, т.к. наступила другая историческая эпоха (история, археология).

В-третьих, когда нерационально обращаться к непосредственному познанию (определить высоту дерева).

Таким образом, опосредованное мышление основано на выявлении наличия объективных связей и закономерностей между предметами и явлениями и осознании, понимании этих скрытых связей. Это свидетельствует о том, что с помощью мышления можно расширить границы познания, выйти за пределы чувственного опыта.

Следующей важной особенностью мышления является его **обобщенность**. Это происходит в тот момент, когда выявленные в процессе познания единичные факты, отдельные связи, закономерности требуется обобщить и на этой основе выделить новое знание. Обобщенность выражается в способности познавать свойства, являющиеся общими для множества объектов.

Являясь обобщенным отражением действительности, мышление осуществляется посредством языка, речи. Мысль не существует вне языка, вне речи. Мышление – это всегда процесс внешнего или внутреннего рассуждения, в результате которого решается задача, дается ответ на поставленный вопрос.

**Мышление – это высший познавательный процесс, направленный на раскрытие общих и существенных свойств, признаков предметов и явлений и имеющих между ними связей.**

Мышление тесно связано с активной деятельностью. Любой вид деятельности включает решение мыслительных задач.

Внутренним источником мышления являются потребности и мотивы, побуждающие человека ставить и решать различные задачи. Это положение ярко выражается в учебной деятельности, когда преподаватель для освоения определенного материала специально разрабатывает и предлагает систему учебных заданий.

Физиологической основой мышления является сложная аналитико-синтетическая деятельность коры больших полушарий головного мозга. Внешние и внутренние раздражители приводят к образованию временных нервных связей, которые являются физиологическими механизмами процесса мышления. Временные нервные связи – это результат отражения в мозгу объективно существующих связей между объектами и явлениями. Связи, образуемые на основе непосредственного воздействия предметов и явлений, называются первосигнальными. Мышление также опирается на второсигнальные нервные связи, они образуются в коре головного мозга посредством слов и отражают существенные отношения между предметами и явлениями. Слова представляют собой обобщенные раздражители, которым и соответствуют сложные временные связи, образуемые в мозгу.

В познавательном процессе вторая сигнальная система находится в неразрывной связи с первой. Только в этом случае мышление может объективно отражать действительность.

### **Характеристика мыслительных операций**

Мыслительная деятельность осуществляется посредством мыслительных операций. К ним относятся анализ, синтез, сравнение, обобщение, абстракция, конкретизация, классификация.

К основным мыслительным операциям относят анализ и синтез.

**Анализ** – это мысленное разделение целого на части, разъединение предмета или явления на отдельные признаки, свойства, которые в совокупности и составляют этот предмет или явление.

Анализ может быть практически действенным, в этом случае для решения задачи требуется выполнение конкретных действий с предметами. Такой анализ осуществляется довольно часто при выполнении лабораторных работ.

Более сложным является мысленный анализ, который осуществляется без опоры на конкретные предметы или явления и приводит к выделению признаков и свойств. В процессе учебной деятельности происходит развитие этой мыслительной операции. Можно выделить несколько этапов в развитии анализа: от частичного к комплексному, затем к системному. При частичном анализе происходит выделение отдельных частей или свойств предмета. При этом выделенные части не соотносятся между собой. Это самый примитивный анализ. В результате такого анализа усвоение материала осуществляется односторонне. Комплексный анализ позволяет более полно выделить свойства предмета, но взаимосвязи между ними не устанавливается, они просто перечисляются в определенной последовательности. При системном анализе выделенные признаки и свойства рассматриваются во взаимосвязи и взаимозависимости.

Несмотря на то, что у студентов эта мыслительная операция достаточно хорошо развита и они способны осуществлять системный анализ, при изучении сложного учебного материала вполне возможно, что анализ будет частичным или комплексным.

Анализ теснейшим образом связан с синтезом. **Синтез** – это мысленное объединение отдельных частей, признаков, свойств в единое целое и получение на этой основе новых знаний. Эти две мыслительные операции, являясь противоположными, вместе с тем неразрывны между собой, они совершаются в единстве и помогают глубже познать действительность.

Анализ и синтез присущи каждому человеку, однако у разных людей обнаруживаются индивидуальные различия. Одни склонны обращать внимание на детали, частности, порой не выделяя целостность, это происходит, когда у человека анализ преобладает над синтезом. У других, наоборот, может проявляться склонность обращать внимание на

целостный предмет или явление, не вдаваясь в частности, в этом случае синтез преобладает над анализом. Выделить преобладание того или иного типа мыслительных операций не сложно. Нужно предложить о чем-то рассказать – и станет ясно, к какому типу относится человек. Но все-таки большинство людей относятся к смешанному аналитико-синтетическому типу.

Умение осуществлять анализ и синтез является условием успешности как учебной, так и будущей профессиональной деятельности.

Анализ и синтез лежат в основе другой мыслительной операции – сравнения. **Сравнение** – это мысленное сопоставление предметов и явлений с целью нахождения сходства и различия между ними.

Всем известно выражение «Все познается в сравнении», оно подчеркивает значимость этой мыслительной операции. Русский ученый К. Д. Ушинский по этому поводу писал, что если бы появился предмет, который невозможно было бы приравнять к какому-то другому предмету, и невозможно было бы отличить от чего-то, то мы не могли бы составить об этом предмете ни одной мысли. При проведении сравнения необходимо выделить существенные признаки, причем они должны быть выделены по одним и тем же основаниям. В ходе сравнения обнаруживается сходство и различие между предметами и явлениями, что позволяет глубже их познать. Отсюда видно, что анализ и синтез являются необходимыми составляющими сравнения.

Эта мыслительная операция имеет большое значение в учебной деятельности, причем в процессе обучения она совершенствуется. Что приходится сравнивать? Для осознанного усвоения учебного материала нужно уметь его сравнивать с уже имеющимися знаниями. Постоянно требуется сравнивать выполненную работу с предъявляемыми требованиями, свой ответ с ответами других, это позволяет найти пути

исправления неточностей, ошибок, увидеть достоинства, положительные стороны. Все это способствует развитию оптимальной самооценки.

Сравнение является предпосылкой для следующей мыслительной операции – обобщения. **Обобщение** – это мысленное объединение предметов и явлений по их общим и существенным признакам. Усвоение любого правила, закона – это и есть операция обобщения. В результате обобщения происходит формирование научных понятий, усвоение закономерностей.

Обобщение осуществляется в тесном единстве с **конкретизацией**, эта операция предполагает мысленный переход от общего к отдельному, единичному. С помощью этой мыслительной операции осуществляется анализ частных случаев. Конкретизация представляет собой одновременную фиксацию на каком-либо признаке, стороне предмета или явления вне учета других признаков, сторон в целом. В реальной жизни получается, что все усвоенные понятия, законы, правила применяются к решению конкретных, частных задач. Преподаватель, предлагая студенту конкретизировать что-то, имеет в виду, что он должен привести пример, подтверждающий общее теоретическое положение. В учебной деятельности эта мыслительная операция проявляется в тех случаях, когда требуется решить определенные учебные задачи на применение какого-либо правила, закона.

Еще одной мыслительной операцией является абстрагирование. **Абстрагирование** – это выделение одних признаков при отвлечении от других. Например, рассматривая какой-то предмет, человек обращает внимание на определенные свойства, при этом отвлекается (абстрагируется) от других. Многие научные понятия являются абстрактными, они уже как бы потеряли связь с наглядными образами. Благодаря отвлечению, абстрагированию человек может мысленно

охватить такие явления, которые невозможно представить наглядно, например скорость света, относительность пространства и времени и др.

Определяя общее в предметах или явлениях, а также находя различия между ними, человек начинает систематизировать или классифицировать их. **Классификация** – это мысленное разделение предметов и явлений по какому-то основанию в зависимости от их сходства и различия. Так, в зависимости от выделенного признака одни и те же предметы можно отнести к разным группам.

В процессе познания все мыслительные операции тесно связаны между собой и при решении какой-то задачи применяются в комплексе. Без участия всех мыслительных операций невозможен процесс мышления.

### **Формы и виды мышления**

Мыслительные операции являются своеобразным фундаментом для формирования важной формы мышления – понятий, все имеющиеся знания закрепляются в них.

**Понятие** – это выражение общего и наиболее существенного в познаваемых предметах и явлениях. Они представляют высшую форму отражения действительности. Материальным носителем понятия является слово. Все понятия, которыми оперируют люди, формируются в процессе исторического развития общества и являются результатом мыслительной деятельности многих поколений. Содержание понятий постоянно обогащается. Существуют житейские и научные понятия. Житейские возникают в результате обобщения собственного жизненного опыта, они, как правило, носят неосознанный характер, не всегда являются достоверными. Научные понятия основываются на данных науки, на материалах исследований. Различают общие и единичные понятия. К общим относится класс предметов, которые носят одно и то же название. С



помощью единичных понятий обозначаются предметы и явления, имеющие единственное значение, например Луна, Нижний Новгород и др.

На протяжении всей жизни каждый человек усваивает (присваивает) огромное количество понятий. Усвоение понятий происходит путем овладения научными знаниями о конкретных предметах, явлениях, раскрытия существенного и закономерного в них. При формировании понятий существенная роль принадлежит имеющемуся жизненному опыту, знаниям. Важно, чтобы понятие было осознанным. Поэтому важно, чтобы в процессе усвоения понятий человек включался в активную творческую мыслительную деятельность. Без активности не будет осознанности.

При формировании понятий могут использоваться разные стратегии: от частного к общему и от общего к частному. Отечественные психологи Д. Б. Эльконин и В. В. Давыдов доказали, что формирование понятий от общего к частному более эффективно, экономично по времени, способствует развитию теоретического мышления. В системе высшего образования при формировании понятий приоритет следует отдавать этой стратегии, т.е. от общего к частному.

В студенческие годы происходит интенсивное формирование понятий, связанных с будущей профессиональной деятельностью. В любой профессиональной деятельности важно целенаправленно стремиться к раскрытию сущности, важно понять, осмыслить, выработать систему понятий.

Содержание и сущность понятий раскрывается в форме суждений. **Суждение** – это утверждение или отрицание каких-либо связей, взаимоотношений между предметами и явлениями, между их свойствами и качествами. Каждое суждение представляет собой констатацию фактов, связей, существующих между предметами, явлениями. Суждения могут быть общими, частными и единичными. В общих суждениях утверждается

или отрицается что-либо в отношении всех предметов данной категории. Частные суждения связаны с отдельными предметами или явлениями. А единичные суждения относятся только к одному предмету или явлению.

Большое значение в проверке правильности суждений имеют умозаключения. **Умозаключение** – это форма мышления, в процессе которой сопоставляются и анализируются различные суждения и на этой основе происходит образование общих или частных выводов. Умозаключения бывают индуктивными и дедуктивными. Индуктивные умозаключения предполагают установление общих законов, правил на основе рассмотрения частных, единичных фактов, случаев. При дедуктивных умозаключениях происходит раскрытие отдельных, частных явлений, фактов на основе знания общих положений и законов. Эти два вида умозаключений (индуктивные и дедуктивные) тесно связаны, взаимосвязь проявляется в следующем: дедукция опирается на ранее выполненную индукцию, а индукция проверяется дедукцией.

Существуют разные виды мышления, при их классификации используются разные основания.

В зависимости от сочетания мыслительных операций, форм мышления выделяют следующие виды мышления – наглядно-действенное, наглядно-образное и словесно-логическое.

**Наглядно-действенное мышление** характеризуется тем, что с реальными предметами осуществляется практическая деятельность. Этот вид мышления появляется в онтогенезе самым первым, наглядно-действенное мышление есть уже у детей второго года, оно сохраняется на протяжении всей жизни. Актуализируется в тот момент, когда нужно решать практические задачи, требующие выполнения последовательных практических действий, т.е. когда нужно что-то реально сделать. Наглядно-действенное мышление широко представлено у людей, чья

профессиональная деятельность связана с реальными результатами труда, созданием материального продукта.

Следующим по степени сложности является **наглядно-образное мышление**. В отличие от наглядно-действенного мышления в этом случае задача решается без непосредственного действия с предметами, мыслительный процесс осуществляется с опорой на имеющиеся представления посредством мыслительных операций. К наглядно-образному мышлению обращаются в тех случаях, когда нет возможности или необходимости иметь контакт с предметами для решения поставленной задачи.

**Словесно-логическое мышление** осуществляется в форме рассуждений. Они могут быть развернутыми, представленными в речи. Например, когда решается какая-то сложная задача или проблема, человек нередко проговаривает последовательность действий. Но чаще всего рассуждения представлены во внутренней речи («про себя»). Этот вид мышления, являясь самым сложным, позволяет раскрыть и понять внутреннюю сущность явлений.

Поскольку мышление является сложным и многогранным процессом, то существуют и другие подходы к выделению видов мышления.

В зависимости от характера протекания этого психического процесса выделяют практическое и теоретическое мышление.

**Практическое мышление** применяется в ситуациях, когда требуется выполнять непосредственные действия с предметами.

**Теоретическое мышление** связано с рассуждениями, обращением к различным мыслительным операциям.

По степени новизны мышление подразделяется на репродуктивное и продуктивное.

**Репродуктивное мышление** основывается на решении задач по известной схеме, определенному алгоритму.

**Продуктивное, или творческое, мышление** применяется в том случае, когда требуется открыть что-то новое, выдвинуть оригинальные идеи. Новизна может быть объективной. Например, когда ученый делает открытие какого-то закона, конструктор создает новую машину, писатель, композитор сочиняют новые произведения и т.д. Но человек может в результате мыслительной деятельности открывать что-то новое для себя из того, что было открыто ранее, но ему ещё не известно. Такое открытие субъективно нового, но для себя также является творческим процессом. С этой точки зрения, в учебной деятельности не только студенты, но и учащиеся обращаются к творческому мышлению. Оно также присуще людям творческих профессий.

В реальной жизни все виды мышления взаимосвязаны и дополняют друг друга.

### **Особенности мыслительной деятельности**

Для того чтобы преодолевать различные трудности, решать проблемы человек включается в мыслительную деятельность. Это происходит постоянно как в повседневной жизни, так и в учебной, профессиональной деятельности. Любая возникающая проблемная ситуация воспринимается как задача, требующая ответа на определенный вопрос. Поэтому успех мыслительной деятельности во многом зависит от правильности и четкости формулировки вопроса. К постановке вопроса побуждает недостаток знаний о чем-то. В учебной деятельности вопросы формулируют преподаватели. Постепенно с накоплением знаний, опыта студенты способны самостоятельно поставить вопрос. Наличие вопросов свидетельствует о том, что человек размышляет.

Когда вопрос сформулирован, его необходимо осознать, проанализировать, выделить, что известно для его последующего решения, а что еще требуется выяснить. Человек обдумывает, как можно успешно решить поставленную задачу. При этом он опирается на прошлый опыт, вспоминает сходные ситуации, обращается к имеющимся знаниям. Следует отметить, что прошлый опыт не всегда оказывает положительное влияние на успешность решения поставленной задачи, нередко требуется найти новые, оригинальные способы решения. Человек выдвигает предположения, гипотезы. Затем проверяет их, пока одна не окажется верной, приемлемой.

Мыслительная деятельность подчиняется общим закономерностям, но все же у разных людей она протекает по-разному. Индивидуальные различия мыслительной деятельности связаны с особенностями развития ума, которое осуществляется на протяжении всей жизни. В частности, это проявляется в качествах ума, основными из которых являются широта, глубина, самостоятельность, критичность, гибкость, быстрота.

**Широта ума** представляет собой разнообразие охвата познания действительности, в способности рассматривать вопросы в многообразии связей с другими явлениями, во всестороннем их анализе, в умении при этом не упустить важные моменты, детали.

**Глубина ума** означает умение видеть проблему, при её решении сравнивать, анализировать, находить существенное, устанавливать причинно-следственные связи, предвидеть последствия.

**Самостоятельность мышления** предполагает умение ставить новые задачи, находить способы их решения без помощи других людей, тем самым демонстрировать независимость собственных мыслей. Самостоятельность мышления является основой для инициативности и творчества. При отсутствии этого качества ума человек во время решения

задач опирается на готовые правила, это допустимо только на начальных этапах обучения.

**Критичность ума** означает умение объективно оценивать свои мысли и мысли других, видеть в них достоинства, замечать ошибки, слабые стороны, проверять выводы и умозаключения. Человек, обладающий критичным умом, ответственно относится к порученному делу, у него проявляется самокритичность.

**Гибкость мысли** проявляется в умении ставить новые задачи, выдвигать предположения, находить оригинальные способы их решения, учитывая при этом изменяющиеся условия. Это качество ума позволяет взглянуть на предмет с новой точки зрения. Гибкость мысли развивается при решении задач на сообразительность, что позволяет преодолевать возникающие в процессе решения проблемы барьеры, мешающие успешному решению.

Примеров задач и вопросов на сообразительность много. Один из таких вопросов: Кто может сказать следующие слова: «Ты мой сын, но я не твой отец?». При ответе на этот вопрос порой высказываются разные мнения, а ответ простой: «Такие слова может сказать мать».

Все рассмотренные качества ума в процессе мыслительной деятельности развиваются, они взаимосвязаны друг с другом.

## **Речь**

Речь возникла в процессе общественно-исторического развития человека одновременно с мышлением. Речевая деятельность тесно связана со всеми сторонами человеческого сознания. С помощью речи люди обмениваются мыслями, идеями, передают чувства, настроение. Речь является основным фактором психического развития человека. Под влиянием речи формируется сознание и самосознание, взгляды, убеждения, интеллектуальные, моральные и эстетические чувства, воля,

характер. Все психические процессы благодаря речи становятся произвольными и управляемыми. Речь является важнейшим условием эффективности любой деятельности, обеспечивая взаимодействие участников, согласование целей, задач, замыслов. Особая связь обнаруживается между речью и мышлением, здесь уместно вспомнить афоризм «Кто правильно мыслит, тот ясно излагает».

Чтобы состоялось речевое общение, необходимо наличие одинаковых средств и правил передачи мыслей, этому способствует язык. Язык и речь неразрывно связаны между собой и представляют единое целое.

Язык – средство общения, взаимопонимания, обмена знаниями. Речь – процесс пользования языком, т.е. процесс общения, обмена мыслями. Следовательно, речь – это такая психическая деятельность, которая проявляется как средство общения людей при помощи языка. Основной единицей языка является слово.

Речь рассматривается как общечеловеческое явление, но при этом она строго индивидуальна. Индивидуальность речи объясняется разным уровнем владения языком. Так, у людей в зависимости от степени образованности разный словарный запас, грамматический строй речи. Индивидуальность проявляется в построении речи. Например, кто-то говорит громко, ясно, внятно, а кто-то тихо, невнятно, одни люди говорят быстро, взволнованно, другие – медленно, вяло и т.п. Для преподавателя хорошее владение речью является профессиональной необходимостью.

Основными функциями речи являются обобщающая, коммуникативная, экспрессивная

Обобщающая функция речи обусловлена тем, что каждое слово обобщает определенные предметы, явления, относящиеся к конкретной категории, несмотря на их различие по цвету, величине, форме и т.п.. Обобщающая функция речи позволяет реализоваться мышлению.

Коммуникативная функция состоит в передаче друг другу определенных сведений, мыслей, чувств, и тем самым человек воздействует на другого человека.

Экспрессивная функция речи заключается в передаче эмоционального отношения к содержанию речи, к человеку, к которому она обращена.

Регулятивная функция проявляется в возможности через слово регулировать как свое поведение, так и поведение других людей. В педагогической деятельности регулятивная функция проявляется, например, в тех случаях, когда преподаватель предлагает студентам выполнить задание по словесной инструкции.

Выделяют также сигнальную, или семантическую, функцию речи, связанную с её пониманием.

Существует несколько видов речи.

Речь подразделяется на внутреннюю и внешнюю. Внутренняя речь направлена на себя. Например, когда человек думает «про себя», речь носит свернутый характер. Внутренняя речь имеет огромное значение в учебной деятельности: когда студент размышляет над определенным заданием, проблемой, он проговаривает «про себя» варианты его решения.

Внешняя речь представляет собой общение между людьми. Она подразделяется на устную и письменную. Причем устная речь может быть монологической и диалогической. Все виды речи необходимо развивать у студентов, предлагая различные виды заданий.

### **Вопросы для повторения и задания для самостоятельной работы**

1. Что такое мышление?
2. Что означает опосредованное и обобщенное познание?



3. Охарактеризуйте основные мыслительные операции, покажите их роль в учебной деятельности.

4. Что такое понятие, суждение, умозаключение?

5. Охарактеризуйте разные виды мышления.

6. Какие выделяют качества ума? Зачем их надо развивать?

7. Что такое язык и речь?

### **Задание 1**

Разработайте учебные задания по любой дисциплине, способствующие развитию у студентов различных мыслительных операций.

### **Задание 2**

Проанализируйте учебную деятельность и на конкретных ситуациях проиллюстрируйте, в каких случаях у студентов проявляются различные качества ума.

### **Задание 3**

Известный отечественный педагог А. С. Макаренко считал, что хороший педагог должен уметь произнести фразу (например: «Иди к доске») с 25 эмоциональными оттенками в голосе.

Придумайте любую фразу, с которой может обратиться преподаватель к студентам, и потренируйтесь произнести её с различной эмоциональной окраской в голосе.

## **ВООБРАЖЕНИЕ**

### **Общая характеристика воображения**

Человек способен не только воспринимать предметы и явления, которые видит в данный момент, или те, которые воздействовали на него ранее, он также может представить и то, что никогда не воспринимал, с чем никогда в жизни не сталкивался, или то, что ещё только будет когда-то создано. В данном случае речь идет о воображении.

**Воображение – это психический процесс создания нового в форме образа, представления, идеи.**

В воображении человека могут возникать разнообразные представления, например можно представить то, что существует в реальности, но человек этот предмет или явление никогда не видел, не воспринимал. Это могут быть образы, события исторического прошлого. Можно представить образы или события будущего или то, чего никогда не было в реальной действительности, например сказочных персонажей. Следовательно, воображение представляет собой своеобразное отражение окружающего мира, а именно того, что человек не воспринимал.

Воображение не возникает на пустом месте, оно строится на преобразованном материале прошлого опыта. С одной стороны, воображение – это всегда отход от действительности, но, с другой стороны, источником воображения всегда является объективная реальность. Можно вспомнить много образов, в которых есть элементы вымысла, но они все же представляют вполне реальные вещи, хотя и в своеобразных комбинациях: это сказочные образы: ковер-самолет, избушка на курьих ножках и др. Писатели, художники изображают какое-то событие, при этом они не были его очевидцами, участниками, а основываются на фактах, наблюдениях, взятых из жизни.

Воображение присуще только человеку, на протяжении жизни оно развивается.

Физиологической основой воображения является образование новых сочетаний и комбинаций из уже сложившихся временных нервных связей в коре головного мозга.

Воображение тесно связано со всеми познавательными психическими процессами, имея при этом специфику. Основная цель ощущений и восприятия – накопление конкретных впечатлений об окружающем. Воображение оперирует этими образами, но отличается тем,

что эти образы не всегда соответствуют реальности, в них имеются элементы фантазии, выдумки. Память призвана сохранять накопленные впечатления и воссоздавать впоследствии их в максимальном приближении к воспринятому. Воображение ориентируется не на имеющиеся прошлые образы, оно призвано преобразовывать их, создавать оригинальные, новые. Тесная взаимосвязь обнаруживается между мышлением и воображением. В процессе мышления происходит решение задач, преобразование имеющейся информации и получение новой. Специфика воображения проявляется в том, что оно актуализируется в ситуациях, характеризующихся неопределенностью, неполнотой, противоречивостью условий. Обычно в таких ситуациях мышление оказывается бессильным для успешного решения возникшей проблемы, в этом случае включается воображение, т.к. оно свободно от условностей, логических правил. С помощью воображения можно создавать то, что с точки зрения науки и практики на первый взгляд кажется нереальным. Воображение входит в число основных компонентов креативности мышления. Воображение напоминает прошлое и открывает будущее. Человек может выйти за рамки конкретной жизненной ситуации, в воображении переместить себя в будущее или в прошлое, представить результат еще не выполненной работы и на этой основе прийти к оригинальному решению. Являясь основой наглядно-образного мышления, воображение помогает находить решения в таких ситуациях, когда практические действия выполнить невозможно, нереально.

Воображение имеет большое значение для человека. Благодаря воображению можно разумно планировать свою деятельность, управлять ею. Прежде чем что-то сделать, человек представляет, что он будет делать и как, он создает образ материальной вещи, которая будет изготовлена в практической деятельности. Воображение всегда направлено на практическую деятельность. Почти все материальные и духовные

ценности являются продуктом воображения людей. Поэтому многие виды профессиональной деятельности требуют развитого воображения.

На основе воображения происходит понимание учебного материала, поэтому оно имеет большое значение в учебной деятельности.

### **Виды воображения**

Воображение, являясь сложным психическим процессом, классифицируется по разным основаниям.

По способу возникновения образов различают непроизвольное (пассивное) и произвольное (активное) воображение.

**Непроизвольное воображение** возникает без специального намерения или усилий со стороны человека. Во время чтения интересной книги у читателя непроизвольно в воображении возникают образы героев, обстановка, в которой они находятся, и т.д. Непроизвольное воображение включается в тот момент, когда человек, глядя на предметы причудливой формы, представляет различные образы: например, когда смотрит на облака, ветки деревьев и пр. К своеобразному виду непроизвольного воображения относятся сновидения, которые являются причудливыми, хаотичными комбинациями из обрывков следов прошлых впечатлений и переживаний. К числу феноменов непроизвольного воображения относятся и спонтанно возникающие образы при измененных состояниях сознания.

**Произвольное воображение** характеризуется тем, что образы возникают на основе специального намерения человека вообразить что-то определенное, конкретное. Этот вид воображения присущ представителям творческих профессий: художникам, архитекторам, конструкторам, писателям, композиторам и др. Человек по собственному желанию целенаправленно, усилием воли создает новые образы, идеи.

Другой подход к классификации видов воображения связан с имеющимися в памяти образами, в связи с этим подходом различают воссоздающее (репродуктивное) и творческое (продуктивное) воображение.

**Воссоздающее воображение** представляет собой создание образов на основе словесного описания или условного изображения (схема, чертеж). Этот вид воображения относится к репродуктивному, т.к. реальность представляется в почти переработанном виде. Процессы репродуктивного воображения относятся к сфере феноменов памяти. Воссоздающее (репродуктивное) воображение отчетливо проявляется при чтении каких-либо описаний (литературных, исторических, географических, др.), при зрительном восприятии чертежей, схем, когда требуется представить принцип действия того или иного механизма.

Яркость и богатство образов воссоздающего воображения зависят от эрудиции, имеющихся знаний, опыта: чем богаче опыт, тем выразительнее создаваемые образы. Этот вид воображения имеет большое значение в учебной деятельности.

**Творческое воображение** характеризуется созданием новых, оригинальных образов. Источником творчества является потребность в новом продукте. При создании творческого образа у человека сначала появляется идея, выражающаяся в неясном, расплывчатом виде. Затем она уточняется и наступает этап реализации. В процессе реализации создаются новые, оригинальные продукты, но они всегда представляют собой творческое преобразование образов, взятых из реальной жизни. При этом происходит преобразование, изменение, соединение известных свойств в необычных сочетаниях. Особенность творческого воображения заключается в умении подмечать в предметах и явлениях специфические признаки и переносить их на другие предметы. Приведем пример, ярко иллюстрирующий это положение. Изобретатель первого самолета А. Ф.

Можайский долгое время изучал полет птиц, их взлет, посадку, анатомическое устройство их тела. Будучи контр-адмиралом, он был связан с морскими походами, во время которых обращал внимание на то, как буреветники с распущенными крыльями бегут по волнам, едва касаясь поверхности воды. Эти впечатления натолкнули его на изобретение «воздухоплавательного снаряда», который впоследствии был назван самолетом.

Творческое воображение, по сравнению с воссоздающим, более сложное, проще представить механизм, предмет по чертежу, чем сконструировать что-то новое.

Особым видом воображения является мечта. **Мечта** – это создание образов желаемого будущего. Мечты могут быть реальными, осуществимыми. Их значение в жизни человека огромно, они отражают потребности, побуждают к активности, в них отражается личность человека, время, в которое он живет. В мечтах корректируется направленность деятельности, они побуждают к борьбе с трудностями, что приводит к развитию воли, формированию определенных черт характера. Но бывают и беспредметные мечты, оторванные от действительности, которые называются **грезами**, они уводят человека от действительности в мир фантазии.

### **Приемы создания образов воображения**

Для создания образов воображения используются различные приемы: агглютинация, аналогия, гиперболизация, акцентирование, типизация и др.

**Агглютинация** – это такой прием создания нового образа, при котором происходит объединение элементов или частей некоторых других объектов или предметов. Этот прием позволяет создавать многие сказочные образы, он также применим в техническом творчестве. Образ

русалки, сказочная избушка на курьих ножках как бы склеены из отдельных частей реально существующих объектов. Для создания таких образов надо сначала мысленно расчленив реальный образ, а потом различные элементы соединить в определенной комбинации, но делать это надо не механически, а творчески. Леонардо да Винчи, давая советы молодым художникам, писал, что если они хотят, чтобы вымышленное животное выглядело естественно, например змея, то для её головы надо взять голову овчарки или легавой собаки, присоединить к ней кошачьи глаза, уши филина, нос борзой, брови льва, виски старого петуха и шею водяной черепахи.

Прием агглютинации позволил конструкторам создавать многие машины, например троллейбус, аэросани и др.

**Аналогия** – это создание нового образа по сходству с известным. При этом сохраняются общие принципы строения и функционирования объекта, но изменяются какие-то элементы. Прием аналогии также широко применяется в техническом творчестве. Например, по аналогии с птицами люди придумали летательные устройства.

**Гиперболизация** проявляется в специальном преувеличении или преуменьшении размеров объекта, явления или количества отдельных частей. Яркими примерами гиперболизации является создание образов литературных героев, таких как Гулливер или Мальчик-с-пальчик.

**Акцентирование** – это особое подчеркивание каких-то характерных качеств. При этом вычленяется определенная часть предмета или тела животного, человека, и она изменяется по величине. На основе акцентирования создаются дружеские шаржи, карикатуры. Этот прием широко используют писатели, художники для создания ярких образов.

**Типизация** – это прием обобщения множества родственных объектов с целью выделения в них общих, существенных признаков и воплощения их в новом образе. В созданном образе отражаются

характерные черты, например социальной или профессиональной группы людей. Примерами типизации являются образы литературных героев.

Одним из приемов является **приписывание** объекту не свойственных ему качеств или функций, например сапоги-скороходы.

Все рассмотренные приемы создания образов воображения обычно используются в комплексе, разделить их довольно трудно.

### **Вопросы для повторения и задания для самостоятельной работы**

1. Что такое воображение?
2. Сравните воображение с другими познавательными психическими процессами.
3. Какое значение имеет воображение в учебной и профессиональной деятельности?
4. Охарактеризуйте разные виды воображения.
5. Роль мечты в жизни человека. Приведите примеры полезной мечты и пустой мечтательности.
6. Какие существуют приемы создания образов воображения?

#### **Задание 1**

Вспомните примеры из собственного опыта, когда воображение проявляется в учебной деятельности. Продумайте, как преподаватель может способствовать развитию воображения у студентов при изучении конкретных дисциплин.

#### **Задание 2**

Какие приемы создания образов использовались в вашей учебной деятельности?



## **ЭМОЦИИ И ЧУВСТВА**

### **Общая характеристика эмоций и чувств**

Все, что окружает человека, вызывает у него определенное отношение, которое проявляется в виде переживаний: что-то или кто-то радует или огорчает, вызывает удовольствие или досаду, любовь или ненависть, удивление, страх и др. Эмоции не возникают без причины, их источником является окружающая действительность и её соотнесение с удовлетворением имеющихся потребностей. Удовлетворение или неудовлетворение потребностей приводит к возникновению эмоций как положительных, так и отрицательных. То, что человеку безразлично, не вызывает эмоциональных реакций.

**Эмоции – это переживание отношения человека к предметам, явлениям, к самому себе, к другим людям.**

Из определения следует, что эмоции проявляются по отношению к предметному миру, по отношению к поведению людей, их высказываниям, поступкам, результатам деятельности, к самому себе. Эмоции характерны как для человека, так и для животных, но у животных они проявляются в примитивной форме.

Социальная природа человека обусловила развитие особой формы эмоционального отношения к окружающей действительности, которая выражается в чувствах. Чувства – это социализированные эмоции. В их основе лежат социальные потребности человека, выражающиеся в общении, в выполнении общественных требований, в оценке результатов деятельности и т.п.

**Чувство – это отражение в сознании человека его отношения к действительности, возникающее при удовлетворении или неудовлетворении высших потребностей.**

Различие эмоций и чувств обнаруживается в следующем.

В чувствах представлено более сложное, устоявшееся отношение человека к действительности, это черта личности. Эмоции – это более простые, непосредственные переживания, которые проявляются в данный момент.

Чувства могут никак внешне не проявляться, а эмоции имеют внешнюю выраженность.

Чувства обладают относительной устойчивостью и постоянством, а эмоции возникают в ответ на конкретную ситуацию.

Глубокая связь между ними обнаруживается в том, что чувство переживается и выражается в конкретных эмоциях. Например, чувство любви к другому человеку переживается как эмоции радости, удовольствия от общения, тревоги, если ему что-то угрожает, гордости за успехи и т.п. В каждом чувстве проявляется личный опыт конкретного человека, полученный им при различных эмоциональных переживаниях.

Эмоции и чувства имеют огромное значение в жизни человека, поскольку всё воспринимается через переживания. С. Л. Рубинштейн писал, что без эмоций и чувств не мыслим ни один шаг, ни одно решение. Эмоции и чувства не только возникают в ходе выполнения определенной деятельности, они побуждают к деятельности, помогают преодолевать трудности в ходе её осуществления, оказывают влияние на постановку целей, определяют поведение человека и т.д.

Любая деятельность, в том числе учебная и профессиональная, сопровождаются разнообразными эмоциями и чувствами. Огромное значение эмоции имеют в процессе общения. Во время беседы или слушания рассказа о каком-то событии у каждого собеседника возникают разнообразные эмоции – интерес или скука, одобрение или осуждение и т.п. Речь, слово способствуют осознанию переживаний и помогают контролировать возникающие эмоции и чувства.

Физиологической основой эмоциональных переживаний является возбуждение в коре головного мозга, распространяющееся на подкорковые отделы и приводящее к изменениям в вегетативной нервной системе. Ведущая роль принадлежит коре головного мозга, она регулирует протекание эмоций и чувств, оказывает тормозящее или возбуждающее влияние на подкорковые центры. Эмоциональные переживания приводят к различным изменениям в организме: изменяется ритм дыхания, частота сердечных сокращений, окраска кожного покрова, выражение лица и т.д. Эмоции могут охватить своим влиянием весь организм. Причем положительные эмоции вызывают активность, повышают работоспособность, улучшают протекание любой деятельности, в частности учебной и профессиональной. Отрицательные эмоции, наоборот, оказывают негативное влияние, даже могут полностью дезорганизовать поведение и деятельность человека.

Для понимания физиологических основ эмоций и чувств большое значение имеет представление о наличии в подкорке центров эмоций. Вживление в подкорку животных микроэлектродов дало ученым возможность установить, что раздражение одних участков вызывает переживание удовольствия, наслаждения, а других – страдания.

Эмоциональные реакции имеют внешнюю выраженность. Они проявляются в разнообразных выразительных мышечных движениях, которые можно сгруппировать в два вида реакций – мимические (движения мышц лица) и пантомимические (движения частей тела, жесты). Внешнее проявление эмоций имеет большое значение, т.к. позволяет узнать реакцию человека на те или иные высказывания, действия, помогает наладить контакт, узнать о переживаниях собеседника и тем самым выбрать рациональный способ взаимодействия. Вспомним в этой связи типичную ситуацию на экзамене: студент, отвечая на вопрос, внимательно следит за внешними проявлениями эмоций преподавателя. Стоит педагогу

нахмуриться, как отвечающий испытывает тревогу, он думает, что его ответ не соответствует требованиям.

Установлено, что наибольшее значение для внешнего выражения эмоций имеет рот человека. Этот вывод был сделан на основе следующего эксперимента. Две фотографии одного человека разрезались по горизонтали, на одной из них он смеялся, а на другой у него было страдальческое выражение лица. Затем верхние и нижние половинки, соответствующие разным эмоциональным состояниям, соединялись. Полученные комбинации предъявлялись испытуемым для опознания эмоционального состояния. Оказалось, что выражение эмоции определяет рот. Если рот выражает удивление, страдание или радость, кажется, что и все лицо принимает соответствующее выражение.

Но, как правило, когда читаются эмоции по лицу, то учитывается вся ситуация, которая подсказывает характер переживаний. Например, испытуемые, характеризуя эмоциональное состояние человека по фотографии, придумывают какие-то события, которые, по их мнению, вызвали ту или иную эмоциональную реакцию. На точность определения эмоции по внешним проявлениям оказывает влияние состояние того, кто оценивает. Обычно люди имеют тенденцию приписывать другому человеку те переживания, которыми они сами охвачены в данный момент.

Кроме внешней выраженности, эмоциональные реакции проявляются через речь. Интонация, сила голоса, ритм зависят от эмоционального состояния человека и служат средством его выражения.

Все люди различаются по тонкости опознания эмоциональных переживаний других, одни их распознают лучше, другие хуже.

Умение распознавать эмоции и оказывать эмоциональное воздействие на других людей имеет большое значение в педагогической деятельности.

Эмоции и чувства теснейшим образом связаны со всеми познавательными психическими процессами (восприятие, внимание, память, мышление, воображение), отличие заключается в том, что через эмоции и чувства человек выражает отношение к тому, что он познает и что делает. Особая связь обнаруживается между эмоциями и мышлением. Эмоции и мышление – это внутренняя деятельность, в которой первичная информация о действительности подвергается определенной переработке, в результате чего человек получает «аргументы к действию». Эмоции позволяют оценивать поступающую в мозг информацию о внешнем и внутреннем мире, которую ощущения и восприятия кодируют в форме субъективных образов. Происходит заинтересованное, пристрастное сопоставление и оценивание действительности с точки зрения потребностей, планов человека. Эта оценка доводится до сведения организма на языке переживаний, что открывает возможности для выдвижения своеобразных умозаключений о том, как себя вести в той или иной ситуации.

Эмоции оказывают влияние на протекание всех познавательных психических процессов, улучшая или ухудшая их возможности. Например, отрицательные эмоции на экзамене приводят к тому, что студент забывает даже то, что знает, он плохо соображает, не может сосредоточить внимание на вопросе.

Эмоции в жизни человека выполняют ряд функций. Оценочная функция проявляется в том, что любые интересующие человека предметы, жизненные ситуации, окружающие люди в ходе их оценки порождают те или иные эмоции. Как уже отмечалось, эмоции не возникают при безразличном отношении человека к чему-то или к кому-то.

Компенсаторная функция эмоций состоит в возмещении недостающей информации при вынесении человеком суждения о чем-то. При столкновении с незнакомым объектом у человека возникают

определенные эмоции (нравится или нет), которые придают объекту соответствующую окраску. На основе полученной информации человек выносит обобщенную, хотя не всегда объективную оценку, которая все же дает возможность выйти из создавшейся ситуации. Затем проявляется санкционирующая функция, благодаря которой человек выносит решение, например идти на контакт или нет, делать что-то или нет.

Сигнальная функция связана с получением информации о процессе удовлетворения потребностей. Так, при актуализации нужды в чем-либо возникают определенные эмоциональные переживания, в зависимости от состояния потребности они могут усиливаться, ослабляться, совсем исчезать, меняться на противоположные. Эта функция активно проявляется в детском возрасте. Так, ребенок с помощью плача, смеха, разнообразной мимики сигнализирует взрослому о своем состоянии. Пример проявления сигнальной функции обнаруживается на экзамене, когда преподаватель посредством мимики поощряет отвечающего или даже, не сказав ни слова, может прервать ответ.

В минуты опасности сигнальная функция взаимодействует с защитной. При появлении страха человек определенным образом организует свое поведение, у него появляется определенная мимика, например устрашающее выражение лица, что направлено на запугивание другого человека.

### **Классификация эмоций и чувств**

Эмоции классифицируются по разным основаниям, сложно обозначить каким-то понятием то, что человек переживает, чувствует.

В зависимости от удовлетворения или неудовлетворения потребностей эмоции подразделяются на **положительные и отрицательные**.

Положительные эмоции возникают при удовлетворении потребностей и свидетельствуют о полезности для человека ситуации или события. Они благотворно влияют на выполняемую деятельность, её результаты, побуждают к активности. Известны случаи, когда положительные эмоции способствовали выздоровлению во время тяжелых заболеваний.

Отрицательные эмоции возникают при неудовлетворении потребностей или в случаях, препятствующих этому. Переживаются как неудовольствие, сигнализируют о вредности для человека тех или иных ситуаций, событий, порой побуждают к действиям, направленным на устранение возникших трудностей, но могут и затруднять деятельность, способствовать её прерыванию.

Анализ показывает, что почти каждой положительной эмоции соответствует противоположная отрицательная. Однако разграничение эмоций на положительные и отрицательные относительно, бывает, что общественная и личная оценка тех или иных эмоций не совпадают. Например, к какой категории, положительной или отрицательной, отнести самодовольство? Для кого-то эта эмоция переживается как приятная, положительная. Но может ли вызвать симпатию самодовольный человек? Окружающие люди проявление самодовольства у конкретного человека считают обычно отрицательной эмоцией.

Некоторые эмоции носят двойственный (амбивалентный) характер. **Двойственные (амбивалентные) эмоции** совмещают в определенном соотношении как положительные, так и отрицательные характеристики, что свидетельствует о сложности и противоречивости переживаний человека. Амбивалентность также характеризуется как одновременное переживание противоположных эмоций (радость и печаль).

В зависимости от длительности и силы переживаний эмоции подразделяются на **активные (стенические) и пассивные (астенические)**.

Стенические эмоции повышают энергию, силу, жизнедеятельность человека, к ним относятся радостные переживания.

Астенические эмоции снижают работоспособность, препятствуют активности, к ним относятся различные неприятные переживания.

Подразделение эмоций на стенические и астенические условно, т.к. одни и те же эмоции у разных людей могут вызывать или тормозить активность. Например, для разных студентов полученная отметка (как отличная, так и неудовлетворительная) может стать стимулом или препятствием для дальнейшего продвижения в учебной деятельности. Различное действие эмоций на поведение обусловлено особенностями конкретной личности. Определенное значение на возникновение той или иной эмоции оказывают условия, в которых находится человек.

Американский исследователь эмоций К. Изард предложил классификацию, в которую включил 10 фундаментальных эмоций; все остальные, по его мнению, являются производными.

К фундаментальным эмоциям, по мнению К. Изарда, относятся следующие.

### **1. Интерес – волнение (возбуждение)**

Они переживаются как любопытство к чему-то или к кому-то, желание узнать, выяснить, расширить свои представления. Выступают эффективным мотивом особенно познавательной деятельности.

### **2. Радость**

Возникает в ситуациях, когда удовлетворяются основные личностные потребности, переживается как состояние удовольствия и наслаждения жизнью, собой и другими. Сопровождается ощущением прилива сил, оптимизма.



### **3. Удивление**

Возникает в ситуациях новизны, необычности. Довольно часто побуждает к деятельности, чтобы выяснить что-то, узнать.

### **4. Горе – страдание**

Переживается как состояние уныния, упадка сил, тоски, т.п. Возникает в ситуациях депривации основных жизненных потребностей, личностных устремлений, а также при утрате близких людей.

### **5. Гнев**

Обычно гнев проявляется в ответ на препятствия в достижении страстно желаемых жизненных целей, в ситуациях, ограничивающих возможности самореализации. Причин гнева много: оскорбление, унижение, обман и др. Гнев может вызывать прилив сил и желание расправиться с обидчиком. Усиливаясь, гнев может перерасти в ярость, аффект, тогда человек теряет самоконтроль, не в состоянии сознательно управлять своими действиями и поведением. Чаще всего гнев направлен на других людей, но иногда он может быть направлен и на самого себя.

### **6. Отвращение**

Человек обычно испытывает отвращение к предметам, явлениям, другим людям (их мыслям, поступкам, деятельности), если они в значительной степени не соответствуют нормам, требованиям, которые предъявляются. Предметы, поступки субъективно воспринимаются как отвратительные, омерзительные, т.п. В некоторых случаях эмоция отвращения побуждает к тому, чтобы что-то изменить, улучшить, а иногда человек дистанцируется от таких предметов, людей.

### **7. Презрение**

Эта эмоция проявляется только по отношению к людям, когда их поведение, мысли, личностные качества не соответствуют представлениям субъекта. При этом возникает желание отстраниться от презираемого человека или группы людей.

## **8. Страх**

Возникает в ситуациях опасности, угрозы физическому или личностному существованию человека. Умение преодолевать страх рассматривается как смелость человека.

## **9. Стыд**

Эта эмоция проявляется в ситуациях, когда человек обнаруживает несоответствие своих поступков, взглядов, личностных качеств, особенностей внешнего вида, социальных характеристик с разделяемыми им самим нормами. Испытывая эту эмоцию, он начинает сравнивать себя с другими людьми, оценивать, при этом он ощущает себя плохим, недостойным, глупым и т.п. Легкая форма стыда представляется как застенчивость. При более сильной эмоции стыда возникает желание уединиться. Это эмоциональное состояние оказывает влияние на действия, поступки человека. Преодоление стыда и достойный выход из создавшейся ситуации свидетельствует о личностном развитии.

## **10. Эмоция вины**

Переживание вины возникает в тех случаях, когда человек осознает свою причастность или ответственность за какой-то ущерб, за доставленные кому-то страдания, неудобства. При этом он испытывает раскаяние, осуждает самого себя, у него возникает желание искупить вину, например попросить прощения, объясниться, в чем-то помочь. Способность взять на себя ответственность за собственные поступки, искупить вину является важнейшим критерием личностной зрелости.

Интересную классификацию эмоций предложил отечественный психолог Б. И. Додонов, он выделяет 10 основных эмоций.

### **1. Альтруистические эмоции**

Характеризуются потребностью в содействии, помощи, покровительстве другим людям, к этой группе относятся чувство беспокойства за кого-то, забота, нежность, преданность, жалость и др.

## **2. Коммуникативные эмоции**

Возникают на основе потребности в общении, представлены как чувство уважения, признательности, симпатии, желания делиться мыслями, переживаниями и т.п.

## **3. Глорические эмоции**

Термин используется от латинского слова «слава». Они характерны для людей, которые испытывают потребность в самоутверждении, хотят быть предметом восхищения и внимания, связаны с потребностью в самоуважении, в славе. Поэтому человек стремится завоевать признание, продемонстрировать чувство превосходства, гордости и др.

## **4. Праксические эмоции**

Эти эмоции вызваны переживаниями, связанными с выполняемой деятельностью, с её успешностью или неуспешностью. Человек стремится добиться успеха в работе, демонстрирует заинтересованность той или иной деятельностью, любит полученным результатом, испытывает удовлетворение от выполненной или выполняемой работы и т.п.

## **5. Пугнические эмоции**

Термин взят от латинского слова «борьба». В основе этой группы эмоций лежит потребность в преодолении опасности, интерес к борьбе, нередко они характерны для людей, которые ищут острых ощущений, любят рисковать, проявлять решительность и т.п.

## **6. Романтические эмоции**

В основе этих эмоций лежит ожидание чего-то необычного, таинственного, неизведанного.

## **7. Гностические эмоции**

Термин используется от латинского слова «знание». Они связаны с познавательной деятельностью, со стремлением понять, узнать.

## **8. Эстетические эмоции**

Возникают под влиянием созерцания чего-то прекрасного, например произведений искусства, природы. Выражены как чувство наслаждения, удовольствия от созерцания прекрасного и т.п.

## **9. Гедонистические эмоции**

Связаны с удовлетворением потребности в телесном и душевном комфорте, это, например, наслаждение от вкусной еды, удобного кресла, весеннего солнца, морского прибоя и пр.

## **10. Акзигитивные эмоции**

Термин используется от французского слова «приобретение». Эти эмоции связаны с интересом к накоплению, коллекционированию.

Любая из рассмотренных групп эмоций может иметь множество вариантов, проявлений. Каждый человек в определенной степени способен переживать разнообразные эмоции, однако есть такие эмоции, которые близки именно конкретному человеку в большей степени. В зависимости от эмоциональной предпочтительности можно выделить эмоциональные типы личности. На формирование того или иного эмоционального типа личности оказывает влияние профессиональная деятельность, возрастные, половые, индивидуальные различия, социальная среда.

В классификации чувств обычно выделяют три их вида: нравственные (моральные), интеллектуальные (познавательные), эстетические.

**Нравственные чувства** появляются в процессе взаимодействия с людьми, при выполнении совместной деятельности, по отношению к самому себе, к государству. Они определяются нормами морали, установленными в обществе. К ним можно отнести патриотизм, гуманизм, любовь, сострадание и др.

**Интеллектуальные чувства** возникают в процессе познания действительности. Они проявляются в познавательном интересе, любознательности, удивлении и др.

**Эстетические чувства** проявляются при восприятии и создании прекрасного, их может вызвать созерцание природы, знакомство с произведениями искусства, восприятие некоторых событий общественной жизни.

Анализ различных классификаций эмоций и чувств показывает, что в них представлено огромное количество различных эмоциональных переживаний и разделить их порой бывает очень трудно.

### **Формы проявления эмоций**

В жизни каждого человека встречаются самые разнообразные проявления эмоциональных состояний – от легкого, едва заметного переживания до бурных вспышек. Формами проявления эмоций являются настроение, аффект, страсть, стресс.

**Настроение** – это относительно слабо выраженное эмоциональное состояние, захватывающее в течение некоторого времени личность и отражающееся на деятельности, поведении. Настроение постоянно является эмоциональным фоном, окрашивающим жизнь каждого человека. Часто слышим фразы: «Испортилось настроение», «Как настроение?» и т.п. Если у человека хорошее настроение, то и окружающее он воспринимает позитивно, при плохом настроении многое раздражает, вызывает недовольство. Человек порой и сам не может понять, почему у него изменилось настроение. Однако беспричинности изменения настроения не бывает. Причины могут быть как внутренние, так и внешние. Настроение зависит от физического состояния человека. Если он испытывает болезненное состояние или усталость, то у него может испортиться настроение. Причиной изменения настроения могут стать

различные события, порой даже несущественные мелочи. Повышению настроения способствует положительная оценка, успех деятельности, а неудачи, замечания, отрицательная оценка, наоборот, приводят к снижению настроения. В свою очередь, хорошее настроение способствует успешности работы. Большое влияние на настроение оказывают взаимоотношения с окружающими людьми, их поступки.

Если настроение ухудшилось, необходимо выяснить причину и постараться устранить её.

**Аффект** – это психологическое состояние, в основе которого лежит сильное, бурное и относительно кратковременное эмоциональное переживание, носящее характер взрыва. В основе возникновения аффекта лежат значимые для человека обстоятельства, действия, поступки, их несоответствие потребностям, целям. Например, имеется сильный мотивационный стимул для реализации цели, человек затрачивает при этом много усилий, а результат получается минимальный. В этом случае и может проявляться аффект. В состоянии аффекта человек теряет контроль над собой.

Физиологически аффект объясняется возникновением в коре головного мозга ярко выраженного очага доминантного возбуждения. Возникший очаг тормозит нервные процессы в других участках коры головного мозга.

Аффективные реакции сопровождаются различными органическими проявлениями, например появляются специфическая мимика, жестикуляция, у человека может наступить и оцепенение.

Аффектами управлять трудно, но вполне возможно. Надо развивать выдержку, самообладание, умение переключаться на приятную деятельность. Воспитанный человек в большей степени способен справляться с аффектами.

**Страсть** – сильное, стойкое, глубокое чувство, являющееся характеристикой личности. Страсть характеризуется как эмоциональное состояние повышенного напряжения, сплав эмоций, чувств, мотивов, сконцентрированных вокруг предмета страсти. Она связана со стремлениями, интересами, деятельностью, поэтому и направляет все действия человека. Страсть может иметь положительную или отрицательную направленность.

**Стресс** – состояние сильного и длительного психического напряжения, связанное с эмоциональной перегрузкой. В переводе с английского это слово означает «давление», «нажим», «напряжение».

Основоположником учения о стрессе является Г. Селье. Он считал, что стресс – это неспецифический ответ организма на любые предъявленные ему требования, что помогает человеку приспособиться к возникшей трудности, справиться с ней. Любое событие как приятное, так и неприятное может вызвать стресс, т.е. стать **стрессором** – тем, что вызывает беспокойство. Мозг регистрирует стрессор и передает сообщение железам внутренней секреции, что приводит к выработке адреналина, он посылает органический сигнал тревоги. Обычно человек расценивает стрессоры как вредные для своего благополучия.

Г. Селье выделил три стадии развития стресса: тревога, сопротивление, истощение.

На первой стадии у человека появляется тревога. Причины, вызывающие тревогу, могут быть самыми разными.

Чаще всего стресс возникает у тех людей, которые постоянно ощущают неудовлетворенность жизнью. Это может быть связано с ошибкой в выборе профессии, с выполнением неинтересной работы и т.п. В этом случае человек постоянно вынужден делать то, что ему не хочется, не нравится, а это приводит к эмоциональным перегрузкам. Бывает и так, что работа нравится, но человеку не хватает времени на её выполнение, его

постоянно кто-то или что-то подгоняет, он торопится, волнуется, что не успеет выполнить работу в срок. Это также оказывает неблагоприятное влияние на эмоциональную устойчивость. Большое значение в возникновении стресса имеют неблагоприятные межличностные отношения, отсутствие уважения со стороны окружающих, постоянные конфликтные ситуации, когда не с кем обсудить возникшие проблемы, да и не хочется это делать, и др.

Люди по-разному реагируют на стрессоры, это зависит от опыта, жизненной позиции, способности адекватно оценивать ситуацию, от нравственных критериев, в соответствии с которыми осуществляется оценка, от личностных особенностей. Поэтому не только объективные факторы имеют место в возникновении стресса, большое значение придается и субъективным факторам.

В профессиональной деятельности педагога довольно часто могут возникать стрессы. Рассмотрим профессиональные стрессогенные факторы, возникающие в деятельности преподавателя. Педагог постоянно ощущает ответственность за качество образования. Данная ситуация может осложняться тем, что некоторые студенты не очень добросовестно относятся к учебной деятельности. Преподаватель постоянно является объектом наблюдения и оценивания как со стороны студентов, так и со стороны коллег, администрации. Ему постоянно необходимо подтверждать свою профессиональную и педагогическую компетентность. Специфика педагогической деятельности проявляется в ее непостоянстве по времени, месту (расписание, разный состав групп, меняющиеся аудитории). От педагога требуется постоянная установка на подготовку к занятиям, их проведению.

Наступление стресса характеризуется целым комплексом изменений. Прежде всего появляются органические изменения: учащается пульс, дыхание, сердцебиение, повышается потоотделение, могут



возникать боли в области желудка, сердца, зубная боль, появляется напряжение мышц рук и ног, мышц челюсти. К психологическим симптомам относятся следующие: неспособность сосредоточиться, затруднение в принятии решений, отсутствие уверенности в себе, раздражительность, беспокойство, беспричинный страх и даже паника, ухудшается память, сообразительность, возрастает возбуждение и т.д.

Все рассмотренные причины сигнализируют о неблагополучии, о том, что стресс развивается и переходит на вторую стадию – сопротивление. Организм не может долгое время оставаться в таком состоянии, оно должно быть временным и предназначено только для экстремальных ситуаций. Однако человек довольно часто сознательно или бессознательно подавляет проявление эмоций, держит их в себе. Это оказывает существенный вред самочувствию и приводит к тому, что наступает последняя стадия развития стресса – истощение. Истощение обязательно приводит к угрозе здоровью, а иногда и жизни, дезорганизует деятельность, нарушает нормальную жизнедеятельность. В этом случае появляется **дистресс**, характеризующийся как горе, несчастье, недомогание.

Традиционно считается, что стресс имеет только отрицательное значение. Положительная роль стресса заключается в том, что он помогает организму адаптироваться к изменяющимся условиям среды.

К понятию и состоянию стресса близко понятие **фрустрация**. Термин в переводе с латинского означает обман, тщетное ожидание. Фрустрация переживается как напряжение, тревога, отчаяние, гнев, охватывающие человека, когда он встречается с неожиданными помехами на пути к достижению цели. На такие помехи люди реагируют по-разному. Одни возмущаются, активно обвиняют во всем окружающих, что-то требуют и т.д. В этом случае речь идет о фрустрации в экстрапунитивной форме. Вторые принимают вину на себя, считают, что во всех неудачах

виноваты сами, это фрустрация в интропунитивной форме. Третьи никого не обвиняют, причины неприятностей, по их мнению, заключаются в неудачном стечении обстоятельств. Это фрустрация в импунитивной форме.

В результате фрустрационных состояний у людей развивается неуверенность в себе, могут появиться различные типы замещающих действий, например «уход» от реальности в область фантазии и грёз, возникновение внутренней тенденции к агрессивности.

### **Регуляция неблагоприятных эмоциональных состояний**

В популярной психологической литературе дается много советов о том, как справиться с неблагоприятными эмоциональными состояниями, как пережить стресс. Познакомимся с некоторыми из них.

Одной из причин появления неблагоприятных эмоциональных состояний является недостаток времени для успешного выполнения работы, поэтому надо научиться планировать свою деятельность. Также важно ставить достижимые цели, а если потребуется, то уметь принимать ограничения.

Следует избегать ненужной конкуренции с другими людьми, не ставить перед собой недостижимую задачу – добиться успеха во многих областях деятельности.

Желательно находить в окружающем положительные моменты. А для позитивного восприятия мира большое значение имеет тот образ жизни, который ведет человек, поэтому надо научиться хорошо работать и также хорошо отдыхать, найти интересное, увлекательное занятие. Переключение способствует снижению напряжения. Известно, что активный отдых способствует выработке эндорфинов – гормонов радости.

Важное значение имеет доброжелательное отношение к людям. Надо стараться не критиковать других, по возможности видеть в людях

хорошие качества, а не плохие, быть терпимым к окружающим. Не случайно в настоящее время приобретает актуальность развитие у людей толерантности.

Известно, что легче справляются с неблагоприятными эмоциональными состояниями люди общительные. Всем знакомо состояние некоторого облегчения в трудной ситуации, после того как обсудишь её с близкими людьми. К сожалению, многие ещё не привыкли обращаться со своими проблемами к специалистам-психологам.

Также важно овладевать различными приемами релаксации – как физической, так и психологической.

### **Вопросы для повторения и задания для самостоятельной работы**

1. Что такое эмоции и чувства, в чем их различие?
2. Значение эмоций и чувств в жизнедеятельности человека.
3. Какую внешнюю выраженность имеют эмоциональные реакции?
4. На конкретных примерах проиллюстрируйте проявление разнообразных функций эмоций в жизни человека.
5. Охарактеризуйте положительные и отрицательные эмоции.
6. Дайте понятие о стенических и астенических эмоциях.
7. Сравните разные классификации эмоций, в чем заключается между ними сходство и различие.
8. Какие существуют формы проявления эмоций?
9. Какое значение имеют настроение, аффект, стресс в учебной деятельности?

### **Задание 1**

Подготовьтесь к беседе на тему: «Роль эмоций и чувств в учебной деятельности».

## Задание 2

Для определения эмоционального типа личности Б. И. Додонов на основе разработанной им классификации предложил тест-анкету «Что я предпочитаю переживать».

Определите свой эмоциональный тип личности, сравните, какие результаты получились у близких людей.

Назначение анкеты. Данная анкета преследует цель установить такие различия, которые нельзя оценить в терминах «лучше – хуже». Поэтому любой ответ будет характеризовать Вас одинаково хорошо, если Вы ответите серьезно и искренне.

Инструкция. Выполните в указанном порядке следующие задания:

1) внимательно прочитайте перечень приятных переживаний и запишите номер того из них, которое Вы больше всего любите испытывать. Если Вы совершенно уверены в правильности своего ответа, заключите выбранный номер в кружок;

2) остальные номера расположите вправо по строчке в порядке предпочтения, которое Вы отдаете одной эмоции перед другой;

3) отделите вертикальной чертой номера тех эмоций, которые Вы явно предпочитаете остальным.

### Перечень переживаний

1. Чувство необычайного, таинственного, неизвестного, появляющееся в незнакомой местности, обстановке.

2. Радостное волнение, нетерпение при приобретении новых вещей, предметов коллекционирования, удовольствие от мысли, что скоро их станет больше.

3. Радостное возбуждение, подъем, увлеченность, когда работа идет хорошо, когда видишь, что добиваешься успешных результатов.

4. Удовлетворение, гордость, подъем духа, когда можешь доказать свою ценность как личности или превосходство над соперниками, когда тобой искренне восхищаются.

5. Веселье, беззаботность, хорошее физическое самочувствие, наслаждение вкусной едой, отдыхом, непринужденной обстановкой, безопасностью и безмятежностью жизни.

6. Чувство радости и удовлетворения, когда удается сделать что-либо хорошее для дорогих тебе людей.

7. Горячий интерес, наслаждение при познании нового, при знакомстве с поразительными научными фактами. Радость и глубокое удовлетворение при достижении сути явлений, подтверждении Ваших догадок и предположений.

8. Боевое возбуждение, чувство риска, упоение им, азарт, острые ощущения в минуту борьбы, опасности.

9. Радость, хорошее настроение, симпатия, признательность, когда общаешься с людьми, которых уважаешь и любишь. Когда видишь дружбу и взаимопонимание. Когда сам получаешь помощь и одобрение со стороны других людей.

10. Своеобразное сладкое и красивое чувство, возникающее при восприятии природы или музыки, стихов, других произведений искусства.

### **Задание 3**

Познакомьтесь с притчей и ответьте на вопросы:

1. Насколько сильны те или иные эмоции и чувства?
2. Как некоторые из них влияли на ваше поведение и деятельность?

«Поспорили как-то эмоции и чувства. Кто сильнее?

– Я сильнее, – сказала **Ненависть**. – Я могу заставить человека совершить что угодно, благодаря мне появились **Предательство** и **Гнев**.

– Нет, я сильнее, – сказала **Ревность**. – Благодаря мне, хоть и не появились никакие чувства, но зато я могу толкнуть человека на преступление, даже на убийство.

– Ну что вы! – возмутилось **Одиночество**. – Что такое убийство? Вот я могу довести до самоубийства, значит я сильнее!

– Да нет же! – воскликнула **Доброта**. – Зачем вы говорите о таких ужасных вещах? Я сильнее! Я могу помочь созидать, дарить, делить.

– Ха! И в чем тут сила? – перебила её **Ненависть**. – Это ерунда! Подумаешь, созидать! Если все станут ненавидеть друг друга, то кому нужно твоё созидание?

– Не спорьте! Сильнее меня никого нет! – воскликнула **Любовь**. – Я могу хорошего человека сделать плохим, и наоборот. Я могу увести за собой. Я могу преодолеть любые препятствия.

– Но в наше время Любовь уже никто не ценит, – пробурчала **Измена**.

– Да, Любовь давно сдала свои позиции, – ухмыльнулось **Сомнение**.

– Выходит, все одинаковые, – протянуло **Разочарование**.

– А вот и нет! – сказала **Мудрость**. – Есть чувство, которое не кричит о своей силе, но оно намного могущественнее любого из вас. Оно преодолевает Предательство и Гнев. Оно не боится Ненависти, оно совсем не знакомо с Изменой, оно несет в себе Любовь и может созидать, дарить. Оно сильнее каждого из вас в отдельности и даже всех вместе, потому что не знает Страх и своей Силы.

– Не может быть! – закричали все хором – Такого не бывает! Нет такого чувства! А если и есть, то где оно?

– Ему некогда участвовать в ваших спорах. Оно и сейчас оберегает, наставляет и защищает, а не теряет понапрасну время. Оно всегда на страже Счастья и Покоя. Потому что это – **Материнство!**»

#### **Задание 4**

Подберите фотографии, репродукции картин, на которых ярко проявляются различные эмоции и чувства. Подготовьтесь к их анализу на занятии.

#### **Задание 5**

Проанализируйте возможные причины, вызывающие стресс у студентов в процессе учебной деятельности. Как его преодолевать?

### **ВОЛЯ**

#### **Понятие о воле**

Проблема изучения воли интересовала ученых с древних времен. Ещё Аристотель в систему науки о душе ввел понятие воли. Он считал, что воля выступает как фактор, который может изменять ход поведения: инициировать его, останавливать, менять направление и темп.

На протяжении всей сознательной жизни человек ставит разнообразные цели, стремится к их достижению, сталкиваясь при этом с препятствиями. Для их преодоления он мобилизует физические и умственные возможности, предпринимает волевые усилия.

**Воля – это сознательное регулирование личностью своих действий, поступков, проявляющееся в умении преодолевать препятствия и трудности при достижении цели.**

Воля актуализируется в ситуациях, связанных с преодолением препятствий, если нет трудностей, то и воля не проявляется.

Воля тесно связана с психическими процессами – восприятием, вниманием, памятью, мышлением, эмоциями. Все психические процессы, имеющие произвольный характер, немислимы без волевого усилия. Кроме этого, для выполнения любого волевого действия необходимо ориентироваться в условиях: воспринимать ситуацию, помнить о чем-то, анализировать и т.п. Человек руководствуется не только сознанием,

большое значение имеют эмоции и чувства. В одних случаях они становятся мотивом действий, поступков, а в других – сдерживающим фактором, тогда они подконтрольны воле.

Физиологической основой воли является взаимодействие первой и второй сигнальных систем. По своей природе волевые действия – это рефлекторные акты, возникающие в ответ на внешние раздражители. Волевое действие становится целенаправленным, благодаря регулирующей функции слова.

Воля обеспечивает выполнение разнообразных функций. Наряду со многими функциями воли, выделяют две взаимосвязанные, но противоположные по смыслу: побудительную и тормозящую. Побудительная функция связана с активностью человека, свидетельствует о том, что каждое действие выполняется в соответствии с сознательно поставленной целью. Тормозящая функция проявляется в сдерживании нежелательных проявлений активности, без неё невозможно регулировать поведение. Регуляция поведения осуществляется с помощью специальных приемов сознательной саморегуляции. Это могут быть различные словесные воздействия, обращенные к самому себе, например самоубеждение, самоободрение, самоуспокоение и многие другие. Регулирующая функция проявляется при осуществлении произвольного изменения содержания деятельности, сознания, при его сосредоточении, переключении. Например, от увлекательного, интересного дела надо переключиться на неинтересную, но нужную работу.

В любых проявлениях воли выделяют три структурных компонента: познавательный, эмоциональный и исполнительный.

Познавательный компонент выполняет осведомительную функцию, это позволяет осуществлять поиск оптимальных решений при реализации цели. Этот компонент базируется на имеющемся опыте, знаниях, общем интеллектуальном уровне развития человека.



Эмоциональный компонент способствует усилению познавательного и исполнительского, создает положительное отношение к волевым действиям. У человека появляется уверенность, воодушевление, усиливается чувство долга, активность и т.п. Все это создает благоприятные условия для поиска и исполнения решений.

Исполнительский компонент проявляется в регуляции фактического выполнения решений посредством сознательного самопринуждения.

В реальной жизни все компоненты проявляются в единстве, способствуют преодолению препятствий. Различают две разновидности препятствий: внешние и внутренние.

Внешние препятствия – это объективные условия внешней среды и деятельности, мешающие достижению цели. К ним относятся:

- предметные преграды, например забор, который надо преодолеть;
- сложности при выполнении деятельности, например опасность работы, чрезмерная её продолжительность;
- моральные или юридические запреты.

Внутренние препятствия – это своеобразное внутреннее сопротивление, которое мешает человеку их преодолевать. Внутренние препятствия ещё называют трудностями. К ним относятся:

- трудности деятельности, например нехватка знаний, умений, физических сил для выполнения работы;
- трудности личного порядка, например лень, усталость, неуверенность.

Все препятствия и трудности преодолеваются благодаря волевому усилию.

Воля имеет большое значение в жизни человека, без участия воли не решается ни одна проблема, без неё невозможно выполнение любой серьезной деятельности, в том числе учебной и профессиональной.

## Структура волевого действия

К волевым действиям относятся такие действия, которые направлены на достижение поставленной цели. Любое волевое действие имеет сложную структуру. Действие как структурный компонент деятельности имеет цель. **Цель** ставится в том случае, когда у человека появляется потребность, которая толкает его на проявление активности. Обычно возникает не одна, а несколько несовместимых друг с другом целей, поэтому требуется сделать выбор, какая же из них будет приоритетной. В жизни человеку постоянно приходится выбирать, это касается как простых жизненных ситуаций, например куда пойти сегодня вечером, так и сложных жизненных проблем, связанных с учебной или профессиональной деятельностью. Сначала потребность отражается в сознании в виде влечения. В этот момент еще не понятно, что является объектом влечения, каков характер побуждений, как можно удовлетворить возникшую потребность. По мере возрастания потребности влечение перерастает в желание, а это уже явный стимул к действию. Человек осознает потребность и представляет, как её можно удовлетворить. На этом этапе возникают различные **мотивы**. Мотивов много, среди них есть и конкурирующие, которые вступают в своеобразную борьбу друг с другом. В результате борьбы одни мотивы становятся главными, определяющими, другие – подчиненными. Таким образом происходит соподчинение мотивов. Важно проявлять зрелость, оценивать, что является более важным в данный момент. Итак, первым этапом волевого действия является постановка цели и явное стремление её реализовать. Важно, чтобы цель была ясная, осознанная, доступная, а для её реализации имелось достаточно знаний и умений.

На следующем этапе необходимо проанализировать, каким образом может быть достигнута поставленная цель, т.е. надо выбрать средства для её реализации. Человек характеризуется не только тем, какие цели он

ставит, но и тем, какие он выбирает средства для её реализации. К достижению поставленной цели можно прийти разными путями, например выбрать простой способ или более оригинальный, честный путь или не совсем и т.п. Этот этап также предполагает приложение волевого усилия. В результате одна из нескольких рассматриваемых возможностей выдвигается в качестве основной версии реализации поставленной цели.

Когда цели ясны, средства выбраны, наступает этап исполнения принятого решения. Если отсутствует этот этап, то нет и волевого действия, все предыдущие усилия будут напрасны. В жизни порой бывает, что принятые решения не выполняются по разным причинам. Например, возникают сомнения в процессе реализации цели, из-за сложности поставленной цели начатое дело не доводится до конца, в ряде случаев негативную роль оказывают отрицательные эмоции, вызванные неудачами, излишним умственным или физическим напряжением и пр. Поэтому для исполнения принятого решения человеку необходимо затратить достаточно серьезные волевые усилия.

На последнем этапе происходит оценка того, насколько реализована поставленная цель.

Воля обладает специфическими легко обнаруживаемыми признаками.

1. Волевой акт всегда связан с приложением усилий, принятием решений и их реализацией.

2. Воля предполагает борьбу мотивов. Волевое решение принимается в тех ситуациях, когда есть разнонаправленные, конкурирующие между собой мотивы. Воля предполагает самоограничения во имя более значимых целей, убеждений.

3. Наличие продуманного плана осуществления деятельности. С. Л. Рубинштейн подчеркивал, что без плана действие или деятельность не являются волевыми.

4. Волевое действие отличается усиленным вниманием человека к его выполнению, при этом отсутствует удовольствие от выполнения. Однако после выполнения действия человек нередко испытывает удовлетворение, что смог преодолеть препятствия.

### **Характеристика волевых качеств личности**

Основу воли составляет группа волевых качеств, к ним относятся целеустремленность, настойчивость и упорство, решительность и смелость, инициативность и самостоятельность, выдержка и самообладание, дисциплинированность и организованность.

Важнейшим волевым качеством является **целеустремленность**, выражающаяся в способности человека осуществлять жизненные цели, подчинять свои действия поставленным целям.

О развитии целеустремленности можно судить по следующим умениям:

- ставятся ясные, четкие цели, они конкретизируются в постепенно усложняющихся задачах;
- планируется собственная деятельность по достижению поставленных целей;
- осуществляется сосредоточенность на достижении цели.

**Настойчивость** и **упорство** проявляются в тех случаях, когда человек к достижению поставленной цели идет через преодоление трудностей, мобилизуя при этом все свои возможности. Человек, обладающий настойчивостью и упорством, не отступает от поставленной цели, добивается её реализации, при неудачах активизируется, не бросает начатое дело, преодолевает трудности.

О настойчивости и упорстве свидетельствуют следующие умения:

- длительно и устойчиво преодолевать препятствия;
- активно бороться за высокий результат деятельности;

- преодолевать усталость при выполнении однообразной, неинтересной работы;
- проявлять стремление к достижению желаемого.

**Решительность и смелость** выражаются в том, что человек своевременно и без колебаний принимает обдуманное решение, претворяет их в жизнь, преодолевает при этом трудности, опасности, встающие на пути к её достижению, отказывается от личного благополучия, если необходимо, то идет на оправданный риск. Решительность особенно необходима, когда от своевременного принятия решения зависит успех дела. Тем более в жизни и в профессиональной деятельности нередко возникают ситуации, когда промедление опасно.

Решительность и смелость предполагают развитие следующих умений:

- своевременно и быстро принимать ответственное решение;
- обязательность их выполнения в условиях риска и опасности;
- преодолевать неуверенность, робость, страх и т.п.

**Инициативность и самостоятельность** также являются важными качествами, без которых невозможен успех любой деятельности. Человек работает творчески, по собственной инициативе предлагает оригинальные подходы, не поддается внушению, критически оценивает советы, действует на основе собственных взглядов, не реагирует на отвлекающие моменты.

Развитие инициативности и самостоятельности характеризуются следующими умениями:

- находить и предлагать оригинальные, эффективные решения;
- проявлять находчивость и сообразительность;
- рассчитывать на свои силы;
- отстаивать собственную точку зрения, критически оценивать предложения.

**Выдержка и самообладание** свидетельствуют о том, что человек может затормозить действия, чувства, мысли, мешающие претворению принятого решения.

Эта группа волевых качеств предполагает наличие следующих умений:

- сохранять ясность цели;
- владеть своими чувствами в любых ситуациях;
- управлять своими действиями.

**Дисциплинированность** и **организованность** означают осознанное подчинение своего поведения установленным требованиям, правилам без какого-либо принуждения, разумное планирование и упорядоченность своей деятельности.

Волевые качества развиваются на протяжении всей жизни. В студенческом возрасте речь идет о самовоспитании воли. Рассмотрим некоторые требования, способствующие развитию волевых качеств. Эти требования достаточно просты и известны каждому, однако соблюдать их постоянно не всегда получается.

1. Начинать надо с приобретения привычки преодолевать незначительные трудности и препятствия.

2. Нельзя прибегать к различным самооправданиям.

3. Надо приучать себя к преодолению препятствий и трудностей.

4. Принятое решение надо стремиться выполнять до конца.

5. Если цель достаточно сложная, то её надо разделить на этапы.

При достижении каждого промежуточного этапа намечать ближайшие препятствия, достижение которых создает условия для приближения к конечной цели.

6. Соблюдать режим дня, запланированный распорядок.

7. Заниматься физической культурой, спортом, поскольку это приводит не только к тренировке мышц, но и воли.

## **Вопросы для повторения и задания для самостоятельной работы**

1. Что такое воля?
2. Какое значение воля имеет в жизни человека?
3. Охарактеризуйте функции воли.
4. Какие существуют препятствия?
5. Какие препятствия возникают в учебной деятельности?
6. Структура волевого действия.
7. Охарактеризуйте волевые качества личности.

### **Задание 1**

Познакомьтесь с притчей и ответьте на вопросы:

1. Какие волевые качества проявляются в сложных жизненных ситуациях?
2. Вспомните, какие сложные ситуации были в вашей жизни, как вы преодолевали трудности.
3. Какие трудности были в учебной деятельности? Требовалось ли для их преодоления волевое усилие?

«Однажды осел упал в колодец и стал громко вопить, призывая на помощь. На его крики прибежал хозяин и развел руками: вытащить осла из колодца было невозможно.

Тогда хозяин рассудил так: «Осел уже стар, ему недолго осталось жить, я все равно хотел купить молодого осла. Этот колодец уже совсем высох, я его уже давно хотел засыпать и вырыть новый. Так почему бы сразу не сделать два дела: засыпать колодец, заодно и осла закопать».

Недолго думая, он пригласил своих соседей. Все дружно взялись за лопаты и стали бросать землю в колодец.

Осел сразу понял, что к чему и стал еще громче вопить. Но люди не обращали внимания на его вопли и молча продолжали бросать землю. Очень скоро осел замолчал.

Через некоторое время хозяин заглянул в колодец, он увидел следующую картину: каждый кусок земли, который попадал на спину, осел стряхивал и примаминал ногами.

Вскоре к всеобщему удивлению, осел оказался наверху и выпрыгнул из колодца!»

## **Задание 2**

Каждое из рассмотренных качеств личности, наряду с положительным содержанием, имеет и отрицательное, например решительность – нерешительность. Охарактеризуйте положительные волевые качества личности и противоположные им отрицательные.

## **РАЗДЕЛ 3. ПСИХИЧЕСКИЕ СВОЙСТВА ЛИЧНОСТИ ЛИЧНОСТЬ**

### **Понятие о личности**

Термин «личность» часто используется в повседневном общении, при этом люди основываются на житейских психологических знаниях, которые интуитивны, приблизительны, а порой и неправильны. Для повышения психолого-педагогической компетентности необходимо иметь научные психологические знания о том, что такое личность, как происходит её развитие. В психологии используются такие понятия, как человек, индивид, личность, индивидуальность.

**Человек** – это биосоциальное существо, наделенное сознанием, способное общаться, осуществлять деятельность. Чтобы быть человеком, им надо родиться, т.е. иметь определенное строение тела, дающее возможность прямохождения и освобождения руки, особое строение



речевого аппарата, но самое важное – надо иметь высокоразвитый человеческий мозг.

Факт принадлежности к человеческому роду отражается в понятии индивид. **Индивид** – это конкретный человек, представитель *homo sapiens*. Каждый индивид обладает определенными индивидуальными свойствами. Понятие «индивидуальные свойства» ввел отечественный психолог Б. Г. Ананьев.

Индивидуальные свойства включают две группы: возрастно-половые, характеризующие возраст и пол, и индивидуально-типологические, характеризующие отдельного человека. К индивидуально-типологическим свойствам относятся следующие:

1. Морфологические (конституциональные) признаки. Они подразделяются на общеморфологические (общее строение мозга, тела, цвет глаз, волос и т.п.) и частноморфологические (особенности нервной системы, строение зон мозга, количество нейронов, их распределение в коре, особое строение лобных долей и др.).

2. Биохимические свойства, к которым относятся особенности обменных процессов организма.

3. Нейродинамические свойства – это свойства нервных процессов (сила, уравновешенность, подвижность, динамичность и др.)

4. Функциональная мозговая асимметрия, проявляющаяся в разной нагрузке на левое и правое полушария головного мозга. Левое полушарие отвечает за логическое мышление, речь, правое – за художественное восприятие, эмоциональные переживания.

Индивидуальные свойства человек наследует. Процесс созревания организма, ход формирования его морфологических особенностей, связанных с созреванием мозга, а также функциональных особенностей, связанных с совершенствованием нервных процессов, определяется не только генетической программой, но и условиями жизни, т.е. средой.

Индивидуальные свойства выполняют функцию возможностей, общих задатков к формированию личности, но индивид должен быть включен в социальную среду. По этому поводу Р. Заззо писал: «Волчонок всегда волк, а ребенок только кандидат в человека». В литературе приводятся факты, когда дети в силу трагических обстоятельств иногда находились в изолированных от других людей условиях, например среди животных. В результате у них не развивалась речь, отсутствовало прямохождение, таких людей называют «маугли». Человек – социальное существо, поэтому вне взаимодействия с обществом у него никогда не разовьются сами по себе такие качества, которые развились в результате становления человечества.

Таким образом, для полноценного развития личности, наряду с наличием человеческого мозга, большое значение придается присвоению индивидом культурно-исторического опыта, выработанного человечеством.

**Личность** – это конкретный человек во всем многообразии социально-психологических особенностей, субъект общественных отношений и общественной деятельности.

Возникает вопрос: каждого ли человека можно назвать личностью? В психологии считается, что личностью является человек, достигший определенного уровня психического развития. Известный отечественный психолог Л. И. Божович выделила важные психологические характеристики, исходя из которых, можно ответить на этот вопрос. Во-первых, человек должен проявлять активность в реализации своих планов. Он должен быть способен к сознательному воздействию на окружающую действительность, в состоянии изменять её в своих целях, а также изменять в своих целях самого себя. Во-вторых, у человека должен быть внутренний план действий, собственная стратегия поведения. Это происходит, когда в процессе самопознания человек начинает воспринимать самого себя как единое целое, отличное от других людей и

выражающееся в понятии «я». Этот уровень психического развития приводит к тому, что появляются определенные цели, мотивы, собственные взгляды и отношения, моральные требования и оценки. Поведение, взгляды становятся устойчивыми и независимыми от мнения других людей, от воздействия окружающей среды, человек становится способным управлять своим поведением и деятельностью. Благодаря самосознанию он может планировать свою жизнь, ставить цели, соотносить с ними свои возможности, контролировать и оценивать себя.

Можно ли считать личностью ребенка? Ответ на этот вопрос дается в трудах А. Н. Леонтьева, который утверждал, что личность рождается дважды. В первый раз это происходит, когда ребенок осознает себя, стремится к самостоятельности, активности, т.е. в период возрастного кризиса трех лет. Второе рождение личности связано с периодом, когда возникает сознательная личность.

Личность каждого человека характеризуется индивидуальными признаками, присущими только ей. **Индивидуальность** – это особенности проявления психических процессов, состояний и свойств личности в процессе жизнедеятельности.

По мнению отечественных психологов, в развитии личности имеют значение три важных фактора:

- **наследственность**, которая является условием для развития;
- **среда**, выступающая в качестве источника развития;
- **активность человека**, проявляющаяся в деятельности и выступающая движущей силой развития. При этом особая роль придается ведущей деятельности.

### **Структура личности**

Структура личности – это относительно устойчивая связь и взаимодействие всех сторон личности как целостного образования. Для

анализа внутренней психологической структуры личности рассмотрим мнение по этому поводу С. Л. Рубинштейна. Он писал, что изучение психического облика личности включает три основных вопроса. Первый вопрос гласит: чего хочет человек, что для него привлекательно, к чему он стремится? Это вопрос о его направленности, об его установках и тенденциях, потребностях, интересах и идеалах. Второй вопрос: что может человек? Это вопрос о способностях, о дарованиях человека, о его одаренности. Третий вопрос о том, что он есть. Это вопрос о характере. Постановка этих трех вопросов дает возможность определить программу изучения личности.

Ведущим структурным компонентом личности является **направленность** – сложное личностное образование, определяющее все поведение человека, отношение к себе, окружающим. Под направленностью личности понимаются цели, побуждения, которыми руководствуется человек в своей деятельности, в отношении к окружающему миру. Выделяют разные виды направленности личности – гуманистическую, эгоистическую, депрессивную и др. Бывает, что сочетаются разные виды направленности: например, на себя – одна направленность, на людей – другая.

В основе направленности личности лежат **потребности**, являющиеся основным источником активности человека. Они побуждают к деятельности, поскольку требуют удовлетворения. Потребности – это осознание и переживание человеком нужды в том, что необходимо для жизнедеятельности организма и развития личности. Любая потребность имеет свой предмет, это всегда осознание нужды в чем-то. **Нужда** – это объективная необходимость, которую человек не всегда осознает, например это может быть нужда в пище, воздухе, желании где-то продолжить обучение и пр. Но потребностью нужда становится только в том случае, когда возникает какой-то дефицит, от этого человек

испытывает дискомфорт, страдает и стремится предпринять конкретные действия для его устранения. В процессе проявления активности нужда как объективная необходимость преобразуется в потребность, представляющую собой психологическое состояние.

Потребности подразделяются на органические (материальные) и культурные (социальные, духовные). В органических потребностях отражаются нужды нашего организма. К ним относятся потребности в пище, воде, кислороде, жилище, продолжении рода, самосохранении и др. Органические потребности присущи как человеку, так и животным, но удовлетворяются они по-разному, причем человек, в отличие от животного, сам производит продукты, удовлетворяющие его потребности. В зависимости от развития общества органические потребности изменяются, преобразуются. Эти потребности являются первичными, т.к. составляют основу жизнедеятельности человека.

Культурные потребности связаны с нуждами развития личности, они присущи только человеку. К ним относятся потребности в знаниях, творчестве, общении, признании со стороны других людей, уважении и многие другие. Своеобразную трактовку человеческих потребностей предложил американский ученый А. Маслоу, считавший, что с момента рождения последовательно появляются семь классов потребностей: физиологические потребности, потребности в безопасности, потребности в привязанности, в уважении, познавательные, эстетические потребности и потребность в самоактуализации.

Для каждого человека характерно неповторимое сочетание различных потребностей, совершенно разный уровень их развития и соотношение друг с другом. Одни стремятся удовлетворять творческие потребности, потребности в знаниях, другие – в модной одежде, изысканных блюдах и т.п.

Любая потребность приобретает конкретное содержание в зависимости от того, в каких условиях и каким способом она удовлетворяется.

Потребности выражаются в мотивах, которые и побуждают человека к деятельности. Мотивов много, среди их разнообразия выделяются доминирующие, остальные занимают место подчиненных.

На основе потребностей возникают и развиваются интересы. **Интересы** – это особое отношение личности к предметам и явлениям, выражающееся в желании познавать их. Прежде всего человек проявляет интерес к тем предметам и явлениям, которые могут удовлетворить ту или иную потребность, он обращает на них внимание, думает о них.

Интересы характеризуются различной длительностью, они могут быть устойчивыми или неустойчивыми. Устойчивые интересы сохраняются в течение длительного времени, может даже в течение всей жизни. Неустойчивые интересы часто меняются, носят кратковременный характер, человек чем-то быстро увлекается, и также быстро ослабевает и исчезает его интерес.

Интересы могут быть действительными или недействительными. Действительные или активные интересы оказывают глубокое влияние на жизнь человека, они побуждают его к деятельности. Недействительные или пассивные интересы не побуждают к выполнению действий. Например, человек с интересом смотрит по телевизору спортивные передачи, но спортом не занимается.

Различают непосредственные (прямые) и опосредованные (косвенные) интересы. Непосредственные интересы возникают благодаря содержанию деятельности, занимаясь которой, человек получает удовольствие. К опосредованным относятся такие интересы, когда сам по себе объект не интересен, но он является средством удовлетворения какой-то другой потребности и поэтому привлекает к себе внимание. Например,

есть интерес к результату деятельности, но сам процесс не интересен: студент учит предмет для того, чтобы успешно сдать экзамен, но сама дисциплина ему не интересна.

По содержанию интересы могут быть самыми разнообразными: познавательные, эстетические, накопительские и многие другие. Эти интересы могут совпадать с содержанием учебной деятельности или выходить за её рамки. Особое внимание следует уделять развитию познавательных интересов, которые впоследствии могут стать основой для формирования профессиональных интересов.

Интересы могут быть сконцентрированы в одной области знаний или распределены между многими объектами. При развитии интересов следует учитывать такой момент: то, что на первый взгляд представляется не интересным и даже не нужным, может оказаться важным для достижения цели.

Длительные устойчивые интересы могут подниматься до уровня убеждений. Убеждения – это определенные положения, суждения, мнения, знания о природе, обществе, в истинности которых человек не сомневается, считает их бесспорно убедительными и руководствуется ими в жизни. Убеждениями становится то, что глубоко прочувствовано, пережито. Убежденный человек способен отстаивать свои взгляды, позиции, характеризуется целеустремленностью, стойкостью.

Центральным звеном направленности личности является мировоззрение. **Мировоззрение личности** – это сложившаяся система убеждений, научных взглядов на природу, общество, человеческие отношения, ставшая внутренним достоянием личности. Формирование мировоззрения осуществляется в процессе всей жизни, начиная с детского возраста, в результате накопления научных знаний, которые должны стать убеждениями. Но только в юношеском возрасте мировоззрение представляет собой устойчивую систему идеалов, принципов, которая

становится постоянно действующим побудителем, опосредующим всё поведение, деятельность, отношение к окружающей действительности, к самому себе.

Важнейшим компонентом личности является **самосознание**, проявляющееся в осознании человеком самого себя, своих умственных, физических, нравственных возможностей, отношения к окружающему миру, другим людям. Оценка своих сил, возможностей осуществляется посредством **самооценки**. На основе самооценки формируется уровень притязаний, т.е. уровень достижений, который человеку по силам. Самооценка может быть адекватной или неадекватной (завышенной или заниженной). Благодаря самооценке человек управляет своим поведением.

Итак, основываясь на положение С. Л. Рубинштейна о структуре личности, рассмотрели ответ на первый вопрос – о направленности личности. Ответы на следующие два вопроса – о способностях и о характере – будут рассмотрены в отдельных параграфах пособия.

### **Особенности формирования личности в юношеском возрасте**

В юношеском возрасте происходит бурное развитие личности. Особенностью является формирование мировоззрения как системы взглядов на мир в целом, системы убеждений. Отношение к миру имеет личностную окраску, что выражается в интересе к явлениям действительности в связи с собственным отношением к ним. И по отношению к себе юноша также подходит с позиции установленных в обществе ценностей, свое поведение он строит на основе сознательно усвоенных норм, выработанных в обществе. Таким образом, происходит дальнейшее развитие самосознания. Развитие самосознания побуждает молодого человека соизмерять свои поступки с определенными принципами. Появляется стремление подчеркнуть собственную индивидуальность, непохожесть на других. Постепенно формируется



собственная модель личности, с помощью которой юноши определяют свое отношение к себе и другим людям.

Но в этом возрасте обнаруживаются серьезные проблемы с развитием самосознания. Б. Г. Ананьев отмечал, что наступление зрелости человека как индивида, т.е. физическая зрелость, и наступление зрелости человека как личности, т.е. гражданская зрелость, могут не совпадать по времени, это явление назвали «гетерохрония». Затягивающийся период учебы приводит к инфантилизму, этому способствует длительное иждивенчество в родительских семьях, склонность к пустому времяпрепровождению.

Если раньше самосознание развивалось к 17 – 19 годам, то теперь из-за затягивающегося периода учебы оно формируется к 23 – 25 годам.

Самопознание – это открытие себя как неповторимой личности. Открытие своего внутреннего мира приводит к тому, что юноши и девушки проявляют особую чувствительность к своим внутренним психологическим проблемам, склонны переоценить их значимость. У них ярко проявляется потребность в достижении, выражающееся в стремлении к успеху в определенной деятельности. В связи с этой потребностью появляются различные увлечения, например музыкальные, спортивные и др. Реализация этой потребности позволяет многим самоутвердиться. Появляется самоуважение, даже иногда самоуверенность, когда молодые люди переоценивают свои возможности.

Самоуважение – это обобщенная самооценка, степень принятия или непринятия себя как личности. Обычно уровень самоуважения, свойственный конкретному человеку, достаточно устойчив, в отличие от частных самооценок. Хотя постоянные успехи или неудачи могут его повышать или понижать. Юноши склонны выдвигать завышенные нереалистические притязания, переоценивать свои способности. Эта беспочвенная самоуверенность иногда раздражает людей, с которыми они общаются. Постепенно путем проб и ошибок юноша постигает меру своих

возможностей. Гораздо опаснее пониженное самоуважение. Юноши и девушки с пониженным самоуважением часто отказываются от какой-то деятельности, от достижения поставленной цели, т.к. не верят в свои силы, а это подкрепляет их заниженную самооценку. Они более склонны к рефлексии и чаще других обнаруживают в себе недостатки, поэтому для них характерно стремление к изоляции, уходу от действительности в мир мечты.

Кроме интереса к своему внутреннему миру, появляется интерес к переживаниям других людей. Исследования социальной перцепции показывают, что в юношеском возрасте усиливается внимание к личностным качествам людей, а внимание к внешности, манерам, одежде, свойственное подростку, снижается. Открытие своего уникального внутреннего мира приводит к тому, что в юношеском возрасте характерен такой процесс, как обособление. Обособление происходит со сверстниками своей возрастной группы. В процессе обособления молодые люди находят единомышленников.

У юношей и девушек обнаруживается потребность в уединении. Уединяясь, они осмысливают происходящее, пытаются разобраться в себе, осмысливают свое поведение, скорректировав его с определенными нормами. Уединение дает возможность реализовать некоторые творческие способности – музыкальные, художественные, литературные. Молодые люди проигрывают различные роли, которые недоступны им в реальной жизни, это реализуется в мечтах, грезах. Стремление к уединению в разумных пределах является нормой.

Наряду с уединением, происходит нарастание потребности в общении. На юношеский возраст приходится пик межличностного общения. Возможно, этому способствует бытующее мнение, что студенческий возраст самый веселый и беззаботный период в жизни.

Круг знакомых расширяется, интерес к окружающему миру возрастает, юноши и девушки находятся в постоянном ожидании общения. Новый человек ими рассматривается как партнер для общения.

Включаясь в общение, молодым людям важно, чтобы собеседники их поняли. Оказание реальной помощи для них не обязательно, лишь бы было эмоциональное сопереживание на уровне эмпатии. Потребность в общении у девушек выше, чем у юношей.

Отличительной чертой общения является особая доверительность.

Особую значимость в юношеском возрасте приобретает общение с родителями. В этот период происходит эмансипация от родителей. Теперь происходит не только эмоциональное подростковое, но и реальное отделение от родителей, которое необходимо для осуществления своей индивидуальной взрослой жизни. Для юношества характерно некоторое временное отстранение от семьи. Когда наступает период эмоциональной эмансипации, у юношей обнаруживается охлаждение к родителям. Если родители не понимают причину этого явления, то они тяжело переживают этот период. Когда проходит критический период, эмоциональный контакт восстанавливается на более высоком сознательном уровне. А отношения становятся партнерскими, повзрослевший ребенок и родители помогают друг другу.

В юношеском возрасте впервые в самосознание входит фактор времени – это изменение отношения к настоящему и будущему. Впервые происходит осмысление собственного возраста, появляются вопросы, касающиеся времени прожитой жизни. Появляется идеальный образ будущего: кто-то связывает жизненный успех с профессией, поэтому старается хорошо учиться, кто-то – с семейной жизнью, в этом случае идет активный поиск партнера. Таким образом, идеальный образ будущего определяет активность в настоящем. У некоторых молодых людей переход к такому восприятию взаимосвязи между настоящим и будущим приводит

к внутреннему конфликту. С одной стороны, хочется жить настоящим, получать удовольствия, но, с другой стороны, надо думать о профессиональной карьере, о создании семьи и пр. Если молодой человек не достигает в этом вопросе гармонии, то он живет в настоящем, пренебрегая будущим (развлекается в ущерб учебе) или пренебрегает настоящим и живет будущим (отвергает развлечения, только учится). Поэтому важно достичь гармонии в осмыслении этого вопроса, чтобы было достаточно времени и на будущее, и на настоящее. Обычно на I – II курсах преобладает направленность на настоящее, а на старших – на будущее.

Что касается прав и обязанностей как структурного компонента самосознания, то в юношеском возрасте уже нет необходимости их отстаивать. Молодые люди после школы получают столько прав, что не всегда в состоянии их использовать. Некоторым даже начинает казаться, что обязанности перестали существовать, т.к. резко снижается количество обязанностей, строго контролируемых взрослыми. Появляется чувство свободы, особенно у тех, кто ранее находился в ситуации жесткого внешнего контроля со стороны родителей, учителей. Из-за этого некоторые не посещают университет, а занятиям предпочитают развлечения. Важно, чтобы молодые люди научились действовать с опорой на внутренний, а не на внешний контроль. Это становится возможным, если они понимают, что обязанности имеют приоритет над правами. Необходимо осознавать обязанности перед самим собой, нести ответственность за свою жизнь, а впоследствии и за жизнь другого человека. Как отмечал Э. Фромм, умение принять ответственность за другого – это составляющая любви.

К концу периода молодости (примерно к 30 годам) переживается кризис, который носит название «кризис 30 лет». Он связан с тем, что представления человека о жизни, сложившиеся между 20 и 30 годами, его

не удовлетворяют. Анализируя свой жизненный путь, молодой человек обнаруживает, что вроде бы при вполне благополучной жизни сделано значительно меньше, чем можно было сделать, много сил и времени потрачено впустую. Происходит переоценка ценностей, критический пересмотр своего «Я». Человек осознает, что многое он не может изменить: профессию, привычный образ жизни, семью и др.

Реализовав себя на определенном этапе жизни, человек вдруг осознает, что он стоит перед решением той же задачи – самоопределения в новых условиях жизни, с учетом реальных возможностей, в том числе и ограничений, которые им ранее не замечались.

Кризис молодости свидетельствует о том, что человек переходит на новую возрастную ступень – период взрослости.

Несмотря на то, что этот кризис условно называют «кризисом 30 лет», он может наступить раньше 30 лет или позднее.

### **Вопросы для повторения и задания для самостоятельной работы**

1. Охарактеризуйте понятия: «человек», «индивид», «личность», «индивидуальность».
2. Каждый человек является личностью?
3. Какие факторы имеют значение в развитии личности?
4. Какие важные компоненты включает структура личности?
5. Что такое направленность личности?
6. Понятие о потребностях.
7. Характеристика интересов.
8. Особенности формирования личности в юношеском возрасте.

#### **Задание 1**

Проведите опрос среди знакомых с целью выявления интересов у современной молодежи.

## **Задание 2**

Подготовьтесь к беседе об особенностях личностного развития в юношеском возрасте.

### **ТЕМПЕРАМЕНТ**

#### **Понятие о темпераменте**

Люди отличаются друг от друга не только внешними признаками, но и поведением. Одни спокойные, невозмутимые, они в любых ситуациях ведут себя достойно. Другие, наоборот, излишне возбудимые или агрессивные, одни общительные, другие замкнутые и т.д. Наблюдая за студентами в учебной деятельности, можно обнаружить, что они по-разному относятся к учебной деятельности, выполняют задания, не одинаково относятся к оценке преподавателя и т.п.

Различие в поведении людей объясняется их темпераментом. Слово «темперамент» в переводе с латинского означает «соотношение», «пропорция».

**Темперамент – это совокупность индивидуально-психологических особенностей человека, которые определяют динамику его психической деятельности и поведения.**

Первая попытка объяснить индивидуальные различия между людьми была предпринята древнегреческим врачом Гиппократом (V в. до н.э.). Он считал, что причиной различий является соотношение определенных жидкостей в организме, их четыре: кровь (по-латыни «сангвис»), желтая желчь («холе»), черная желчь («мелан холе»), слизь или лимфа («флегма»). Людей, у которых преобладает кровь, он назвал сангвиниками. У холериков преобладает желтая желчь, у флегматиков – слизь, или лимфа, а у меланхоликов – черная желчь. Названия типов темпераментов, в зависимости от преобладания той или иной жидкости,

сохранились в психологии до настоящего времени, но их содержание рассматривается в соответствии с современными научными взглядами.

В отечественной психологии большой вклад в создание учения о темпераменте внес И. П. Павлов. Он связывал темперамент с функционированием центральной нервной системы. Нервная система обусловлена наследственными особенностями, их совокупность И. П. Павлов назвал генотипом. В соответствии с этим подходом было выделено три основных свойства высшей нервной деятельности: сила, уравновешенность, подвижность.

**Сила нервной системы** – это способность выдерживать интенсивные нагрузки, что свидетельствует о выносливости нервных клеток. Выделено два типа нервной системы – сильный и слабый.

**Уравновешенность нервной системы** определяется соотношением силы процессов возбуждения и торможения. Эти нервные процессы могут быть сбалансированными, примерно одинаковой силы, т.е. уравновешенными. Преобладание возбуждения над торможением свидетельствует о неуравновешенности.

**Подвижность нервной системы** – это способность нервных процессов (возбуждения и торможения) быстро сменять друг друга. Тип нервной системы может быть подвижный или инертный.

Различное сочетание свойств нервной системы позволяет выделить четыре основных типа высшей нервной деятельности и соответственно четыре основных типа темперамента:

1. Сильный, уравновешенный, подвижный – это сангвиник.
2. Сильный, неуравновешенный, подвижный – холерик.
3. Сильный, уравновешенный, инертный – флегматик.
4. Слабый тип нервной системы – меланхолик.

Рассмотренные типы высшей нервной деятельности являются физиологической основой темперамента. Существование смешанных и

промежуточных типов высшей нервной деятельности свидетельствует также о наличии смешанных типов темперамента.

### **Свойства темперамента**

Изучение проблемы темперамента с психологической точки зрения привело к выделению основных свойств темперамента, определяющих динамику психической жизни человека: сензитивность, реактивность, активность, соотношение реактивности и активности, эмоциональная возбудимость, темп психических реакций, пластичность – ригидность, экстраверсия – интроверсия.

**Сензитивность** (чувствительность) – это наименьшая сила внешнего раздражителя, необходимая для психической реакции, а также скорость возникновения этой реакции.

**Реактивность** – сила эмоциональной реакции на то или иное внешнее или внутреннее воздействие: как человек реагирует на неожиданный звук или на критическое замечание, обидное слово и др. Яркими проявлениями реактивности являются эмоциональность, впечатлительность.

**Активность** – это степень энергичности, с которой человек воздействует на окружающий мир, способность преодолевать препятствия, проявление настойчивости при достижении целей.

**Соотношение реактивности и активности** выражается в том, от чего в большей степени зависит деятельность человека: от каких-то случайных внешних или от внутренних причин. Насколько сознательно он определяет линию своего поведения в соответствии с целями, убеждениями.

**Эмоциональная возбудимость** характеризует силу воздействия, которая требуется для возникновения эмоциональной реакции, и скорость её возникновения.



**Темп психических реакций** – это скорость протекания психических реакций или процессов. От типа психических реакций зависит скорость движений, темп речи, находчивость, скорость запоминания материала, быстрота ума и т.п.

**Пластичность – ригидность.** Эти два противоположных свойства темперамента проявляются в том, насколько легко и быстро происходит приспособление к внешним воздействиям. Человек, обладающий пластичностью, моментально перестраивает свое поведение в соответствии с изменившимися обстоятельствами, проявляет гибкость. Для ригидного человека изменение поведения, привычек, убеждений очень проблематично, он демонстрирует косность.

**Экстраверсия – интроверсия.** К. Юнг заметил, что люди не одинаково реагируют на внешние и внутренние проявления. Экстравертов в большей степени интересуют внешние события, они обращены как бы вовне. Интроверты углублены в свою внутреннюю жизнь, для них существенное значение имеют собственные переживания. Экстраверсия и интроверсия ярко проявляются в темпераменте.

Свойства темперамента имеют огромное значение в жизни человека, их необходимо учитывать и при организации учебной деятельности.

### **Психологическая характеристика типов темперамента**

Рассмотрим психологические характеристики представителей разных типов темперамента: сангвника, холерика, флегматика и меланхолика. За основу взяты обобщенные данные В. С. Мерлина.

#### **Сангвиник**

И. П. Павлов считал, что сангвиник – это горячий, продуктивный деятель, но лишь тогда, когда у него есть интересное дело, т.е. есть

постоянное возбуждение. Когда такого дела нет, он становится скучным и вялым.

Подвижность нервных процессов способствует быстроте протекания процессов возбуждения и торможения, их смене. В связи с этим для сангвиника характерна повышенная реактивность. По незначительному поводу он может громко рассмеяться. Несущественный факт может его рассердить. Живо и с большим возбуждением он откликается на все, что привлекает внимание. Эмоции и чувства проявляются ярко, но они неустойчивые, быстро возникают и так же быстро исчезают, легко сменяются на противоположные: радость и горе, симпатия и антипатия, увлеченность и разочарование и т.п. Для сангвиника характерна в большей степени склонность к положительным эмоциям.

У людей, относящихся к этому типу, пониженная сензитивность, что свидетельствует о высоком пороге чувствительности. Поэтому они не обращают внимание на слабые звуки, световые раздражители и пр.

Сангвиника характеризует повышенная активность, это достаточно энергичный и работоспособный человек, он может долго работать, не утомляясь. В учебной деятельности сангвиники легко усваивают материал, проявляют любознательность, могут быстро сосредоточить внимание, с энергией принимаются за новое дело.

Активность и реактивность уравновешены. Сангвиника легко дисциплинировать. Он хорошо сдерживает проявление своих чувств и произвольные реакции. Быстро включается в работу, демонстрируя находчивость, быстроту ума. Но при отсутствии серьезных целей, творческой деятельности у него может проявляться поверхностное отношение к делу, непостоянство.

Темп психических реакций достаточно высокий. Мимика живая, богатая, по лицу легко можно определить настроение, отношение к людям, к деятельности. Движения быстрые, выразительные. Темп речи быстрый.

Высокая пластичность. Очень изменчивы чувства, настроение, интересы, стремления. Он легко сходится с людьми, общителен, доброжелателен, редко конфликтует. Но не всегда демонстрирует надежность. Легко привыкает к новым требованиям, приспосабливается к изменившейся обстановке, условиям жизни. Быстро переключается с одной работы на другую. Происходит быстрое усвоение и перестройка навыков. Проявляется гибкость ума.

Сангвиник – это эксраверт, он в большей степени откликается на внешние впечатления, чем на образы и представления о прошлом или будущем.

### **Холерик**

Характеризуя холерика, И. П. Павлов отмечал, что это боевой тип, задорный, легко раздражающийся.

У холерика некоторые свойства темперамента проявляются аналогично, как у сангвиника. Представители этого типа темперамента отличаются малой сензитивностью, высокой реактивностью и активностью. Поскольку возбуждение преобладает над торможением, это приводит к несдержанности, раздражительности, повышенной возбудимости, нетерпеливости, вспыльчивости и даже в чем-то необузданности. Холерик менее пластичен и более ригиден, чем сангвиник. У него стремления и интересы более устойчивы, он часто проявляет настойчивость. Ригидность приводит к некоторым затруднениям в переключении внимания.

Неуравновешенность нервных процессов сказывается на быстрой смене настроения, что отрицательно отражается на отношениях с другими людьми, влияет на результаты деятельности. Холерик проявляет энергию,

активность, инициативность, кипучую деятельность. Быстро увлекается идеей, делом, и так же быстро у него угасает интерес, это приводит к тому, что работа выполняется поспешно или он её бросает.

Мимика выразительная, речь быстрая, прерывающаяся, движения порывистые, стремительные, резкие. Ему трудно дается деятельность, требующая плавных движений, спокойного, медленного темпа. Внешне он выглядит самонадеянным, высокомерным.

Чувства сильные, быстро возникают и ярко проявляются. Обычно несдержанный, вспыльчивый, раздражительный, резкий по отношению к людям, что приводит к конфликтным ситуациям. Холерики склонны выяснять отношения с окружающими, не терпят по отношению к себе авторитарного давления.

Холерик – ярко выраженный экстраверт.

### **Флегматик**

О флегматике И. П. Павлов писал, что это спокойный, всегда ровный, настойчивый и упорный труженик жизни.

У представителей этого типа темперамента малая сензитивность. Несмотря на то, что флегматик не эмоционален, эмоции у него устойчивые. Это спокойные люди, их трудно рассмешить, опечалить. Когда все громко смеются над чем-то, флегматик обычно остается невозмутимым, проявляет выдержку, хладнокровие, редко выходит из себя не подвержен аффективным реакциям.

Внешняя выраженность чувств слабая, мимика маловыразительная. Движения неторопливые, тоже невыразительные. Темп речи медленный.

Отличается высокой работоспособностью, энергичностью. Усваивает материал медленно, но надолго. Новые формы поведения также вырабатываются медленно, но, если они выработаны, то отличаются стойкостью.

Ему требуется время для сосредоточения внимания на какой-то деятельности, с трудом его переключает. Испытывает затруднения в приспособлении к новой обстановке и перестройке навыков и привычек.

Высокая активность значительно преобладает над малой реактивностью.

Отличается терпеливостью, выдержкой, самообладанием. Проявляет усидчивость, настойчивость. Но при неблагоприятных условиях может развиваться безразличное отношение к труду, к людям, к себе, к окружающему.

Характеризуется большой ригидностью, т.е. отсутствием гибкости.

Флегматик – интроверт. В отношениях с людьми ровный, спокойный, в меру общительный, не склонен к конфликтам. Испытывает некоторые трудности в установлении контактов с незнакомыми людьми.

### **Меланхолик**

В основе этого типа темперамента лежит слабый тип нервной системы, для меланхоликов характерно медленное протекание всех психических процессов. Характеризуется высокой сензитивностью, повышенной чувствительностью. Незначительный повод может вызвать слезы, ухудшение настроения. Чрезмерно обидчив, раним, болезненно чувствителен, тяжело переживает неудачи. Проявляет склонность к пессимизму, подавленности. Обладает малой реактивностью. Мимика и движения невыразительные, голос тихий, движения и мимика невыразительные. Редко смеется во весь голос. Характеризуется пониженной активностью. Демонстрирует осторожность в принятии решений. Как правило, это пассивный, мало заинтересованный в чем-либо человек.

Любое напряжение вызывает замедленную реакцию, малейшая трудность заставляет опускать руки. Неэнергичен, ненастойчив, легко утомляется, обладает низкой работоспособностью. Может не довести

начатую работу до конца. Внимание неустойчивое, ему трудно на чем-либо сосредоточиться.

Ригиден. Чувствует себя неловко в новой обстановке, смущается, теряется, проявляет боязнь, тревожность.

Меланхолик – это интроверт, он сосредоточен на своей внутренней жизни. Проявляет склонность к замкнутости, избегает общения с незнакомыми людьми.

В спокойной и привычной для него обстановке демонстрирует глубину, содержательность, способность к сопереживанию, сочувствию.

Сравнение разных типов темперамента показывает, что нет хороших или плохих темпераментов. В каждом из них есть как положительные, так и отрицательные стороны. Причем в чистом виде в жизни сангвиник, холерик, флегматик и меланхолик встречаются довольно редко. Чаще всего у человека сочетаются разные типы темперамента с преобладанием какого-то одного. Зная свой тип темперамента, человек может развивать положительные стороны и искоренять недостатки.

Люди с разными типами темперамента могут приспосабливаться к одним и тем же видам деятельности за счет актуализации только им присущих свойств, благодаря которым у них вырабатывается индивидуальная система приемов и способов деятельности. Сочетание свойств темперамента, проявляющееся в поведении и общении человека, определяет его **индивидуальный стиль деятельности**, который рассматривается как результат приспособления врожденных свойств нервной системы к условиям выполняемой деятельности. Индивидуальный стиль деятельности формируется у студентов в процессе учебной деятельности. Он характерен и для профессиональной деятельности.

Преподавателю необходимо обладать наблюдательностью, по возможности выявлять тип темперамента студентов и учитывать его при организации учебной деятельности. Рассмотрим на примере, как это

необходимо учитывать в преподавательской деятельности. Представим ситуацию, что экзамен сдают четыре студента – яркие представители разных типов темперамента. Допустим, что преподаватель задает вопрос, ответ на который они не знают. Поведение и реакция на заданный вопрос у этих студентов будут разными.

Сангвиник постарается перевести разговор на другую тему, в процессе рассуждения, возможно, придет к какому-то выводу по заданному вопросу. Безусловно, его ответ будет выглядеть выигрышным.

Холерик, скорее всего, начнет рассказывать обо всем, что знает, возможно, и не по теме, при этом он будет активно наступать на преподавателя, полагая, что этим он создает впечатление осведомленности.

Флегматик, возможно, скажет следующее: «Я не знаю. Спросите еще что-нибудь».

Меланхолик от волнения забудет всё, что знал. Любой вопрос он будет воспринимать, как сложный. Скорее всего, он даже откажется отвечать, скажет, что придет на пересдачу.

Студенты, не зная ответ на вопрос, демонстрируют разное поведение. Возможно, преподаватель сангвиника и холерика оценит положительно за то, что «бойко» отвечают, но знаний-то у них нет. Наверное, пока еще не реально представить, что преподаватель на занятиях, на экзамене учитывает психологические особенности темперамента студентов. Хотя к каждому студенту надо найти индивидуальный подход, реально сделать это очень сложно.

Преподаватели также являются представителями определенного типа темперамента, что откладывает отпечаток на их поведение и взаимоотношения со студентами.

## **Вопросы для повторения и задания для самостоятельной работы**

1. Что такое темперамент?
2. Какова связь между темпераментом и свойствами нервной системы?
3. Перечислите свойства темперамента.
4. Дайте психологическую характеристику типов темперамента.
5. Как соотносятся темперамент и индивидуальный стиль деятельности?

### **Задание 1**

Подготовьте психологическую характеристику студента – яркого представителя одного из типов темперамента: сангвиника, холерика, флегматика, меланхолика. Словесный портрет можно проиллюстрировать шаржем, рисунками.

### **Задание 2**

Выделите в каждом типе темперамента положительные и отрицательные стороны.

### **Задание 3**

Каким образом преподаватель в процессе учебной деятельности может учитывать индивидуальные особенности студентов, относящихся к разным типам темперамента?

### **Задание 4**

Придумайте описание ситуаций на определение типа темперамента. Пример: «Медлителен. Походка неторопливая, вразвалку. Говорит медленно, но обстоятельно, последовательно. На занятиях обычно сидит с равнодушным видом, на вопросы преподавателя по собственной инициативе не отвечает, но если спросят, то дает правильный ответ. Его трудно рассмешить или рассердить. К спорам сверстников относится внешне безразлично, в них не участвует. Не конфликтный. В разговор



вступает без желания, больше молчит. Чтобы усвоить учебный материал, ему требуется его несколько раз повторить. Задания выполняет долго, но аккуратно и правильно. К какому типу темперамента относится этот студент?»

Подготовьтесь для обсуждения ситуаций на занятии.

## **ХАРАКТЕР**

### **Понятие о характере**

В повседневной жизни можно слышать, как люди обсуждают характер как свой, так и других, высказывают суждения о хорошем или плохом характере.

Слово «характер» в переводе с греческого означает «печать», «чеканка». Термин «характер» ввел древнегреческий ученый Теофраст (IV – III вв. до н.э.). Сохранился его трактат, в котором с позиции сатирика и моралиста дается описание 30 характеров с ярко выраженными чертами, например такими, как лень, притворство и др.

О характере говорят в тех случаях, когда оценивается привычное, а не случайное поведение человека, в котором выражено его отношение к окружающей действительности: к другим людям, к себе, к труду. Это отношение проявляется в поведении, поступках, что свидетельствует об индивидуальности каждого человека.

**Характер – это индивидуальное сочетание наиболее устойчивых, существенных психических свойств человека, которые выражают его отношение к действительности и проявляются в поведении и поступках.**

О характере человека можно судить по вербальным и невербальным проявлениям: по поступкам, действиям, жестам, взгляду, интонации и другим. Нередко человек маскирует свою истинную сущность, ведет себя неестественно, наигранно. Поэтому требуется

определенное время, чтобы узнать хоть в какой-то степени характер человека. Знание типичных, существенных особенностей поведения людей позволяет предположить, как они будут себя вести в тех или иных ситуациях, и соответственно этому строить свое поведение.

Физиологической основой характера, по мнению И. П. Павлова, является «сплав» устойчивых систем временных нервных связей, приобретенных в процессе жизни, и особенностей типа высшей нервной деятельности. Такой «сплав» образуется в конкретных жизненных условиях, в процессе деятельности. Любые изменения условий жизнедеятельности приводят к изменениям и в образовавшейся системе временных нервных связей. На изменившиеся условия человек отвечает адекватными этим условиям поступками, которые закрепляются при их повторении. В результате в коре головного мозга образуются новые временные нервные связи – динамический стереотип поведения. Система этих связей позволяет человеку осуществлять взаимодействие с внешним миром. Тяжело происходит ломка динамического стереотипа поведения.

Характер тесно связан с темпераментом, но их нельзя отождествлять. Темперамент выступает в качестве эмоционально-динамической основы характера.

Темперамент оказывает влияние на форму проявления характера, он особым образом окрашивает одни и те же черты характера. Например, у представителей разных типов темперамента будут по-разному проявляться одни и те же черты характера: доброта, скромность, тактичность и др. Свойства нервной системы являются природными предпосылками тех или иных черт характера. Например, неуравновешенность нервных процессов является благотворной почвой для таких черт характера, как несдержанность, агрессивность, резкость. Определенные черты характера можно «замаскировать» или развить, но для этого потребуется волевое усилие. Например, флегматику потребуются значительные усилия, чтобы

продемонстрировать свою общительность, а для холерика или сангвиника общительность является привычной чертой. Но у холерика и сангвиника труднее сформировать усидчивость, чем у флегматика.

Характер не передается по наследству, не является врожденным, он формируется на протяжении всей жизни в процессе деятельности. На его формирование оказывают влияние окружающая среда, жизненный опыт, воспитание, самовоспитание.

На характер сильное влияние оказывает профессиональная деятельность. У представителей одной и той же профессии можно обнаружить общие, типичные черты характера. Например, почти у всех педагогов можно обнаружить некоторую назидательность по отношению к другим, ответственность, общительность, организованность и др. Можно заметить отличие в характере у представителей разных профессий (врачи, актеры, военнослужащие, художники и др.).

Характер каждого человека представляет единство типичного (общего) и индивидуального. Общие обстоятельства жизни людей, живущих в одинаковых условиях, формируют общие черты характера.

Индивидуальные черты характера проявляются во всех сторонах личности и зависят от особенностей, условий жизни, воспитания, от конкретной ситуации. У каждого человека можно обнаружить особенности внимания, мышления, памяти, воображения, воли и т.п. Сочетание индивидуальных и типичных черт характера необходимо учитывать педагогу в процессе формирования характера обучающихся в условиях учебной деятельности.

### **Черты характера**

Характер каждого человека многогранен и многообразен в своих проявлениях, но тем не менее он представляет собой единое целое. Элементарной единицей, составляющей целостность характера, является

отдельная черта. Черты характера – это индивидуальные привычные формы поведения человека, в которых реализуются его отношения ко всему, что окружает.

Все черты характера, а их очень много (более 1500), подразделяются на несколько групп, тесно связанных между собой. Они отражают отношение человека к разным сторонам действительности. Почти каждая черта характера имеет как положительное содержание, так и противоположное (отрицательное), что характеризует личность с позитивной или негативной стороны.

Рассмотрим содержание основных групп черт характера.

**1. Отношение к действительности, к обществу:** оптимизм – пессимизм, коллективизм – индивидуализм, патриотизм и др.

**2. Отношение к другим людям:** альтруизм – эгоизм, вежливость – грубость, общительность – замкнутость, открытость – скрытность, доброта – жестокость, чуткость – безразличие, честность – лживость, тактичность – бесцеремонность, гуманность, преданность, уважительность, отзывчивость, завистливость и др.

**3. Отношение к деятельности, к труду:** ответственность – безответственность, трудолюбие – лень, аккуратность – неряшливость, небрежность, инициативность – пассивность, бережливость – расточительность, скупость, предприимчивость, работоспособность, настойчивость и др.

**4. Отношение к самому себе:** скромность – заносчивость, зазнайство, самокритичность, чувство собственного достоинства, гордость, требовательность, самолюбие и др.

**5. Волевые черты характера:** целеустремленность, настойчивость и упорство, решительность и смелость, инициативность и самостоятельность, выдержка и самообладание, дисциплинированность и организованность.

Волевые черты характера составляют основу характера, его стержень.

Все черты, объединяясь, составляют единое целое – характер конкретного человека. Каждая черта характера актуализируется только в определенных жизненных условиях, в конкретных ситуациях, их называют критическими. Например, когда требуется отстаивать свое мнение, человек проявляет решительность, а в обычной жизни эта черта может отчетливо не проявляться. За пределами критических ситуаций обнаружить наличие тех или иных черт характера порой невозможно. Следовательно, о чертах характера человека можно судить по его поступкам. Вместе с тем устойчивые черты характера побуждают человека к определенным поступкам, содержат в себе мотивирующее начало. Например, если человек ответственный, то к любому делу он будет относиться серьезно, выполнит поручение, даже если придется чем-то пожертвовать ради этого.

Каждая из рассмотренных групп черт характера может быть ведущей в структуре характера человека и определять его тип.

Черты характера человека могут быть устойчивыми или неустойчивыми, т.е. изменяться или нет в течение жизни. Обычно на протяжении жизни характер изменяется, формируются новые черты, какие-то корректируются. Этот процесс интенсивно осуществляется в процессе обучения в вузе, поскольку учебная и будущая профессиональная деятельность, к которой готовят себя студенты, предъявляют определенные требования к характеру. Но есть и базовые черты характера, которые сохраняются на протяжении всей жизни.

Важное значение имеет осознаваемость черт характера, что выражается в способности выделять у себя те или иные черты и определенным образом относиться к ним, принимать или не принимать их, стремиться к изменению или нет. При низком уровне осознания человеку трудно изменить свой характер. В результате он непреднамеренно может

создавать для себя и для других неприятные ситуации. Поэтому важно анализировать свое поведение, осуществлять адекватную самооценку и заниматься самовоспитанием желаемых черт характера.

### **Типы характера**

Тип характера – это наиболее вероятное сочетание тех или иных его черт. Важно иметь представление о типах характера для того, чтобы ориентироваться, как вести себя с представителями того или иного типа, чего можно ожидать от конкретного человека.

Существуют разные подходы к классификации типов характера. Широкую известность получили классификации Э. Кречмера, У. Шелдона, К. Леонгард, А. Е. Личко.

Рассмотрим типологию, предложенную А. Е. Личко, основанную на оценке стиля общения человека с окружающими его людьми. В этой типологии выделено 11 типов акцентуаций характера: гипертимный, циклоидный, лабильный, астеноневротический, сенситивный, психоастенический, шизоидный, эпилептоидный, истероидный, конформный, неустойчивый. Акцентуации – это крайние варианты нормальных характеров. Каждый из типов характера имеет достоинства, недостатки, в труднопереносимых ситуациях их носитель обнаруживает полную или частичную несостоятельность. Для организации эффективного общения нужно стремиться к исключению труднопереносимых ситуаций и в максимальной степени использовать потенциал положительных черт. Преподаватель, имея представление о типах характера, сможет более эффективно строить общение, осуществлять индивидуальный подход к студентам.

Рассмотрим описание различных типов характера, основываясь на материалах Л. Ф. Спирина.

**1. Гипертимный** – сверхактивный, напряженно-деятельный.

**Позитивные черты:** энергичность, инициативность, жизнерадостность, предприимчивость, разговорчивость, открытость, общительность, быстрота реагирования

**Негативные черты:** легкомысленность, безудержный риск, грубость, недисциплинированность, склонность к аморальным поступкам, зазнайство, бравада, фамильярность, стремление командовать.

**Рисунок поведенческих стереотипов:** приподнятое настроение, неудержимая активность; свободная общительность: легко идут на контакт, без особого разбора вступают в товарищеские отношения; проявляют активное стремление к лидерству; испытывают постоянную потребность в новых впечатлениях, инициативны в выдумках и поступках; дружелюбны, находчивы в принятии решений и их исполнении; учебный материал могут схватывать на лету, но учатся неровно из-за повышенной отвлекаемости, недостаточной собранности и организованности; склонны к агрессивным реакциям вследствие повышенной возбудимости, в конфликтных ситуациях возможна позиция активного сопротивления; осознают собственные ошибки; переоценивают свои силы, способности, имеют тенденцию к завышенной самооценке.

**Труднопереносимые ситуации:** подчинение строгим дисциплинарным правилам; лишение свободного контакта с окружающими людьми; ограничение привычного круга общения; лишение двигательной активности, вынужденное бездействие, не позволяющие проявлять лидерство, инициативу в выдумках; однообразная, монотонная деятельность.

2. **Лабильный** – эмоционально неустойчивый, реактивный.

**Позитивные черты:** в периоды приподнятого настроения добродушны, аккуратны, общительны, способны на дружбу и привязанность, проявляют чуткость, искренность, отзывчивость к тем людям, которые им помогают; проявляют особую любовь к животным.

**Негативные черты:** в периоды подавленного настроения раздражительны, вспыльчивы, слабо контролируют свои поступки, поэтому могут переходить за рамки дозволенного; склонны к конфликтам.

**Рисунок поведенческих стереотипов:** частая и порой немотивированная смена настроения по несколько раз в день; эмоциональные колебания настроения в связи с незначительными шутками окружающих могут вызвать непредвиденную реакцию; способны на глубокие чувства, на дружбу, привязанность к людям, которые им сочувствуют (в друге ищут своеобразного утешителя); обладают внутренней чуткостью к истинной заботе; бывают бурно экспрессивными; мимолетное одобрение, похвала способны поднять у них настроение, отвлечь от неприятных мыслей, перестроить характер деятельности.

**Труднопереносимые ситуации:** когда обижают, ущемляют чувство собственного достоинства; ситуации, которые дисгармонируют с настроением радости или огорчения, удовлетворенности или неудовлетворенности; ситуации неуспеха, критики, сильной конкуренции, страха, угрозы наказания.

### 3. Сенситивный (эмотивный) – чувствительный.

**Позитивные черты:** устойчивая привязанность в дружбе, альтруизм; дисциплинированность, чувство долга, ответственность, добросовестность при выполнении дела, умение уступать, высокие требования к себе, самокритичность, стремление преодолевать свои недостатки, повышенная эмоциональная чувствительность.

**Негативные черты:** робость, застенчивость, мнительность, пугливость, замкнутость, самобичевание, иногда даже самоунижение, крайняя обидчивость и конфликты на этой почве, растерянность в неожиданных ситуациях.

**Рисунок поведенческих стереотипов:** идут на контакты с узким кругом людей, в основном с теми, кто вызывает чувство симпатии, умеют



расположить к себе; избегают контактов с бойкими, развязными людьми; испытывают потребность поделиться своими переживаниями, но избирательно; мнительны, часто фиксируют внимание на своих недостатках; у них возникает чувство неполноценности, которое может внешне маскироваться бравадой; пугливы, что проявляется в боязни темноты, животных; любят побыть в одиночестве, предпочитают спокойные занятия; в новой обстановке и среди незнакомых людей теряются, проявляют робость и застенчивость; общаются чаще с теми, к кому привыкли; не желают быть организаторами, лидерами; часто не могут самоутвердиться, проявить самостоятельность в решении проблем; при слабой выраженности акцентуации в определенной мере могут преодолевать страх, робость, у них возрастает способность к адаптации в той или иной среде, ранее тихие, застенчивые становятся активными в делах, в общении; в случаях сильной выраженности акцентуации обычно в сложных ситуациях пасуют, сильно переживают удары по самолюбию, переживают свою приниженную роль.

***Труднопереносимые ситуации:*** сложные альтернативные выборы, резкие переходы от одних дел к другим, несправедливые обвинения, критика и насмешки, лишение возможности поделиться своими переживаниями.

#### 4. Астеноневротический – тревожно-настороженный.

***Позитивные черты:*** исполнительность, аккуратность, дисциплинированность, скромность, дружелюбие, послушание, незлопамятность, способность к раскаянию.

***Негативные черты:*** капризность, плаксивость, неуверенность, вялость, робость, забывчивость, несопротивление сильным, особая раздражительность по пустякам, возможна глухая неприязнь.

***Рисунок поведенческих стереотипов:*** в общении не стремятся к близким отношениям из-за пугливости, неуверенности, не проявляют

инициативы в завоевании дружбы и признания, имеют узкий круг общения; отличаются быстрой утомляемостью; раздражительны по пустякам; у них могут возникать бурные эмоциональные вспышки, но гнев быстро проходит и заканчивается раскаянием, иногда со слезами; отличаются повышенным вниманием к своему здоровью, не сопротивляются лечению; в конфликтных ситуациях склонны к реакциям отказа; в качестве компенсаторного механизма у них формируется заниженный уровень притязаний.

**Труднопереносимые ситуации:** излишние физические и психические нагрузки, соревнование и соперничество, ситуации активного общения, конфликтов, насмешек; быстрого переключения в работе, неопределенности и новизны, необходимости проявления воли.

**5. Психоастенический** – мнительный, застревающий.

**Позитивные черты:** рассудительность, самокритичность, аккуратность, серьезность, добросовестность, ровное настроение, верность данным обещаниям, надежность в делах и чувствах.

**Негативные черты:** мнительность, стремление строго следовать инструкциям, формализм, нерешительность в новых начинаниях, безынициативность, бесконечные рассуждения; нежелание выполнять работу, требующую проявления активности, нестандартности.

**Рисунок поведенческих стереотипов:** установление контактов только после длительных рассуждений, обдумываний; проявление мнительности в общении, уход от конфликтов; нерешительность всегда и во всем, даже если решаются на какой-то поступок, то все равно продолжают сомневаться в правильности выбора; пессимисты, которые опасаются будущего; страшатся вымышленных опасностей, следуют приметам; в делах отличаются формализмом.

**Труднопереносимые ситуации:** принятие самостоятельных решений при наличии альтернатив, выполнение заданий при отсутствии

инструкций; быстрого перехода от одного дела к другому, ситуации сильного страха, беспокойства, длительных физических и психических нагрузок.

**6. Истероидный** – демонстративный, эгоцентрический.

**Позитивные черты:** упорство, инициативность, целенаправленность, общительность, находчивость, самостоятельность, организаторские наклонности.

**Негативные черты:** эгоизм, жажда внимания к своей персоне, демагогия, лживость, способность к интригам, лицемерие, задиристость, бесшабашность и риск.

**Рисунок поведенческих стереотипов:** быстрота и легкость установления контактов с широким кругом людей, стремление к лидерству в общении, желание обрести популярность и внимание к себе, высокая приспособляемость к разным отношениям, неглубокие и непостоянные чувства, нестойкая привязанность; провоцирование конфликтов; неспособность объективно оценить себя, неискренность; проявление вычурности, демонстративности в поведении, одежде.

**Труднопереносимые ситуации:** проявление равнодушия и невнимания к личности, ограничение круга общения, невозможности проявить себя; ситуации однообразной жизни, а также требующие постоянного длительного психического или физического напряжения.

**7. Эпилептоидный (возбудимый)** – агрессивный.

**Позитивные черты:** настойчивость в достижении намеченной цели, смелость, решительность, целеустремленность, аккуратность.

**Негативные черты:** мелочность, агрессивность, злопамятность, деспотизм; грубый и развязный стиль отношений, подхалимство, яростные вспышки аффективных реакций; возможность аморальных поступков.

**Рисунок поведенческих стереотипов:** стремление подавить других, агрессивные выходки, конфликтность, желание сорвать на ком-то

зло. Мышление характеризуется инертностью, но при этом обнаруживается высокая работоспособность, что позитивно сказывается на учебной деятельности.

**Труднопереносимые ситуации:** ущемление интересов, прихотей и капризов; ограничение возможности проявлять власть, своеобразие, ситуации, требующие быстрого переключения, нестандартности в работе; ситуации критики, замечаний, конкуренции.

8. **Циклоидный** – характеризующийся периодической сменой настроения.

**Позитивные черты:** когда хорошее настроение, проявляется жизнерадостность, общительность, работоспособность.

**Негативные черты:** в периоды подавленного настроения проявляются замкнутость, непоследовательность, неуравновешенность, вялость, пониженная работоспособность, безразличие, обидчивость, придирчивость.

**Рисунок поведенческих стереотипов:** циклически меняется настроение, в периоды эмоционального подъема появляется тяга к общению, в периоды спада характерна замкнутость; при длительном пониженном настроении проявляется вялость, утомляемость, обостряется состояние переживания; когда проходит цикл сниженного эмоционального тонуса, наступает фаза нормального состояния, тогда человек нормально адаптируется к социальной среде.

**Труднопереносимые ситуации:** смена жизненных стереотипов, ломка сложившихся традиций, распорядка, обязанностей, ситуации неудач, психических перегрузок.

9. **Неустойчивый** – безвольный.

**Позитивные черты:** внешнее послушание, услужливость, общительность, открытость, быстрая переключаемость в делах и общении.

**Негативные черты:** безволие, тяга к развлечениям, пустому времяпрепровождению, болтливость, хвастовство, соглашательство, лицемерие, трусость, безответственность.

**Рисунок поведенческих стереотипов:** стремление избегать конфликтов с окружающими, пассивная позиция в общении, беспорядочные и бесцельные контакты с людьми, проявление безволия, неспособность к самостоятельным и взвешенным действиям, разумно решающим жизненные и учебные проблемы, повышенная внушаемость, неспособность к активной творческой деятельности, отсутствие желания учиться и работать, безразличие к своему будущему, тяга к праздной жизни, удовольствиям; льстивая готовность выполнять чужие указания, что может поставить в унижительное положение.

**Труднопереносимые ситуации:** принятие ответственных решений, преодоление трудностей и решение сложных проблем, ситуации подчинения дисциплинарным правилам и требованиям, ситуации ограничения в общении.

10. **Шизоидный** (дистимический) – замкнутый, интровертированный.

**Позитивные черты:** серьезность, несуетливость, постоянство интересов и увлечений, рассудительность, целеустремленность.

**Негативные черты:** холодность, замкнутость, недружелюбие, безразличие к делам и интересам других, отсутствие эмпатии, вспышки раздражительности.

**Рисунок поведенческих стереотипов:** слабая коммуникабельность, хорошо обходится без друзей, сосредоченность на самом себе, имеет напряженную внутреннюю жизнь, не показывает своих чувств и мыслей другим, контакты носят формальный характер, замкнутость сочетается с неспособностью понимать настроение других, не желает быть лидером.

**Труднопереносимые ситуации:** установление неформальных контактов, неформального общения, активное участие в коллективных делах; ситуации смены привычек, традиций, сложившихся стереотипов.

**11. Конформный** – подражательный.

**Позитивные черты:** дружелюбие, дисциплинированность, покладистость, несопротивление мнению других, подражание.

**Негативные черты:** несамостоятельность, слабоволие, некритичность, консерватизм, зависимость от окружающих, при наличии отрицательного примера проявляются отрицательные черты того человека, который оказывает влияние, слабая реализация своих потенциальных возможностей.

**Рисунок поведенческих стереотипов:** приспособление к окружающим людям, копирование их поведения и образа мыслей, подражание примерам, легкость установления контактов; отношения непостоянны, зависят от складывающихся обстоятельств; отсутствует стремление к проявлению инициативы и лидерства, некоторая лень; в работе и учебе стараются избегать нестандартных, самостоятельных способов и приемов, предпочитают пользоваться старыми, демонстрируют отсутствие инициативы, смелости, оригинальности; некритичное восприятие информации и некритичность в самооценке.

**Труднопереносимые ситуации:** принятие самостоятельных решений, освоение новой деятельности, новых идей, знакомство с новыми людьми; ситуации, когда надо проявить волю, решить проблему, показать себя.

Рассмотренные типы акцентуированных характеров в чистом виде в реальной жизни встречаются довольно редко, чаще всего обнаруживается соединение нескольких черт разных типов. Знание типологии характеров необходимо для того, чтобы проводить экспресс-

диагностику и использовать разумные способы взаимодействия с людьми, относящимися к определенному типу.

### **Вопросы для повторения и задания для самостоятельной работы**

1. Что такое характер?
2. Какая существует зависимость между характером и темпераментом?
3. Понятие о типичном (общем) и индивидуальном в характере.
4. Какие выделяют группы черт характера?
5. Что такое тип характера, акцентуации характера?

#### **Задание 1**

Поясните с психологической точки зрения смысл народной мудрости, отраженный в пословицах, например «Посеешь поступок – пожнешь привычку, посеешь привычку – пожнешь характер, посеешь характер – пожнешь судьбу», «В тихом омуте черти водятся», «Яблочко от яблони недалеко падает».

Вспомните другие пословицы о характере.

#### **Задание 2**

Познакомьтесь с притчей, ответьте на следующие вопросы:

1. В чем заключалась мудрость отца?
2. Как вам удастся контролировать себя?

«Жил-был один очень вспыльчивый и несдержанный молодой человек. И вот однажды отец дал ему мешочек с гвоздями и наказал каждый раз, когда он не сдержит своего гнева, вбить один гвоздь в столб забора.

В первый день в столбе было несколько десятков гвоздей. На другой неделе он научился сдерживать свой гнев, и с каждым днем число

забиваемых в столб гвоздей стало уменьшаться. Юноша понял, что легче контролировать себя, чем забивать гвозди.

Наконец наступил день, когда он ни разу не потерял самообладания. Он рассказал об этом отцу, и тот сказал, что каждый день, когда сыну удастся сдержаться, он должен вытащить из столба один гвоздь.

Шло время, и пришел день, когда сын сообщил отцу о том, что в столбе не осталось ни одного гвоздя. Тогда отец взял сына за руку и повел к забору: «Ты неплохо справился. Но ты видишь, сколько в столбе дыр! Он уже никогда не будет таким, как прежде. Когда говоришь человеку что-нибудь злое, у него остается такой же шрам, как эти дыры. И неважно, сколько раз после этого ты извинишься, – шрам останется».

### **Задание 3**

Представьте ситуацию: преподаватель обнаружил у кого-то из студентов отрицательные черты характера или негативные черты того или иного типа характера. Стоит ли стремиться к их преодолению? Обоснуйте свой ответ.

### **Задание 4**

Проанализируйте, есть ли среди ваших знакомых представители тех или иных типов характера. Как необходимо строить с ними взаимоотношения? Приведите конкретные примеры рисунка их поведенческих стереотипов и труднопереносимые ситуации, возникающие в процессе взаимодействия.

## **СПОСОБНОСТИ**

### **Понятие о способностях**

Способности имеют большое значение в структуре личности, от них зависит уровень возможностей человека в той или иной сфере деятельности. Любую работу люди выполняют по-разному. При наличии



одних и тех же условий одни достигают успехов в её выполнении, а другие – нет. Успешность выполнения деятельности, её качество, уровень достижения во многом определяются наличием и степенью развития соответствующих способностей. Это положение относится и к учебной деятельности: одни студенты достигают успехов в освоении определенных предметов, а другие – нет.

**Способности – это индивидуально-психологические особенности личности, от которых зависит быстрота приобретения знаний, умений, навыков, а также успешность выполнения деятельности.**

Известный отечественный психолог Б. М. Теплов выделил три основных признака понятия «способности».

1. Под способностями понимаются индивидуально-психологические особенности, отличающие одного человека от другого.

2. Способностями называют не любые индивидуальные особенности, а лишь такие, которые имеют отношение к успешности выполнения какой-либо деятельности или многих деятельностей.

3. Способности не сводятся к знаниям, навыкам или умениям, которые выработаны у человека.

Способности не являются врожденными, они не передаются по наследству. В основе развития способностей лежат задатки. **Задатки** – это врожденные анатомо-физиологические и функциональные особенности человека, создающие предпосылки для развития способностей. В этом отношении большое значение имеют временные нервные связи, которые образуются в коре головного мозга: быстрота образования и устойчивость условных рефлексов, быстрота образования и легкость процесса изменения динамического стереотипа. Эти особенности высшей нервной деятельности лежат в основе успешности выполнения конкретной деятельности. Кроме особенностей строения мозга, значение

имеет специфика строения анализаторов. Например, для художника имеет значение особое строение зрительного анализатора, позволяющее воспринимать цвет, пропорции предметов и пр.

Задатки сами по себе ещё ни на что не направлены, они могут повлиять на развитие способностей, но не решающим образом. Одни и те же задатки могут стать основой для развития самых разных способностей, все будет зависеть от выполняемой человеком деятельности. Б. М. Теплов подчеркивал, что способности – это понятие динамическое, они существуют только в движении, только в развитии. Он писал, что, с психологической точки зрения, нельзя говорить о способности, как она существует до начала своего развития, так же как нельзя говорить о способности, достигшей своего развития, так же как нельзя говорить о способности, достигшей своего полного развития, закончившей развитие. А развитие всегда осуществляется в процессе практической или теоретической деятельности. Способность не может возникнуть вне соответствующей конкретной деятельности. Отсюда следует, что такие распространенные выражения, как «способный, но лентяй», «способный, но не хватает усидчивости», с психологической точки зрения, являются не точными. Способности проявляются в деятельности и развиваются в деятельности. Поэтому важно, чтобы студенты осознали необходимость систематического упорного труда для развития своих способностей. Часто причина затруднений в учебной деятельности связана не с отсутствием способностей по освоению материала или по выработке способов действий, она связана с отсутствием систематической работы. То, что человеку дается легко, не исключает упорного труда. Н. С. Лейтес, изучая детей, имеющих большие умственные способности, заметил, что все они великие труженики. Здесь уместно вспомнить образное высказывание А. В. Петровского, сравнившего способности с зерном, которому ещё предстоит развиваться: при благоприятных условиях зерно может

превратиться в колос, а при неблагоприятных – нет. Это же касается и развития способностей, они могут развиваться, а могут и не развиваться.

Способности имеют отношение к успешности выполнения деятельности, причем не отдельные способности, а их своеобразное сочетание. Одной из важнейших особенностей психики, как отмечал Б. М. Теплов, является возможность чрезвычайно широкой компенсации одних свойств другими, поэтому относительная слабость какой-нибудь одной способности не исключает успешного выполнения даже такой деятельности, которая наиболее тесно связана именно с этой способностью. Недостающая способность может быть компенсирована другими. Отсюда следует, что все способности взаимосвязаны, не просто сосуществуют рядом, независимо друг от друга. Каждая способность изменяется, приобретает качественно иной характер в зависимости от наличия и степени развития других способностей.

Таким образом, различные условия жизни, разная по характеру деятельность (учебная, трудовая) будут способствовать развитию определенных способностей, соответствующих определенным условиям и специфике конкретной деятельности. Способности, которые не развиваются, со временем угасают.

### **Виды способностей**

Способности многообразны, единого подхода к их классификации не существует.

В зависимости от широты и направленности выделяют общие и специальные способности. **Общие способности** определяют успешность выполнения различных видов деятельности. К ним можно отнести способность к запоминанию материала, сообразительность, находчивость и многие другие. **Специальные способности** обеспечивают успешность выполнения только определенных видов деятельности. К ним, например,

можно отнести музыкальные, художественные, математические, литературные, педагогические и другие способности.

Общие и специальные способности тесно взаимосвязаны, они дополняют друг друга. Развитие специальных способностей основывается на общих способностях. В профессиональной подготовке нельзя ограничиваться развитием только специальных способностей, нужно развивать и общие.

Каждая способность имеет определенную структуру, в ней различают ведущие и вспомогательные свойства. Рассмотрим, какие свойства являются ведущими в некоторых способностях.

Математические способности:

- умение обобщать;
- гибкость мыслительных процессов;
- быстрый переход от прямого к обратному ходу мыслей и др.

Художественные способности:

- творческое воображение и мышление;
- особые свойства зрительной памяти, способствующие созданию и сохранению ярких образов;
- развитие эстетических чувств, проявляющихся в эмоциональном отношении к воспринимаемому;
- волевые качества личности, обеспечивающие претворение замысла в реальность и др.

Педагогические способности:

- наличие педагогического такта;
- наблюдательность;
- потребность в передаче знаний;
- любовь к детям (людям) и др.

Своеобразное сочетание общих и специальных способностей, от которого зависит возможность достижения большего или меньшего успеха

в выполнении той или иной деятельности, называется **одаренностью**. Не существует одаренности вообще, одаренность проявляется в какой-то определенной деятельности.

Качественный уровень развития способностей выражается такими понятиями, как талант и гениальность. Их различие связано с характером полученных продуктов деятельности.

**Талантом** называют такую совокупность способностей, которая позволяет получить продукт деятельности, отличающийся новизной, высоким уровнем совершенства.

**Гениальность** – это высшая ступень развития таланта, позволяющая осуществлять принципиальные сдвиги в той или иной сфере деятельности, открывать новые горизонты человечества, опережающие эпоху и время. Одаренных людей не так уж и много, талантливых еще меньше, а гениальных можно встретить в той или иной области примерно один раз в столетие. Причем талантливые и гениальные люди не всегда признаются современниками, порождаемые ими идеи нередко вызывают непонимание.

### **Вопросы для повторения и задания для самостоятельной работы**

1. Что такое способности?
2. Назовите отличительные признаки способностей.
3. Докажите несостоятельность мнения о том, что способности являются врожденными.
4. Какие условия необходимы для развития способностей?
5. Какие выделяют виды способностей?
6. Специфика понятий «одаренность», «талант», «гениальность».

### **Задание 1**

Способности развиваются в деятельности, в том числе в учебной деятельности. Как преподаватель может определить, что у некоторых студентов проявляются способности при изучении конкретной дисциплины? Как следует организовать дальнейшую учебную работу, чтобы выявленные способности развивались, а не угасали?

### **Задание 2**

Предлагаются различные педагогические ситуации, решение которых позволяет судить о педагогических способностях. Познакомившись с содержанием каждой из них, необходимо выбрать из числа предложенных вариантов реагирования на ситуацию такой, который, с вашей точки зрения, наиболее правильный. Если ни один из предложенных вариантов не устраивает, то можно предложить свой вариант.

Подготовьтесь к обсуждению выбранных вами вариантов решения ситуаций на практическом занятии.

#### **Ситуация 1**

Вы в очередной раз вошли в аудиторию. После приветствия наступила тишина. Вы назвали тему лекции и вдруг услышали смех. Когда Вы удивленно и вопросительно посмотрели на того, кто засмеялся, то этот студент, несколько смущаясь, откровенно сказал: «Извините, мне всегда хочется смеяться, когда Вы начинаете вести занятие».

Что бы Вы сказали в этой ситуации? Из предложенных вариантов выберите подходящий для Вас:

1. Выйдите из аудитории! Смейтесь в коридоре!
2. Что тут смешного?
3. Ну что же, посмейтесь, раз так смешно.
4. Вы в здравом уме?

5. Мне нравятся веселые люди, но на лекции, мне кажется, не совсем уместно смеяться.

### **Ситуация 2**

Вы проводите практические занятия или являетесь руководителем курсового проекта. Однажды студент с сожалением сказал: «Я не думаю, что Вы сможете нас чему -то научить».

Ваша реакция:

1. Ваше дело – учиться, а не учить преподавателя.
2. Таких, как Вы, я, конечно, не смогу научить.
3. В таком случае Вам, может быть, лучше перейти в другую группу (к другому руководителю)?
4. Вам просто не хочется учиться.
5. Мне интересно знать, почему Вы так думаете.
6. Давайте обсудим, что дает основание Вам так считать.

### **Ситуация 3**

Преподаватель дал определенное задание студентам на занятии, на что один из студентов заявил: «Я не хочу это делать! Это бессмысленно!».

Ваша реакция:

1. Объясните, почему?
2. Не хочешь – заставим!
3. Зачем Вы пришли в университет?
4. Ну что же, давайте обсудим, насколько Вы правы.
5. Ваше поведение похоже на поведение малыша, который заявляет: «Назло маме отморожу нос».
6. Вы отдаете себе отчет в том, чем это может закончиться?

### **Ситуация 4**

Студент сомневается в том, что сможет понять и усвоить материал. Этими сомнениями он поделился с преподавателем: «Как Вы думаете, смогу я хорошо разобраться в этом предмете?».

Что Вы ему ответите?

1. Если честно – сомневаюсь!
2. Многое зависит от Вас и от того, как Вы будете заниматься.
3. Почему Вы сомневаетесь?
4. Конечно, зачем сомневаться?
5. Давайте выясним, какие у Вас возникли проблемы, в чем причина сомнений.
6. Да, мой предмет очень сложный, надо стараться.

### **Ситуация 5**

Студент подходит к преподавателю и предупреждает его: «На два ближайших занятия я не приду: поеду отдыхать».

Что Вы ему ответите?

1. На мои занятия можете вообще не приходить.
2. Это Ваше право, но за пропуски придется отчитаться.
3. Мне кажется, Вы несерьезно относитесь к учебе.
4. Может быть, Вам бросить университет и отдохнуть?
5. Почему возникла такая ситуация, что во время учебных занятий Вы уезжаете отдыхать?
6. Я понимаю, что отдыхать лучше, чем учиться, но мне бы хотелось знать, почему так получилось.
7. Решайте эту проблему в деканате.

### **Ситуация 6**

Когда после занятия староста подошел к преподавателю, чтобы расписаться в журнале посещаемости, он сказал: «Вы сегодня выглядите очень усталым и утомленным».

Как бы Вы отреагировали на это замечание?

1. Я думаю, что с Вашей стороны неприлично делать мне такие замечания.
2. Да, я сегодня плохо себя чувствую.



3. Я думаю, что это не помешало успешности нашего занятия.
4. Не волнуйтесь обо мне.
5. Вы внимательный человек – спасибо за заботу.
6. У меня есть на это причины.

### **Ситуация 7**

Студент, часто пропускающий занятия, демонстрируя излишнюю самоуверенность, говорит преподавателю: «Нет ничего такого, что я не сумел бы сделать, если бы захотел. В том числе мне ничего не стоит усвоить Ваш предмет».

Какой может быть Ваша реплика?

1. Вы слишком хорошего мнения о себе.
2. Излишняя самоуверенность часто вредит делу.
3. Думаю, что от Вас потребуется большое напряжение при изучении этой дисциплины.
4. С Вашими-то способностями? Сомневаюсь!
5. Не сомневаюсь, что если Вы захотите, то у Вас все получится, но для этого надо потрудиться.
6. У Вас, возможно, есть основания так считать.

### **Ситуация 8**

В ответ на справедливое замечание преподавателя студент говорит, что для успешного усвоения данного учебного предмета ему не нужно много заниматься, т.к. он достаточно способный человек.

Что ответит преподаватель?

1. Те трудности, которые Вы до сих пор испытывали, и Ваши знания отнюдь не свидетельствуют об этом. Задумайтесь.
2. Это мнение, которому Вы вряд ли соответствуете.
3. Это тем более должно заставить Вас прилагать больше усилий в учении.

4. Многие люди считают себя достаточно способными, но далеко не все на деле таковыми являются.

5. Хорошо, что Вы такого высокого мнения о себе.

6. Судя по Вашему заявлению, Вы не очень верите в свои способности.

### **Ситуация 9**

На практическом занятии студент говорит преподавателю: «Я сегодня опять не выполнил задание».

Как на это реагировать преподавателю?

1. Думаю, что вам пора относиться к учебе серьезнее.
2. Ну вот опять!
3. Не кажется ли Вам, что это проявление безответственности?
4. Я хотел (а) бы знать причину.
5. У Вас, очевидно, были веские причины, в перерыве обсудим.
6. Ничего иного я от Вас и не ждал.

### **Ситуация 10**

Преподаватель распределил студентов по парам для выполнения задания. В перерыв один студент подошел к преподавателю и заявил: «Я не хочу выполнять вместе с ним это задание».

Как должен отреагировать преподаватель?

1. Я думаю, что Вы не правы.
2. Это глупо с Вашей стороны.
3. Ну и что? Кого интересует Ваше желание?
4. После такого заявления Вы думаете, он захочет выполнять с Вами это задание?
5. Вам придется: никуда не денетесь.
6. В чем причина? Возможно, в Вашем заявлении есть здравый смысл, давайте обсудим.

### Ситуация 11

Студент выразил педагогу сомнения по поводу возможности хорошего усвоения преподаваемого им предмета. Он просит помочь выяснить, в чем причина и как быть.

Ваш ответ на высказанные сомнения:

1. У Вас нет оснований для беспокойства.
2. Прежде, чем я смогу высказать обоснованное мнение, мне нужно лучше разобраться в этой проблеме.
3. У Вас, как мне кажется, комплекс неполноценности.
4. Давайте поработаем и вернемся к обсуждению этой проблемы через некоторое время. Я думаю, что нам удастся её решить.

### Ситуация 12

Студент после занятий обратился к преподавателю: «Мне кажется, что Вы постоянно придираетесь ко мне. По крайней мере, относитесь хуже, чем ко всем остальным».

Ваш ответ будет следующим:

1. Как прикажете к Вам относиться?
2. Я к студентам отношусь в зависимости от их отношения к учебе.
3. Какие у Вас основания, чтобы делать такие выводы?
4. Я отношусь к студентам объективно.

## РАЗДЕЛ 4. ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ

### Понятие о деятельности

На протяжении онтогенеза, с рождения и включая старость, каждый человек усваивает общественно-исторический опыт, накопленный другими поколениями. Усвоение опыта происходит в активной форме, а не путем пассивного восприятия. Активность может проявляться только в деятельности. По этому поводу известный отечественный психолог

Л. С. Выготский писал, что психическое развитие происходит путем присвоения исторически выработанных форм и способов деятельности.

**Деятельность – это активность человека, направленная на достижение поставленных целей, связанных с удовлетворением или неудовлетворением его потребностей, интересов.**

Значение деятельности в жизни человека велико. Включаясь в разные виды деятельности, каждый человек, начиная с детских лет, познает окружающий мир. Такое активное познание способствует всестороннему развитию личности. Кроме этого, только включаясь в деятельность, человек может изменять, преобразовывать окружающий мир, создавать материальные и духовные продукты – орудия труда, сооружения, произведения искусства и многое другое.

В отечественной психологии теорию деятельности разработал А. Н. Леонтьев. Он писал, что важность категории деятельности не требует доказательства, имеет ключевое значение для решения таких капитальных проблем, как проблема сознания человека, его генезиса, развития, внутреннего строения, открывает возможность создания единой научной системы психологических знаний.

К основным видам человеческой деятельности относятся игровая, учебная, трудовая деятельность. Выделяют также такой специфический вид деятельности, как общение, без которого невозможно осуществлять все другие виды деятельности. На протяжении жизни в большей или меньшей степени человек включается во все виды деятельности. Однако на каждом возрастном этапе выделяется основная деятельность, её называют ведущей, она имеет особое значение для психического развития в данный период жизни. В дошкольном возрасте ведущей деятельностью является игровая, в младшем школьном – учебная, в подростковом – общение, в юношеском – учебно-профессиональная, в период взрослости – трудовая.

Представление о ведущей деятельности обосновал А. Н. Леонтьев. **Ведущая деятельность** – это не преобладающая деятельность, а такая, развитие которой обуславливает главнейшие изменения в психических процессах и психологических особенностях личности на данной стадии развития. Основными признаками ведущей деятельности являются следующие: в недрах ведущей деятельности происходит формирование психических новообразований, что приводит к зарождению следующей ведущей деятельности.

### **Структура деятельности**

Структуру деятельности рассмотрим с позиции теоретических положений, разработанных А. Н. Леонтьевым.

Побудительной силой любой деятельности является потребность. А. Н. Леонтьев писал, что потребность сама по себе – это лишь негативное состояние нужды, недостатка, свою позитивную характеристику она получает только после встречи с объектом своего «опредмечивания». До встречи со своим предметом потребность порождает лишь поисковое поведение. Из этого следует, что побудителем деятельности является не сама по себе потребность, а предмет, адекватный этой потребности. Этот предмет и является мотивом деятельности. Мотив, по определению А. Н. Леонтьева, это объект, который отвечает той или иной потребности и который побуждает и направляет деятельность человека. В соответствии с этим положением развитие потребностей понимается как результат изменения и расширения объектов, с помощью которых они удовлетворяются.

Мотив выполняет функцию побудителя поведения, он побуждает человека стремиться к цели, выполнять ту или иную деятельность.

Каждая деятельность представляет собой цепь разнообразных действий, в игровой деятельности выполняются игровые действия, в

учебной – учебные, в трудовой – трудовые. А. Н. Леонтьев по этому поводу писал, что основными «образующими» отдельных человеческих деятельностей являются осуществляющие их действия. Обращая внимание на значение этого структурного элемента в деятельности, он писал, что если из деятельности мысленно вычтеть действия, её осуществляющие, то от деятельности вообще ничего не останется. Действием он называл процесс, подчиненный представлению о том результате, который должен быть достигнут. Одно и то же действие может осуществлять разные деятельности, оно может переходить из одной в другую и таким образом обнаруживает свою относительную самостоятельность. Каждое действие подчиняется сознательно поставленной цели. Причем частные цели могут выделяться из общей цели. При этом, как подчеркивал А. Н. Леонтьев, роль общей цели выполняет осознанный мотив, превращающийся благодаря его осознанию в мотив-цель.

Поясняя соотношение рассмотренных понятий, А. Н. Леонтьев писал, что подобно тому, как понятие мотива соотносительно с понятием деятельности, понятие цели соотносительно с понятием действия.

Каждое действие выполняется каким-то определенным способом, выбор которого зависит от предметных условий. Способы осуществления действия называются операциями. Специфика действий и операций состоит в следующем: действия соотносительны целям, а операции – условиям. Даже если цель остается той же самой, а условия, в которых она дана, изменяются, то обязательно происходит изменение операционного состава действия или может оказаться, что действие в этих условиях выполнить невозможно. И тогда задача остается неразрешенной.

Что такое задача? Задача – это и есть цель, данная в определенных условиях. В каждой деятельности ставятся конкретные задачи (в игровой

деятельности – игровые задачи, в учебной – учебные задачи, в трудовой – трудовые задачи). Решение задач приводит к определенному результату.

Действия и операции динамичны, их порой трудно разграничить, операции переходят в действия и, наоборот, действия могут стать операциями. Это положение А. Н. Леонтьев иллюстрирует на примере освоения операций управления автомобилем. Он пишет, что первоначально каждая операция, например переключение передач, формируется как действие, подчиненное именно этой цели и имеющее свою сознательную «ориентировочную основу» (П. Я. Гальперин). В дальнейшем это действие включается в другое действие, имеющее сложный операционный состав, например в изменение режима движения автомобиля. Теперь переключение передач становится одним из способов его выполнения – операцией, его реализующей, и оно уже не может осуществляться в качестве целенаправленного сознательного процесса. Его цель уже реально не выделяется и не может выделяться водителем; для него переключение передач психологически как бы вовсе перестает существовать. Он делает другое: трогает автомобиль с места, берет крутые подъемы, ведет автомобиль накатом, останавливает его в заданном месте и т.п. Эти операции могут вообще не касаться водителя и выполняться вместо него автоматом. Судьба операции рано или поздно становится функцией машины, как утверждал А. Н. Леонтьев.

Подводя итог, подчеркнем, что человеческая жизнь в её высших, опосредствованных психическим отражением проявлениях, состоит из общего потока деятельности. Отдельные деятельности различаются по побуждающим их мотивам. В каждой деятельности выделяются специфические действия, подчиняющиеся сознательным целям. Любое действие складывается из конкретных операций, которые зависят от тех условий, в которых дана цель.

А. Н. Леонтьев подчеркивал, что деятельность представляет собой динамическую систему, которая характеризуется постоянно происходящими трансформациями. Деятельность может утратить мотив, вызвавший её к жизни, тогда деятельность превратится в действие. В другой ситуации, наоборот, действие может превратиться в самостоятельную побудительную силу для человека и стать особой деятельностью. Также действие может трансформироваться в способ достижения цели, т.е. в операцию, способную реализовать различные действия.

Динамизм структурных единиц деятельности выражается и в том, что каждая из них может становиться более дробной или, наоборот, укрупняться и включать в себя единицы, которые ранее были относительно самостоятельными. Дробление А. Н. Леонтьев иллюстрирует на следующем примере: допустим, определена общая цель, её реализация затруднена, для этого требуется выделить ряд промежуточных целей. В результате каждая цель достигается путем выполнения отдельных последовательных действий, в этом случае целостное действие тоже дробится. В определенных случаях может происходить дробление действия на отдельные операции. Это характерно, когда действие протекает в условиях, затрудняющих его выполнение с помощью уже сформировавшихся операций.

Происходит и противоположный процесс, когда структурные единицы деятельности укрупняются, например операции переходят в действия и т.п.

Отдельные структурные компоненты той или иной деятельности могут быть как внешними, так и внутренними. Это положение в большей степени относится к такой структурной единице деятельности, как действие. Действия могут быть внешними, состоящими из конкретных двигательных операций. Действия могут быть внутренними, к ним



относятся умственные процессы. Так, все компоненты познавательной деятельности являются внутренними.

### **Особенности учебной деятельности**

Учебная деятельность – это деятельность субъекта по овладению обобщенными способами учебных действий и саморазвитию в процессе решения учебных задач, поставленных преподавателем, на основе внешнего контроля и оценки, переходящих в самоконтроль и самооценку.

Учебная деятельность характеризуется целенаправленностью, результативностью, обязательностью, произвольностью. В ней не создается конкретный продукт, как, например в трудовой деятельности. В процессе учебной деятельности происходит усвоение системы знаний, формирование способов действий. Продуктом учебной деятельности является изменение того, кто обучается. Приобретение новых знаний приводит к изменению самого человека, у него расширяются познавательные возможности. Ценность заключается в том, что происходит поворот человека на самого себя, он становится для себя же изменяющимся субъектом.

Успешность учебной деятельности зависит от **мотивации**, эта проблема является актуальной в системе образования, также и в высшей школе.

Выделяют положительную и отрицательную мотивацию учения. Отрицательная мотивация не приводит к успешным результатам, а учебная деятельность для обучающегося предстает неприятной и создает много неудобств. Ценным типом является положительная мотивация, поэтому необходимо развивать у студентов в процессе обучения положительную мотивацию учебной деятельности.

Тип мотивации во многом зависит от того, насколько правильно был сделан профессиональный выбор. Мотивы поступления в высшее

учебное заведение могут быть самыми разнообразными. А. А. Реан показал, что мотивами выбора профессии могут быть следующие:

- потребность в безопасности и защите, когда предпочтение отдается надежной работе со стабильной заработной платой, когда выбранная профессия пользуется спросом;
- родительские установки;
- необходимость реализовать собственные способности, когда профессия способствует личностному росту;
- интерес к профессии;
- общественный престиж профессии;
- поло-ролевые факторы, когда выбираются чисто женские или чисто мужские профессии.

Кроме этих мотивов, в настоящее время можно выделить и некоторые прагматические мотивы выбора профессии, например нежелание идти в армию, получение любого диплома о высшем образовании, стремление уехать в другой город и приобрести таким образом самостоятельность.

Мотивы учебной деятельности подразделяются на две большие группы – познавательные и социальные.

Познавательные мотивы, в свою очередь, включают:

- широкие познавательные мотивы, которые характеризуются тем, что обучающиеся ориентируются на овладение новыми знаниями, положительно реагируют на любые задания, при этом даже не обязательные задания выполняют с удовольствием. Например, студент с большим интересом изучает не только специальные дисциплины, относящиеся к его будущей профессии, но и перечень дисциплин общеобразовательного блока. Сформированность широких познавательных мотивов способствует личностному развитию,

обеспечивают освоение общеобразовательной и профессиональной компетентности;

– учебно-познавательные мотивы направлены на то, что обучающиеся в большей степени ориентируются на освоение способов получения знаний, они заинтересованы в поиске эффективных способов выполнения конкретных заданий, решения задач, т.п. Благодаря этой разновидности мотивов студенты овладевают практическими навыками, приобретают профессиональные умения. Без этого невозможно стать грамотным профессионалом, тем более это важно при получении технического образования;

– мотивы самообразования, которые ориентируют на самостоятельное приобретение знаний, что приобретает особую актуальность в системе высшего образования.

Важным мотивационным фактором является мотив достижения. Потребность в достижении переживается человеком как стремление к успеху. По сути, это как бы соревнование с самим собой за успех, это стремление к улучшению результата любого дела, за которое берется человек. Потребность в достижениях побуждает к поиску таких ситуаций, в которых можно испытывать удовлетворение от достижения успеха, а учебная деятельность имеет для этого большие возможности, например ответы на практических занятиях, на зачетах, экзаменах, выполнение различных письменных работ, расчетов, творческих заданий, выступление на научных конференциях и т.п. Студенты с мотивом достижения испытывают удовлетворение от учебной деятельности, достигают высоких результатов. Как видим, мотив достижения включает как познавательные, так и профессиональные мотивы.

Противоположным мотиву достижения является мотив избегания неудач. Студенты с ярко выраженным стремлением к избеганию неудач обычно обнаруживают низкую потребность в улучшении своих

результатов. Они не стремятся к творчеству, выполняют задания на репродуктивном уровне, строго следуют инструкциям, что впоследствии переносится в трудовую деятельность. Студенты с преобладающим мотивом избегания неудач неконструктивно относятся к учебной деятельности, они лишь заставляют себя учиться так, чтобы избежать неприятностей.

Социальные мотивы порождаются системой отношений, которые складываются между участниками воспитательно-образовательного процесса. На первый взгляд может показаться, что они лежат за пределами учебной деятельности, но тем не менее они оказывают на её успешность большое влияние.

Социальные мотивы разнообразны, существует несколько разновидностей:

– широкие социальные мотивы обуславливают желание и стремление получать знания, студенты осознают социальную необходимость получения образования;

– узкие социальные мотивы состоят в том, что обучающийся благодаря получению образования стремится занять определенную позицию, социальное место в отношениях с окружающими, завоевать авторитет;

– мотивы социального сотрудничества заключаются в том, что обучающийся в процессе учебной деятельности вступает во взаимодействие, общение с другими людьми.

В учебной деятельности студентов социальные мотивы приобретают большое значение. Студенты стремятся к повышению своего статуса, к самореализации посредством профессии, к самоутверждению, кроме этого, находясь среди сверстников, они много общаются.

Некоторые ученые особо выделяют мотив аффилиации (Ю. М. Орлов, Н. Д. Творогова и др.). Под мотивом аффилиации понимается

стремление человека к вступлению в общение с членами своего сообщества, стремление к созданию, сохранению, восстановлению положительных эмоциональных взаимоотношений с другими людьми. В исследованиях было установлено, что студенты старших курсов с высоким уровнем аффилиации демонстрируют успешность в учебной деятельности. Препятствия в удовлетворении мотива аффилиации приводит к возрастанию психоэмоционального напряжения, тревоги, к возникновению фрустрации и даже к появлению депрессии.

Кроме рассмотренных, у студентов проявляются и другие мотивы, не связанные напрямую с учебной деятельностью, но влияющие на нее. Некоторые студенты работают, что и помогает в учебе, но и отвлекает от неё. Досуг, увлечения, хобби, личные взаимоотношения являются обязательными спутниками студенчества, но не всегда благотворно влияют на учебу. Появляются конкурирующие мотивы, отвлекающие от учебной деятельности, без этого невозможно представить жизнь. В таких случаях проявляется соподчинение мотивов. Одни мотивы занимают главное место в данный период, а другие – подчиненное, отодвигаются на последнее место. Этот процесс динамичен, соподчинение мотивов постоянно меняется. Например в начале семестра у студента на первый план выдвигаются какие-то мотивы, связанные с личной жизнью, ближе к сессии соподчинение изменяется и на первые позиции выдвигаются мотивы, связанные с учебной деятельностью.

Существует такое понятие, как понимаемые и реально действующие мотивы. Важно, чтобы было правильное сочетание понимаемых и реально действующих мотивов. Нередко бывает так, что студенты понимают, что надо учиться, но реально действующими мотивами являются совсем не мотивы учебной деятельности.

Таким образом, преподавателю необходимо иметь представление о мотивации учебной деятельности и стремиться к формированию у студентов положительной мотивации.

### **Деятельность и функциональные состояния**

Выполнение любой деятельности сопровождается различными состояниями, такими как психическое напряжение, активность или пассивность, апатия, усталость или утомление, тревожность, монотония, страх и многие другие. Эти состояния довольно часто проявляются в учебной, трудовой деятельности, поэтому необходимо иметь представление о причинах, которые их вызывают, о возможностях регуляции.

Состояние **тревожности** чаще всего возникает в период ожидания особо значимого события, исход которого не известен. Тревожность усиливается в том случае, если человек не особенно уверен в степени готовности к той или иной деятельности, в объективности её оценки другими людьми. Состояние тревожности в учебной деятельности нередко возникает в период экзаменационной сессии, перед защитой курсовых проектов, выпускных квалификационных работ.

К причинам неуверенности можно отнести следующие:

- недостаток сведений для принятия решения, для прогноза успеха или неуспеха;
- заниженная самооценка;
- неясность и неопределенность цели, задач, задания в целом;
- борьба мотивов;
- подверженность внушению («не смогу успешно сдать»), вера в приметы и т.п.

От личностных особенностей и значимости для человека деятельности степень тревожности может проявляться в большей или

меньшей степени. Считается, что для преодоления тревожности необходимо активизировать волю. Однако умеренная тревожность имеет и позитивное значение, поскольку у тревожных людей не возникает чувства самоуспокоенности, безразличия, они стремятся к совершенствованию своей деятельности.

В процессе выполнения любой деятельности человек может испытывать состояние **страха**. Выделяют три формы страха (К. К. Платонов).

1. Астеническая реакция, она проявляется в оцепенении, нецелесообразных поступках. Этот вид страха развивается по механизму пассивно-оборонительного рефлекса, в этом случае происходит торможение нервных центров.

2. Паника развивается на основе механизма активно оборонительного рефлекса. Паника может захватывать массы людей.

3. Боевое возбуждение, этот термин был введен Б. М. Тепловым. Оно связано с активной сознательной деятельностью человека в момент опасности.

Своеобразной формой страха является **испуг**, его К. Д. Ушинский назвал «внезапным страхом». Появляется при сильном или неожиданном раздражителе. Это состояние относится к разновидности психического напряжения. Испуг выражается в различных моторных реакциях: вздрагивании, вскрикивании. Он сопровождается изменениями вегетативных функций: увеличивается частота сердечных сокращений, дыхание.

Рассмотрим особенности **монотонной деятельности** и состояния, вызываемые ею.

Монотонность (однообразие) снижает эффективность любой работы, лишает её творческого элемента, понижает интерес к ней. Выделяют действительное (объективное) и кажущееся (субъективное)

однообразии работы. К объективному однообразию можно отнести выполнение простых действий в сочетании с их многократным повторением в одном и том же темпе и средней интенсивности нагрузки, а также работа в одиночку или бедность раздражителей, впечатлений во время работы. Субъективная или кажущаяся монотонность может сопутствовать объективной, являясь её отражением в сознании.

Монотонность возникает при наличии двух условий: выполнение задания привлекает к себе внимание, т.е. его обязательно надо выполнить, но в то же время оно не требует размышлений. Это приводит к сужению объема внимания.

Монотонность может появляться при отрицательной мотивации деятельности, например далекая перспектива достижения цели, расплывчатость, неясность, нечеткость цели, незнание результатов.

Одна и та же работа может переживаться и как приятная, радостная, и как необходимая, скучная, неприятная.

Монотонность деятельности приводит к двум состояниям: монотонии и психическому пресыщению.

**Монотония** характеризуется торможением психической деятельности. К субъективным симптомам монотонии относятся следующие:

- исчезновение интереса к работе (скука);
- преждевременная усталость;
- ослабление внимания;
- чувство неудовлетворенности и другие.

Динамика переживаний следующая: сначала у человека возникает равнодушно-апатичное настроение и происходит падение интереса к работе, затем появляется скука, переходящая в чувство усталости, и наступает сонливость, дремота. Все это приводит к ослаблению внимания,



к переоценке временных интервалов, начинает казаться, что время длится долго.

Объективные симптомы состояния монотонии:

- ухудшается регуляция психических функций (восприятия, внимания, мышления, воли);
- происходит торможение эмоционально-волевой сферы, приводящее к апатии;
- снижается психическая активность деятельности, в связи с этим голос становится глухим, речь вялая, движения заторможенные.

Рассмотрим факторы, влияющие на устойчивость человека к монотонии.

#### 1. Характер и условия работы.

Имеет значение темп работы, свободный он или вынужденный. При свободном темпе работы меньше вероятность, что возникнет монотония.

Разнообразие деятельности, смена видов работы также препятствует появлению монотонии. Оказывает позитивное влияние аккуратная обстановка на рабочем месте, звучание приятной, тихой музыки.

#### 2. Отношение к работе.

Большое значение имеет готовность человека к работе, установка именно на эту деятельность, потребность в ней, интерес, уровень притязаний, по принуждению она выполняется или по собственному желанию.

#### 3. Состояние здоровья.

Здоровые, физически развитые люди в меньшей степени подвержены монотонии, чем менее подготовленные, слабые.

#### 4. Функциональное состояние организма.

Время наступления монотонии по дням недели соответствует классической кривой работоспособности человека в течение недельного цикла. Больше вероятность наступления монотонии в первый день недели, а также она усиливается к концу недели.

#### 5. Личностные особенности человека.

На появление монотонии оказывает влияние тип темперамента, например у холерика вероятность её возникновения выше. Также она быстрее возникает у лиц с высоким невротизмом, у экстравертов, а также у людей с высокой самооценкой.

Эффективными мерами борьбы с монотонией является разнообразие и смена деятельности, усиление мотивации, отключение внимания от работы и переключение его на другие объекты, разнообразие раздражителей, например можно включить музыку.

Однообразная работа может вызвать еще одно состояние, противоположное монотонии, – это состояние **психического пресыщения**. При этом человек чувствует возбужденность, у него появляется раздражительность и наступает отвращение к работе. Состояние психического пресыщения обычно сразу следует за состоянием монотонии, если работа не прекращается долгое время.

Еще одно состояние, которое может возникнуть в процессе выполнения деятельности – это **утомление**. Утомление не обязательно является следствием монотонной работы, оно может наступить при любой по характеру и длительности деятельности. Утомление исчезает в периоды отдыха постепенно, а монотония – быстро. Утомление вызывается тяжелой работой, как физической, так и умственной. Монотония, как правило, появляется при выполнении легкой и однообразной работы.

Важно знать о различных состояниях, которые могут возникать при выполнении деятельности, применять правильные меры для устранения нежелательных состояний.

## **Вопросы для повторения и задания для самостоятельной работы**

1. Что такое деятельность?
2. Какое значение имеет деятельность в жизни человека?
3. Понятие о ведущей деятельности.
4. Охарактеризуйте основные структурные компоненты деятельности.
5. В чем специфика учебной деятельности?
6. Понятие о мотивации учебной деятельности.
7. Какие возникают состояния в процессе выполнения деятельности?

### **Задание 1**

Подготовьтесь к беседе на тему: «Какие мотивы учебной деятельности преобладают у студентов?»

### **Задание 2**

Приведите примеры из собственной жизни, подтверждающие, как происходит соподчинение мотивов.

### Рекомендуемая литература

1. Андреева, И.В. Психология и педагогика: учеб. пособие /И.В. Андреева, О.В. Бетина.– М.: ЭКСМО, 2008. – 224 с.
2. Гиппенрейтер, Ю.Б. Введение в общую психологию: курс лекций /Ю.Б. Гиппенрейтер. – М.: ЧеРО, 1996. – 336 с.
3. Дьяченко, М.И. Психология высшей школы /М.И. Дьяченко, Л.А. Кандыбович, С.Л. Кандыбович. – М.:Харвест, 2006. – 416 с.
4. Маклаков, А.Г. Общая психология /А.Г. Маклаков. – СПб.: Питер, 2000. – 592 с.
5. Немов, Р.С. Психология: учеб. для студентов высших пед. учеб. заведений. Кн.1. Общие основы психологии /Р.С. Немов. – М.: Просвещение, 1994. – 576 с.
6. Немов, Р.С. Психология: учеб. для студентов высших пед. учеб. заведений. Кн.2. Психология образования/Р.С. Немов. – М.: Просвещение, 1994. – 496 с.
7. Педагогика и психология высшей школы. – Ростов-н-Д.: Феникс, 1998. – 544 с.
8. Психология и педагогика: учеб. пособие /под ред. А.А. Бодалева и др. – М.: Изд-во ин-та психотерапии, 2002. – 585 с.
9. Ревская, Н.Е. Психология и педагогика: краткие конспекты лекций /Н.Е. Ревская. – СПб.: Альфа, 2001. – 304 с.
10. Романов, К. М. Практикум по общей психологии: учеб. пособие. 2-е изд. / К. М. Романов, Ж.Г. Гаранина. –М.: МОДЭК, 2002. – 320 с.
11. Рубинштейн С.Л. Основы общей психологии /С.Л. Рубинштейн. –СПб.: Питер, 1999. – 720 с.
12. Спириин, Л. Ф. Теория и технология решения педагогических задач /Л.Ф. Спириин. – М., 1997. – С. 42 – 61.

Владимир Александрович Кручинин

Надежда Федоровна Комарова

# ПСИХОЛОГИЯ И ПЕДАГОГИКА ВЫСШЕЙ ШКОЛЫ

Часть 1

*Учебно-методическое пособие*

Редактор Н. А. Воронова

Подписано в печать \_\_\_\_\_.

Формат 60x90 1/16. Бумага офсетная. Печать трафаретная.

Усл. печ. л. \_\_\_\_ Тираж \_\_\_\_ экз. Заказ № \_\_\_\_\_

---

Государственное образовательное учреждение высшего профессионального образования «Нижегородский государственный архитектурно-строительный университет»,

603950, Н.Новгород, Ильинская, 65

Полиграфцентр ННГАСУ, 603950, Н.Новгород, Ильинская, 65