

ПСИХОЛОГИЯ

Пособие для студентов БГУ,
обучающихся по специальностям
гуманитарного и естественнонаучного профиля

Под общей редакцией И. А. Фурманова

МИНСК
БГУ
2007

СОДЕРЖАНИЕ

ПРЕДИСЛОВИЕ	3
-------------------	---

Раздел 1. ВВЕДЕНИЕ В ПСИХОЛОГИЮ

1.1. Психология как наука	5
1.2. Предмет психологии	6
1.3. Понятие о психике	7
1.4. Психика и деятельность	10
Литература	13

Раздел 2. ЛИЧНОСТЬ КАК СУБЪЕКТ ПОЗНАНИЯ И АКТИВНОГО ПРЕОБРАЗОВАНИЯ ОКРУЖАЮЩЕГО МИРА И СЕБЯ

2.1. Биологическая подструктура личности	15
2.2. Психологическая подструктура личности	18
2.2.1. Ощущение	19
2.2.2. Восприятие	30
2.2.3. Представление	47
2.2.4. Память	49
2.2.5. Мышление	55
2.2.6. Язык и речь	61
2.2.7. Воображение	65
2.2.8. Внимание	67
2.2.9. Эмоции	71
2.3. Социальная подструктура личности	74
2.3.1. Приобретение социальных знаний, навыков и умений	75
2.3.2. Типы поведения личности	80
2.3.3. Экзистенциальная личность	81
2.4. Подструктура направленности личности	87
2.4.1. Потребности	87
2.4.2. Мотивация	95
2.4.3. Интересы	99
2.4.4. Ценностные ориентации	101
2.4.5. Мировоззрение	101
2.4.6. Я-концепция личности	102
2.4.7. Психологические защиты	105

2.5. Свойства личности	106
2.5.1. Темперамент	106
2.5.2. Характер	112
2.5.3. Способности	113
2.6. Психические состояния личности	124
2.6.1. Эмоциональные психические состояния	120
2.6.2. Взаимосвязь эмоциональных состояний и поведения	132
2.6.3. Функциональные психические состояния	142
2.6.4. Регуляция и саморегуляция психических состояний, аутогенная тренировка	146
Литература	148

Раздел 3. ПЕДАГОГИЧЕСКАЯ ПСИХОЛОГИЯ

3.1. Предмет и основные задачи педагогической психологии	151
3.2. Психологические качества учителя	152
3.3. Педагогическое обучение	156
3.4. Психология учебной деятельности и личности школьника	159
3.5. Особенности психического развития ребенка в младшем школьном и подростковом-юношеском возрасте	162
3.5.1. Младший школьный возраст (6/7—11/12 лет)	163
3.5.2. Подростковый и юношеский возраст (12/13—19/20 лет)	171
3.6. Нарушения социальной адаптации ребенка в младшем школьном и подростковом возрасте	177
Литература	180

Раздел 4. СОЦИАЛЬНАЯ ПСИХОЛОГИЯ

4.1. Социальная психология как наука	182
4.2. Социальный статус и роль. Социализация личности	182
4.3. Социальная установка. Социальный стереотип. Предубеждение	187
4.4. Общение	193
4.5. Конфликты и способы их разрешения	202
4.6. Социальная психология групп	209
4.7. Эффекты внутригруппового взаимодействия	222
Литература	225

Раздел 5. МЕДИЦИНСКАЯ ПСИХОЛОГИЯ

5.1. Предмет и задачи медицинской психологии	226
5.2. Психологические проблемы и психические заболевания, характерные для юношеского возраста	226
5.3. Основы психологической помощи	237
Литература	257

Сила нервной системы определяется способностью выдерживать большие и сильные нагрузки. Слабая нервная система таких нагрузок не выдерживает.

Сочетание свойств нервной системы дает различные типы высшей нервной деятельности (ВНД). И. П. Павлов выделил около 24 типов ВНД, но наиболее часто встречаются четыре: сильный — неуравновешенный; сильный — уравновешенный — подвижный; сильный — уравновешенный — инертный; слабый. При этом существует прямая связь между типом ВНД и темпераментом. Таким образом, биологическая структура личности является одним из условий, факторов и механизмов формирования и проявления личности.

2.2. ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ ПОДСТРУКТУРА ЛИЧНОСТИ

К психологической подструктуре личности относятся особенности познавательных процессов личности (ощущение, восприятие, мышление, воображение, память, внимание). Следует отметить, что все познавательные процессы непрерывно связаны, взаимообусловлены и проявляют свою деятельность, в поведении личности.

Познание водействий окружающего мира происходит посредством следующих процессов: *сенсорно-перцептивных* (ощущение и восприятие), *меморических* (процессы памяти), *интеллектуальных* (мыслительное и воображение). Все они относятся к познавательным психическим процессам.

Познание начинается с непосредственного контакта органов чувств с окружающими предметами, явлениями, вещами.

Структура приема информации состоит из следующих этапов:

$R \rightarrow OЧ \rightarrow НИ \rightarrow ГМ \rightarrow ОЩ \rightarrow ЦВ \rightarrow ЭП \rightarrow ОП \rightarrow М \rightarrow ОС.$

Рассмотрим функционирование этой структуры. Раздражитель (R) — слуховой, зрительный и др. — воздействует на органы чувств (OЧ). В результате возникают нервные импульсы (НИ), которые по нервным проводящим путям поступают в головной мозг (ГМ), обрабатываются там и формируются в отдельные ощущения (OЩ). На основе этого складывается целостный образ восприятия (ЦВ) предмета, который затем сопоставляется с эталоном памяти (ЭП), в результате чего происходит опознание предмета (ОП). Затем при сопоставлении текущей информации и прежнего опыта

посредством мыслительной деятельности (М) происходит осмысление понимания информации (ОС).

Информация, на основе которой складывается целостный образ, поступает к нам по различным каналам: аудиальным (слуховые образы), визуальным (зрительные образы), кинестетическим (чувственные образы) и др.

Таким образом, в процессе любой познавательной деятельности отправной точкой является ощущение, а ведущим процессом — восприятие.

Ощущение — это процесс первичной обработки информации на уровне отдельных свойств предметов и явлений. Такой уровень обработки информации называется *сенсорным*. Однако ощущение — только первичный материал, в нем отсутствует целостное представление о том явлении, которое его вызвало.

Психический образ формируется на уровне восприятия. *Восприятие*, или *перцепция*, — это процесс обработки сенсорной информации.

Выделение двух стадий обработки информации — *сенсорных* и *перцептивных процессов* — во многом является абстрактным, их часто трудно отделить друг от друга.

2.21 ОЩУЩЕНИЕ

Разнообразную информацию о состоянии внешней и внутренней сред человек получает с помощью органов чувств в виде ощущений или, иными словами, посредством сенсорных процессов.

Ощущением называется простейший психический процесс отражения в коре головного мозга отдельных свойств предметов, явлений окружающего мира, а также внутренних состояний человека, которые существуют в данный момент на соответствующие органы чувств.

Способность к ощущениям имеется у всех живых существ, обладающих нервной системой. Осознаваемые же ощущения имеются только у человека как обладателя головного мозга. Ощущения могут быть объективными, так как в них всегда отражен внешний раздражитель, и субъективными, поскольку зависят от особенностей организма и индивидуальных особенностей человека.

Ощущение возникает как реакция нервной системы на тот или иной раздражитель и как всякому психическому явлению ему присущ рефлекторный характер. Участие физического, физио-

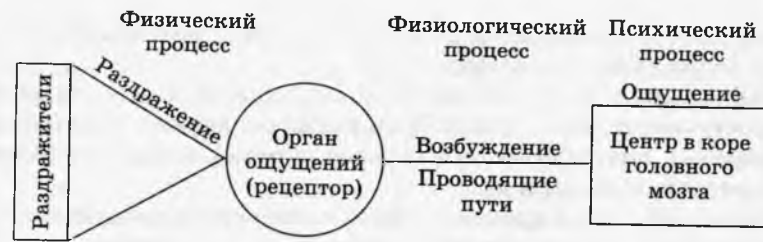


Рис. 2.1. Возникновение ощущений

логического и психического процессов в возникновении ощущений показано на рис. 2.1.

Раздражителями называют предметы и явления действительности, воздействующие на наши органы чувств.

Физиологическим механизмом ощущения является деятельность специальных нервных аппаратов, называемых *анализаторами*. Анализаторы принимают воздействие определенных раздражителей и трансформируют их в ощущения.

Анализаторы состоят из следующих частей:

- рецепторов, или органов чувств, преобразующих энергию внешнего воздействия в нервные сигналы;
- проводящих нервных путей, по которым эти сигналы передаются в мозг и обратно к рецепторам;
- корковых проекционных зон головного мозга.

Каждый рецептор приспособлен к приему только определенного вида воздействия (свет, звук и т. п.), он обладает специфической возбудимостью по отношению к физическим и химическим агентам. Для возникновения ощущения необходима работа анализатора как единого целого.

Виды и свойства ощущений. Ощущения можно классифицировать по разным основаниям, что позволяет сгруппировать их в системы и представить связи и взаимозависимость.

Рассмотрим классификацию ощущений, представленную на рис. 2.2.

1. По наличию или отсутствию непосредственного контакта рецептора с раздражителем, вызывающим ощущения, выделяют дистантные и контактные рецепции.

Дистантные ощущения вызываются раздражителями, действующими на органы чувств на некотором расстоянии. К ним относятся: зрение, слух, обоняние. *Контактные* ощущения возникают при непосредственном прикосновении к поверхности тела: вкусовые, болевые, тактильные.



Рис. 2.2. Классификация ощущений

2. По месту расположения рецепторов различают экстероцептивные, интероцептивные и проприоцептивные ощущения.

Экстероцептивные ощущения возникают от раздражения рецепторов, расположенных на поверхности тела (зрительные, слуховые, тактильные и др.).

Интероцептивные ощущения связаны с раздражением рецепторов, находящихся внутри организма. Эти ощущения отражают внутреннее состояние организма. К ним относятся ощущения голода, жажды, тошноты, внутренние болевые ощущения и др.

Проприоцептивные, или двигательные, ощущения отражают движение и состояние самого тела, положение конечностей, их движение и степень прилагаемых при этом усилий. Без них невозможно нормально выполнять и координировать движения. Ощущение положения (равновесия) наряду с двигательными играют важную роль в процессе восприятия, например устойчивости.

3. По модальности раздражителей ощущения делят на зрительные, слуховые, обонятельные, вкусовые, тактильные, кинестетические, температурные, болевые, жажды, голода.

Дадим краткую характеристику каждого из названных видов ощущений. *Зрительные ощущения* возникают в результате воздействия световых лучей (электромагнитных волн) на чувствительную часть нашего глаза — сетчатку, являющуюся рецептором зрительного анализатора. Свет воздействует на находящиеся в сетчатке светочувствительные клетки двух типов — палочки и колбочки, названные так за их внешнюю форму. Цвета, которые ощущает человек, делятся на ахроматические и хроматические.

Ахроматические цвета — черный, белый и промежуточный между ними серый; хроматические — все оттенки красного, оранжевого, желтого, зеленого, голубого, синего, фиолетового. Белый цвет есть результат воздействия на глаз всех световых волн, входящих в состав спектра.

Ахроматические цвета отражают палочки, которые расположены по краям сетчатки; хроматические — колбочки, находящиеся в центре сетчатки и функционирующие только при дневном свете. Палочки активны в любое время суток. Поэтому ночью все предметы нам кажутся черными и серыми. При слабом освещении колбочки прекращают свою работу, и зрение осуществляется аппаратом палочек — человек видит в основном серые цвета.

Раздражителем для зрительного анализатора являются световые волны длиной от 390 до 760 нм. Ощущения разного цвета вызываются волной различной длины (рис. 2.3). При этом благодаря смешению трех основных цветов — зеленого, синего, красного —

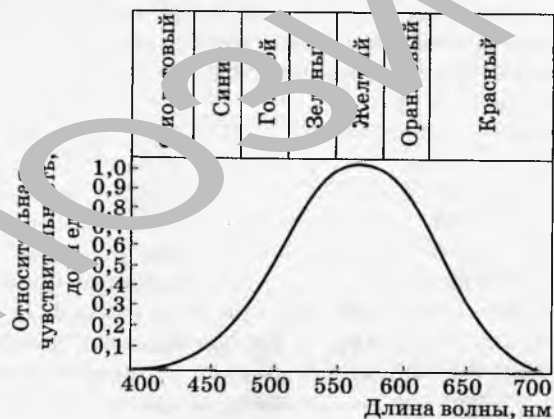


Рис. 2.3. Кривая спектральной чувствительности глаз

человек ощущает другие цвета: голубой, желтый, фиолетовый, а в центре смешения получается белый цвет (рис. 2.4).

Нарушения работы палочкового и колбочкового аппаратов приводят к определенным дефектам в зрительных ощущениях. Так, нарушение работы палочкового аппарата (известное как заболевание «куриная слепота») проявляется в том, что человек очень плохо или ничего не видит в сумерках и ночью, а днем его зрение относительно нормально.

При ослаблении работы аппарата колбочек плохо различаются или совсем не различаются хроматические цвета. Данное заболевание носит название «дальтонизм» (по имени английского физика Дж. Дальтона, который впервые его описал). Чаще всего встречается красно-зеленая слепота (4 % мужчин и 0,5 % женщин страдают дальтонизмом).

Слуховые ощущения. Они также относятся к дистантным ощущениям и имеют большое значение в жизни человека. Благодаря им человек слышит речь, музыку, общается с другими людьми.

Раздражителями для слуховых ощущений являются звуковые волны — продольные колебания частиц воздуха, распространяющиеся во все стороны от источника звука. Орган слуха человека реагирует на звуки в пределах от 16 до 20 000 колебаний в секунду. Как уже указывалось, наиболее чувствительно ухо человека к звукам в 1000—3000 колебаний в секунду.

Слуховые ощущения являются отражением звуков различной высоты: высоких — низких (зависит от частоты колебания звуковых волн); силы: громких — тихих (зависит от амплитуды их колебаний); тембра (определяется формой колебания звуковых волн) и различного качества (музыкальные звуки, речь, шумы).

Обонятельные ощущения — отражение запахов. Они возникают вследствие проникновения частиц пахучих веществ, распространяющихся в воздухе, в верхнюю часть носоглотки, где они воздействуют на периферические окончания обонятельного анализатора, заложенные в слизистой оболочке носа.

У современного человека обонятельный анализатор развит хуже, чем у отдаленных его предков, поскольку на данном этапе человеческого развития ориентировочную функцию выполняют, прежде всего, зрение и слух.

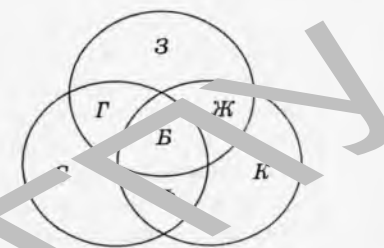


Рис. 2.4. Смешение трех основных цветов:

З — зеленый, К — красный, С — синий, Г — голубой, Ж — желтый, Ф — фиолетовый, Б — белый

В группу контактных ощущений входят вкусовые, кожные (болевые, тактильные, температурные) ощущения.

Вкусовые ощущения — это отражение некоторых химических свойств вкусовых веществ, растворенных в воде или слюне. Вкусовые ощущения играют важную роль в процессе питания при различении видов пищи.

Кожные ощущения. В кожных покровах имеется несколько анализаторных систем: тактильная (ощущения прикосновения), температурная (ощущения холода и тепла), болевая. Система тактильной чувствительности неравномерно распределена по всему телу. Скопление тактильных клеток наблюдается на ладони, кончиках пальцев и губах.

Тактильные ощущения руки, объединяясь с мышечно-суставной чувствительностью, образуют *осязание* — специфически человеческую, выработавшуюся в процессе труда систему познавательной деятельности руки. Благодаря осязанию рука может отражать форму, пространственное расположение предметов и в этом параллельно или компенсаторно может выступать таким же органом, как и зрение. Тактильные ощущения дают знания о поверхности тела, с которым установлен контакт: гладкое, шероховатое, липкое, жидкое.

Если прикоснуться к поверхности тела, а затем надавить на него, то давление может вызвать *болевое* ощущение (колющая, режущая, жгучая боль). Таким образом, тактильная чувствительность дает знания о качествах предметов, а болевые ощущения сигнализируют организму о необходимости отдалиться от раздражителя.

Различные виды ощущений различаются не только специфичностью, но и общими для них свойствами. К таким свойствам относятся: качество, интенсивность и длительность.

Качество. Каждый вид ощущений имеет свои специфические особенности, отличающие его от других видов. Например, слуховые ощущения характеризуются высотой, тембром, громкостью, а зрительные — цветовым тоном, насыщенностью, светлотой.

Интенсивность. Определяется силой действующего раздражителя и функциональным состоянием рецептора.

Длительность. Определяется функциональным состоянием органов чувств, временем действия раздражителя, его интенсивностью.

Основные закономерности ощущений. Все виды ощущений возникают в результате воздействия соответствующих раздражи-

телей на органы чувств. Способность человека иметь ощущения называется *чувствительностью*.

Ощущения возникают не сразу. Существуют временные пороги и латентный период.

Временной порог — минимальная продолжительность воздействия раздражителя, необходимая для возникновения ощущения. Между началом действия раздражителя и появлением ощущения проходит определенное время, которое называется *латентным периодом*. Во время латентного периода происходят преобразование энергии действующего стимула в нервные импульсы, их прохождение по специфическим и неспецифическим структурам нервной системы, переключение с одного уровня нервной системы на другой.

Для исчезновения ощущения после окончания воздействия также требуется некоторое время, определяющееся как инерция.

Инерция — время исчезновения ощущения после окончания воздействия раздражителя. Известно, например, что инерция зрения нормального человека составляет 0,1—0,2 с, поэтому время действия сигнала и интервал между появляющимися сигналами должны быть не меньше времени сохранения ощущения, равного 0,2—0,5 с. В противном случае во время прихода нового сигнала у человека в сознании будет оставаться образ предыдущего.

Для того чтобы в результате действия раздражителя на органы чувств возникло ощущение, необходимо, чтобы вызывающий его стимул достиг определенной величины или порога чувствительности. Выделяют два типа порогов чувствительности: абсолютный и дифференциальный (порог чувствительности к различению).

Наименьшая сила раздражителя, при которой возникает едва заметное ощущение, называется *нижним абсолютным порогом ощущения*. Ему противостоит верхний порог. Он ограничивает чувствительность с другой стороны, причем до определенного предела (возникает болевое ощущение или не происходит изменений в интенсивности ощущений). Наибольшая сила раздражителя, при которой еще возникает ощущение данного вида, называется *верхним абсолютным порогом ощущения*. Пороги ощущений индивидуальны у каждого человека и не остаются неизменными на протяжении жизни. Интервал между нижним и верхним порогом ощущений образует *диапазон чувствительности*.

Кроме величины абсолютного порога ощущения также характеризуются порогом к различению, который называется *диффе-*

ренциальным. Это наименьшая величина различий между раздражителями, когда разница между ними еще улавливается. Дифференциальный порог ощущений для разных органов чувств различен, но для одного и того же анализатора он представляет собой постоянную величину. Например, относительный порог различения яркости света равен 1/100, громкости звука — 1/10, вкусовых воздействий — 1/5.

Указанные закономерности являются психофизиологическими зависимостями. Они были открыты в первой половине XIX в. французским физиком П. Бугером и затем подтверждены и уточнены немецким психофизиологом Э. Г. Вебером. В результате был сформулирован закон, получивший название *закона Бугера — Вебера*. Он гласит: дифференциальный порог ощущения для разных органов чувств различен, но для одного и того же анализатора представляет собой постоянную величину. Эта постоянная величина называется *константой Вебера*.

Опираясь на положение о равенстве минимальных различий между ощущениями и соотношением Вебера, немецкий ученый Г. Т. Фехнер сформулировала *основной психофизиологический закон*. Согласно этому закону сила ощущения пропорциональна логарифму величины действующего раздражителя:

$$R = C (\lg S - \lg S_0),$$

где R — величина ощущения; C — константа, связанная соотношением Вебера; S — величина действующего стимула; S_0 — абсолютный порог.

Примерно через сто лет после этого американский ученый С. Стивенс выдвинул идею о возможности непосредственной количественной оценки человеком своих ощущений. Он уточнил основной психофизиологический закон, установив, что зависимость между ощущениями и физическим стимулом имеет не логарифмический, а степенной характер, и вывел следующую формулу:

$$R = C (S - S_0)^2.$$

Позднее были предложены другие уточнения основного психофизиологического закона, учитывающие условия наблюдения и задачи, стоящие перед субъектом.

Нижние и верхние абсолютные пороги ощущений (абсолютная чувствительность) и дифференциальные пороги различения (относительная чувствительность) характеризуют *пределы человеческой чувствительности*.



Рис. 2.5. Идеальная психометрическая функция (допущение о дискретности)

Зависимость вероятности обнаружения (различения) стимулов от их интенсивности принято называть *психометрической функцией* (рис. 2.5 и 2.6).

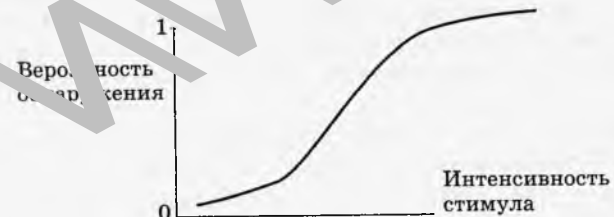


Рис. 2.6. Реальная психометрическая функция (допущение о непрерывности)

Психофизиологические закономерности. Чувствительность анализатора нестабильна и изменяется в зависимости от различных условий. Например, через некоторое время какой-либо запах, присутствующий в помещении, перестает ощущаться нашими органами, так как чувствительность анализатора постепенно понижается. Изменение чувствительности анализатора в результате его приспособления к силе и продолжительности действующего раздражителя называется *адаптацией*.

В зрительном анализаторе различают темновую и световую адаптацию. Например, входя в плохо освещенное помещение, мы вначале не различаем предметы, но постепенно чувствительность анализатора повышается. Приведенный пример касается *темновой адаптации*. Если темновая адаптация связана с повышением чувствительности, то *световая адаптация* — с понижением световой чувствительности.

Разные анализаторы имеют различную скорость и диапазон адаптации. Быстрее адаптируются обонятельные и тактильные анализаторы.

Интенсивность ощущений зависит не только от силы раздражителей и уровня адаптации рецепторов, но и от раздражителей, воздействующих в данный момент на другие органы чувств.

Изменение чувствительности анализаторов под влиянием раздражителя других органов чувств называется *взаимодействием ощущений*, которое проявляется в повышении и понижении чувствительности: слабые раздражители повышают чувствительность анализаторов, а сильные понижают ее.

Взаимодействие ощущений обнаруживается в явлениях сенсibilизации и синестезии.

Сенсibilизация (от лат. sensibilis — чувствительность) — повышение чувствительности нервных центров под влиянием воздействия раздражителя. Сенсibilизация может развиваться не только путем применения побочных раздражителей, но и путем упражнений (например, у музыкантов — высокая слуховая чувствительность, у дегустаторов — обонятельные и вкусовые ощущения).

Синестезия — это возникновение под влиянием раздражения некоторого анализатора ощущения, характерного для другого анализатора. Так, например, при взаимодействии звуковых раздражителей у человека могут возникать зрительные образы. На явлении синестезии основана конструкция светомузыкальных установок. Это явление распространяется на все модальности. Нужно, однако, помнить, что проявления синестезии индивидуальны. Есть люди с очень яркой способностью к синестезии и люди, у которых она почти не наблюдается. Что необходимо учитывать при выработке эргономических условий и приятий по снижению утомления и монотонности в производственном процессе.

Еще одним из проявлений взаимодействия ощущений является их контраст. *Контраст ощущений* — это изменение интенсивности и качества ощущений под влиянием предшествующего или последующего раздражителя. При одновременном действии двух раздражителей возникает одновременный контраст (примеры этого приведены при рассмотрении зрительных ощущений). Широко известно явление последовательного контраста. Так, ощущение кислого повышает чувствительность к сладкому, после холодного слабый тепловой раздражитель кажется горячим.

Развитие ощущений. Человек рождается с готовыми органами чувств и готовой способностью к ощущениям. Однако люди по

своим ощущениям отличаются друг от друга. Индивидуальные различия имеются во всех видах ощущений, но особенно заметны в зрении и слухе. Они проявляются в большей или меньшей чувствительности анализаторов (как общей, так и различительной). В течение жизни анализаторы совершенствуются, ощущения становятся более точными и развитыми.

Например, разные люди имеют неодинаковую степень развития музыкального и фонематического (речевого) слуха, что выражается в точности различения высоты музыкальных звуков и фонем родного и иностранных языков. Лица с хорошо развитым фонематическим слухом легко усваивают иностранные языки. Вместе с тем изучение иностранных языков способствует развитию фонематического слуха.

Обязательным условием развития ощущений человека является его активная разнообразная практическая деятельность. Большое значение имеют и специальные упражнения развития ощущений при воспитании ребенка в детском саду и школе, направленные на повышение абсолютной и различительной чувствительности зрения, слуха, осязания и т. д. Детей надо учить рисовать, лепить, конструировать, рассматривать картинки и слушать музыку, петь, танцевать, наблюдать окружающую природу. В сенсорном воспитании важное место занимают выполнение различных, доступных возрасту трудовых заданий, занятия по развитию речи, коллективные подвижные игры, физические упражнения. Ребенка надо заинтересовать указанными видами деятельности. Коллективные занятия, общение с другими детьми усиливают интерес ребенка. При этом условии он сам будет добиваться успехов в сенсорном развитии.

У взрослых людей ощущения усиливаются под влиянием профессионального труда и жизненного опыта. Известно, что опытные сталевары могут по тончайшим оттенкам цвета и яркости раскаленных стенок и свода печи определить температуру с точностью до десятков градусов. Текстильщики различают несколько десятков оттенков черного цвета.

Развитие ощущений в профессиональной деятельности осуществляется по двум возможным направлениям: а) повышения чувствительности в том анализаторе, к которому предъявляются требования данная профессия; б) повышения чувствительности в тех анализаторах, благодаря которым осуществляется компенсация сенсорных дефектов.

2.2.2. ВОСПРИЯТИЕ

Восприятие — это целостное отражение предметов и явлений объективного мира при их непосредственном воздействии на наши органы чувств. Оно обеспечивает чувственную ориентировку в окружающем мире, является результатом деятельности системы анализаторов и возникает на основе ощущений.

По сравнению с ощущениями восприятие — более сложный процесс отражения действительности, который предполагает выделение из комплекса воздействующих признаков основных и наиболее существенных с одновременным отвлечением от несущественных. Восприятие делает возможным создание интегральной картины действительности в отличие от ощущений, отражающих отдельные качества реальности. Оно зависит от определенных отношений между ощущениями и, следовательно, от связей и отношений между качествами и свойствами, различными частями предмета или явления. Например, взяв предмет в руки, мы получаем от него одновременно несколько ощущений: зрительное, тактильное, температурное, тяжести и др.

Восприятие — активный процесс отражения окружающего мира, тесно связанный с деятельностью, выполняемой человеком. Важной составной частью восприятия являются движения глаз, рассматривающих предмет; руки, осязающей предмет или манипулирующей им; гортани, воспроизводящей звук, и т. д.

Таким образом, восприятие представляет собой систему перцептивных действий, овладение которыми требует специального обучения и практики.

Общие закономерности восприятия. Различные виды восприятия имеют свои специфические закономерности. Наряду с ними существуют и общие закономерности восприятия.

Целостность — внутренняя органическая взаимосвязь частей и частей в целом. Это свойство проявляется в двух аспектах: а) объединении разных элементов в целом; б) независимости образующего целого от составляющих его элементов.

Целостность восприятия выражается в том, что образ воспринимаемых предметов не дан полностью в готовом виде со всеми необходимыми элементами, а как бы мысленно достраивается до определенной целостной формы на основе небольшого набора элементов. Это происходит и в том случае, если некоторые детали предмета не воспринимаются человеком непосредственно в данный момент времени.

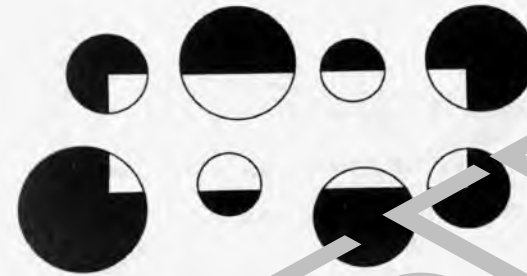


Рис. 2.7. Целостное восприятие

Даже в тех случаях, когда некоторые признаки знакомого объекта нами не воспринимаются, мы мысленно их дополняем. Это хорошо видно на рис. 2.7: тенденция к сознанию целостности объекта настолько велика, что мы даже «видим» грани прямоугольника.

Сильнее всего части объекта мы стремимся объединить в единое целое. Такое восприятие способствует включенности объекта в определенную ситуацию (контекст), как это, например, показано на рис. 2.8. В левом прямоугольнике буквы не опознаются по их фрагментам, в правом — они легко читаются благодаря ситуативному контексту.



Рис. 2.8. Зависимость восприятия от контекста

Константность — относительное постоянство восприятия образа. Наше восприятие в определенных пределах сохраняет за параметрами их размеры, форму и цвет независимо от условий восприятия (расстояния до воспринимаемого предмета, условий освещенности, угла восприятия).

Изображение величины предмета на сетчатке глаза при восприятии его с близкого и дальнего расстояния будет различным. Это интерпретируется нами как удаленность или приближенность предмета (рис. 2.9). Из двух одинаковых по величине объектов более удаленный дает меньшее изображение на сетчатке глаза. Однако это не влияет на адекватную оценку действительной величины.

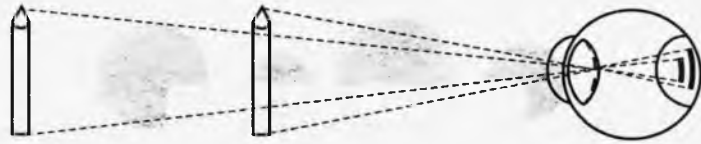


Рис. 2.9. Константность восприятия

В наибольшей степени константность наблюдается при зрительном восприятии цвета, величины и формы предметов. При восприятии прямоугольного предмета (например, листа бумаги) с разных точек зрения на сетчатке могут отображаться и квадрат, и ромб, и даже прямая линия. Однако во всех случаях мы сохраняем за этим предметом присущую ему форму. Белый лист бумаги вне зависимости от его освещенности будет восприниматься как белый лист.

Константность восприятия — не наследственное качество, она формируется в опыте и процессе обучения. Восприятие не всегда дает абсолютно верное представление о предметах окружающего мира, оно может быть иллюзорным (ошибочным).

Иллюзия — это искаженное восприятие реально существующей действительности. Она обнаруживается в деятельности различных анализаторов. В наибольшей степени известны зрительные иллюзии, которые имеют самые различные причины: практический опыт, особенности анализаторов, изменение привычных условий.

Например, вследствие того что движение глаз по вертикали требуют больших усилий, чем по горизонтали, возникает иллюзия восприятия прямых линий, расположенных по-разному: нам кажется, что вертикальные линии длиннее, чем горизонтальные. Если попросить группу людей разделить пополам вертикальную линию, то большинство из них сделают это в пользу верхней линии.

На рис. 2.10 показан пример иллюзии восприятия высоты цилиндра и ширины его полей. Размеры цилиндра по высоте кажутся больше, а в действительности высота цилиндра и ширина его полей одинаковы. Другой пример показан на рис. 2.11, когда из-за зрительных иллюзий параллельные линии на изображенном фоне искривляются.

Возможны и другие причины зрительных иллюзий, когда мы часто видим нечто таким не потому, что оно такое, а потому, что оно должно быть таким. В этом особенность психического образа.

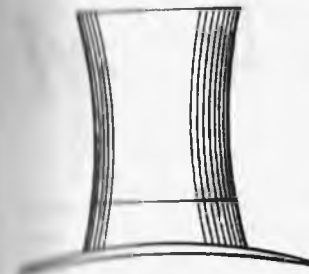


Рис. 2.10. Иллюзия восприятия цилиндра

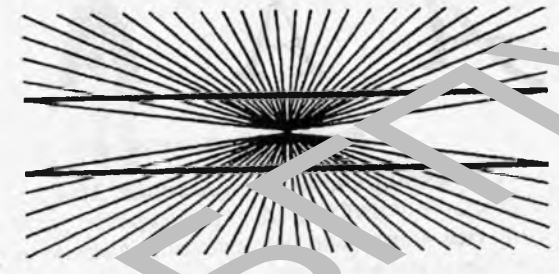


Рис. 2.11. Иллюзия искажения параллельных линий

Предметность — объект воспринимается нами как обособленное в пространстве и времени отдельное физическое тело. Предметность восприятия означает адекватность, соответствие воспринимаемых реальным предметам действительности.

Психические образы предметов человек осознает не как образы, а как реальные предметы, вынося образы вовне, объективируя их.

Наиболее ярко предметность восприятия проявляется во взаимнообособлении фигуры и фона. В привычных ситуациях мы не обращаем на это большое внимание, но первое, что нужно сделать при восприятии зрительной информации, — это решить, что считать фигурой, а что фоном. Например, на рис. 2.12 возможно двойственное восприятие: ваза или два лица. При этом один увидит изображенную на рисунке вазу на черном фоне, а другой — два профиля на белом фоне. Это означает, что у одних белая ваза оказалась фигурой восприятия, а черные профили — его фоном, у других наоборот. Таким образом, между фигурой и фоном восприятия существуют взаимообратимые отношения.

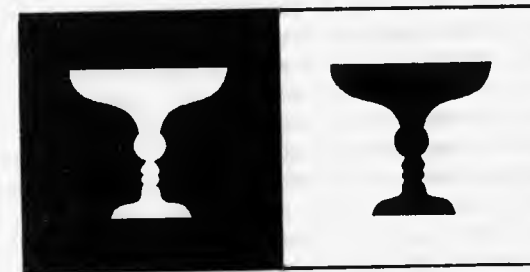


Рис. 2.12. Ваза или два лица



Рис. 2.13. Восприятие однотипных объектов

Структурность восприятия. Мы узнаем различные объекты благодаря устойчивой структуре их признаков. В процессе восприятия вычленяются взаимоотношения частей и сторон предметов. Осознанность восприятия неразрывно связана с отражением устойчивых отношений между элементами воспринимаемого объекта в целом. Например, внешне различные, но по существу однотипные объекты опознаются как таковые благодаря отражению их структурной организации, как это показано на рис. 2.13.

Осмысленность восприятия определяется пониманием связи сущности предметов и явлений через процесс мышления. Она достигается мыслительной деятельностью в процессе восприятия. Всякое воспринимаемое явление мы осмысливаем с точки зрения уже имеющихся знаний, накопленного опыта. Это дает возможность включить новое знание в систему ранее сформированных.

Восприимчивая предметы и явления окружающего мира, человек называет их и тем самым относит к определенным категориям объектов (к животным, растениям, предметам мебели, событиям общественной жизни и т. п.). В этом проявляется **категориальность** человеческого восприятия.

Смысловая оценка объекта восприятия может происходить мгновенно, без обдумывания. Это наблюдается при восприятии очень хорошо знакомых вещей, предметов, ситуаций.

Восприятие, будучи осмысленным, вместе с тем является и обобщенным. Всякое явление обобщается. Называя воспринимаемый объект знакомым словом, человек осознает его как частный случай общего. Когда на сосну и называя это дерево «сосной», мы тем самым замечаем признаки не только именно этой сосны (высокая, стройная, стоит у дороги и др.), но и сосны вообще, даже дерева. Степень обобщенности восприятия может быть разной, что зависит от глубины наших знаний о предмете.

Благодаря осмысленности и обобщенности восприятия мы домысливаем и достраиваем образ объекта по отдельным его фрагментам. Кроме этого, осмысленность восприятия устраняет некоторые зрительные иллюзии, как это показано на рис. 2.14 и 2.15. На рис. 2.14 слева возникает иллюзия преломления прямой, а справа она исчезает. На рис. 2.15 мы видим треугольник, которого нет.



Рис. 2.14. Осмысленность восприятия

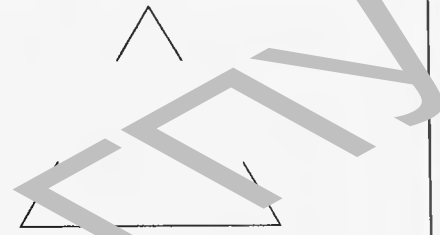


Рис. 2.15. Замкнутость как принцип перцептивной группировки

Осмысленность восприятия проявляется в **узнавании**. Узнать какой-либо предмет — значит воспринять его в соотношении с ранее сформированным образом. Узнавание может быть **обобщенным**, когда предмет относится к какой-либо общей категории (например, «это автобус», «это автомашина» и т. д.), и **дифференцированным** (специфическим), когда воспринимаемый объект отождествляется с ранее воспринимавшимся единичным предметом. Это более высокий уровень узнавания. Для такого рода узнавания необходимо выделение специфических для данного предмета признаков — его характерных примет. Оно затрудняется при недостаточности опознавательных признаков. Минимум признаков, необходимых для опознания объекта, называют **порогом восприятия**.

Узнавание характеризуется **определенностью, точностью и быстротой**. Некоторые хорошо известные нам предметы мы узнаем сразу и безошибочно, даже при быстром и неполном восприятии. При узнавании человек не выделяет всех признаков предмета, а использует его характерные опознавательные признаки. Так, подводную лодку мы узнаем по характерному силуэту с рубкой и не путаем ее с обычной.

Восприятие в значительной мере зависит от цели и задачи деятельности. В зависимости от этого в объекте на передний план выступают те его стороны, которые соответствуют данной задаче.

Избирательность — преимущественное выделение одних объектов перед другими в процессе восприятия. Чаще всего она проявляется в преимущественном выделении объекта из фона. При этом фон выполняет функцию системы отсчета, относительно которой осуществляются пространственные и цветовые качества фигуры.

Объект выделяется из фона по его контуру. Чем резче, контрастнее контур предмета, тем легче его выделение. И наоборот, когда

контуры объекта размыты, вписаны в линии фона, объект трудно различить. На этом основана маскировка военной техники.

Другое проявление избирательности — это выделение одних объектов по сравнению с другими. То, что находится в центре внимания человека при восприятии, называют фигурой, а все остальное — фоном. Избирательность восприятия сопровождается его централизацией. При равнозначности объектов преимущественно выделяются центральный объект и объект, больший по величине, как, например, на рис. 2.16.

Избирательность восприятия зависит как от объективных свойств предметов, которые воспринимаются, так и от субъективной установки и от того, какие элементы объекта признаются базовыми. В зависимости от этого на рис. 2.17 можно увидеть молодую или старую женщину.

Выделение объекта из окружающей действительности обусловлено его значением для данного человека. Какой-нибудь сложный механизм будет по-разному воспринимать опытный инженер-конструктор, школьник, интересующийся техникой, и просто любопытный человек.

Предмет и фон восприятия динамичны. То, что было предметом восприятия, может из-за неподвижности или по окончании работы слиться с фоном. Что-то из фона на определенное время может стать предметом восприятия. Динамичность соотношения предмета и фона объясняется переключением внимания с одного объекта на другой.

Апперцепция. Это зависимость восприятия от опыта, знаний, интересов и установок личности. Особенно следует отметить роль профессиональной деятельности в своеобразии индивидуального

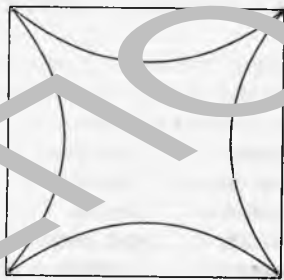


Рис. 2.16. Избирательность восприятия центрального объекта



Рис. 2.17. Зависимость восприятия от субъективной установки

восприятия. Обусловленность его знаниями, полученным опытом, профессиональной направленностью проявляется в избирательности различения сторон предметов, приведенных на рис. 2.18.

Различают личностную (устойчивую) и ситуативную (временную) апперцепцию. Личностная апперцепция определяет зависимость восприятия от устойчивых особенностей личности — образованности, убежденности и др. Ситуативная апперцепция является временной, в ней сказываются ситуативно возникающие психические состояния (эмоции, установки и т. п.). Например, ночью в лесу человек может быть воспринят как фигура зверя.

Виды восприятия. В основу классификации восприятия положены следующие критерии.

- вид анализатора в восприятии;
- цель восприятия;
- степень организации;
- направленность восприятия;
- форма отражения.

В соответствии с тем, какой анализатор играет в восприятии ведущую роль, различают зрительные, слуховые, осязательные, обонятельные и вкусовые восприятия. При этом любое восприятие определено деятельностью перцептивной системы, т. е. не одного, а нескольких анализаторов. Значение каждого из них может быть неравнозначно: какой-то из анализаторов является ведущим, другие дополняют восприятие предмета или явления. Так, при слушании лекции ведущим является слуховой анализатор, через который воспринимается основная часть информации, но одновременно студент видит преподавателя, следит за его работой, конспектирует лекцию.

В зависимости от цели восприятие бывает преднамеренным и непреднамеренным. Преднамеренное восприятие характеризуется тем, что в его основе лежит сознательно поставленная цель. Оно связано с известными волевыми усилиями. Так, преднамеренным восприятием будет слушание доклада, просмотр тематической выставки. Возможно его включение в трудовую деятельность (например, рассматривание электрической схемы для определения возможной неисправности), а также выделение в самостоятельную деятельность — наблюдение. Под наблюдением по-

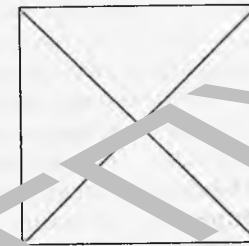


Рис. 2.18. Двойственное восприятие плоского объекта

нимается произвольное целенаправленное восприятие какого-либо объекта, проводимое по определенному плану с последующим анализом и обобщением полученных данных.

Непреднамеренное восприятие — это такое восприятие, при котором предметы окружающей действительности отражаются без специально поставленной задачи. Отсутствует в нем и волевая активность, поэтому оно и называется произвольным. Идти, например, по улице, мы слышим шум машин, видим их, воспринимаем окружающих людей и т. д.

По степени организации восприятия могут быть организованными и неорганизованными. *Организованное восприятие* — это планомерное восприятие предметов или явлений окружающей среды. Оно особенно проявляется при наблюдении. *Неорганизованное восприятие* — это обычное непреднамеренное восприятие окружающей действительности.

Восприятие бывает *внешненаправленным* (восприятие предметов и явлений внешнего мира) и *внутренненаправленным* (восприятие собственных мыслей и чувств).

По форме существования отражаемой материи выделяют восприятия:

- пространства, предметов и явлений окружающего мира;
- человека человеком;
- времени;
- движений.

В *восприятии пространства* различают восприятие величины, формы, объемности, глубины (или удаленности) предметов, линейной и воздушной перспективы.

Восприятие величины и формы предметов обусловлено совместной деятельностью зрительных, слуховых и осязательных ощущений. Основой этого восприятия является величина объективно существующих предметов. Изображения которых получают на сетчатке глаза. Особенность строения человеческого глаза такова, что изображение предмета, находящегося на далеком расстоянии, будет меньше, чем изображение равного ему предмета, расположенного близко к глазам.

Восприятие формы — сложный процесс зрительного восприятия, при котором большое значение имеют движения глаз. При этом оптические данные обрабатываются мозгом в сочетании с данными глазодвигательных мышц: глаз как бы ощупывает предмет и функционирует в качестве измерительного прибора. При восприятии плоской формы большое значение имеет отчетливое различение

четвертаний предметов, его контура, а при восприятии объемной формы — глубинное зрение. Так, форма куба вблизи кажется более вытянутой, а вдали — уплощенной. Тоннели, аллеи и другие подобно протяженные объекты издали представляются более короткими, чем при восприятии с близкого расстояния.

При восприятии формы предмета важно его взаимодействие с фоном. В зрительном восприятии фон выступает основанием для системы отсчета — цветовые и пространственные характеристики объектов оцениваются относительно фона, который дает информацию о ситуации восприятия, обеспечивает контрастность. При совпадении контуров обоих объектов могут возникнуть так называемые двойственные контуры (рис. 2.19).

Четкости восприятия способствует резкая очерченность контура объекта. С различением контура объекта и начинается процесс восприятия, лишь после этого распознаются его форма и структура.

Только зрение не может обеспечить правильное восприятие формы предметов. Это достигается при соединении зрительных функций с моторно-двигательными и осязательными или слуховыми функциями, оставшимися от прошлого опыта. Так происходит опосредственное восприятие формы предмета или его рельефа путем осязания, в котором принимают участие кожный и двигательный анализаторы.

В основе восприятия *объемности предметов* лежит бинокулярное зрение (видение с помощью двух глаз). При этом видении



Рис. 2.19. Двойственное восприятие фигуры при совпадении контуров объектов

получаются два изображения: на сетчатке левого и правого глаза, причем они не совсем одинаковые. Изображение предмета на сетчатке левого глаза отражает его больше с левой стороны, тогда как на сетчатке правого глаза — правую сторону предмета. Одновременное видение предмета двумя глазами дает впечатление объемности воспринимаемого предмета. При значительном удалении от нас предметов, когда их изображения на обеих сетчатках теряют свои различия, мы воспринимаем эти предметы как объемные на основании представлений, сохранившихся от рассматривания на близком расстоянии (рис. 2.20).

При этом большое значение имеют законы перспективы и светотени. Известно, что на плоской картине, руководствуясь правилами перспективы и светотеней, можно изобразить предметы так, что они будут восприниматься как объемные.

Восприятие глубины (или удаленности) достигается, прежде всего, с помощью бинокулярного зрения, т. е. видения двумя глазами, и оно зависит не только от величины его изображения на сетчатке глаза, но и от силы напряжения глазных мышц, кривизны хрусталика. При восприятии далеких предметов хрусталик становится плоским, при восприятии же близких объектов кривизна (выпуклость) его возрастает. Изменение кривизны хрусталика в зависимости от удаленности рассматриваемых предметов называется *аккомодацией*.

Правильно воспринимать расстояние до значительно удаленных от нас предметов с помощью лишь одного глаза (монокулярное зрение) мы не можем. Монокулярное зрение позволяет правильно оценивать расстояние только при удаленности от нас предметов на расстоянии не больше 30 м. Объясняется это тем, что аккомодация играющая главную роль при оценке расстояния при монокулярном зрении, обеспечивает ясное видение только на близком от нас расстоянии.

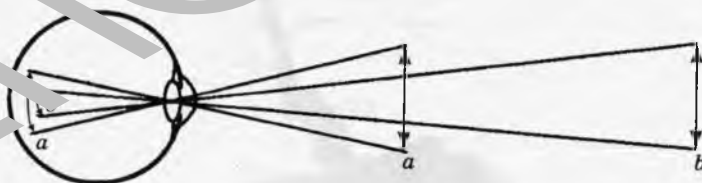


Рис. 2.20. Относительный размер как монокулярный признак удаленности

В восприятии удаленности на расстоянии до предмета более 30 м при бинокулярном зрении важную роль играет механизм *конвергенции глаз* (т. е. согласованное движение глаз, обеспечивающее ясное изображение предмета на их сетчатках). Мышечно-двигательные ощущения при конвергенции глаз позволяют судить о том, какие предметы ближе, а какие дальше от нас (рис. 2.21).

Для восприятия удаленности предметов существенное значение имеют не только аккомодация хрусталика и его расположение в ретинальных осях, но и линейная и воздушная перспективы. Удаленные линии как бы сходятся к горизонту. Линейная перспектива усиливается сглаживанием разницы между светом и тенью, выпадением отдельных мелких деталей. Воздушная перспектива состоит в некотором изменении цвета предметов под влиянием голубоватого оттенка воздуха. Пространственная перспектива определяется также по градиенту плотности. Восприятие глубины при монокулярном зрении ограничено порогом глубинного зрения.

Способность правильно оценивать пространственные отношения объектов называют *глазомером*. Различают статический и динамический глазомеры. *Статический глазомер* — способность определять размеры неподвижных предметов с учетом их удаленности, *динамический глазомер* — расстояние между движущимися объектами. Существуют значительные индивидуальные особенности глазомера.

Способность видеть самые мелкие предметы называется *остротой зрения* или *разрешающей способностью глаза*. Острота зрения равняется 1, если человек различает объекты с угловым размером в 1 мин. Например, люди с нормальным зрением различают объекты величиной в 3 см на расстоянии 100 м.

Восприятие человека человеком. Как объект восприятия человек отличается особой социальной значимостью. При восприятии другого для себя человека субъект выделяет в нем те особенности его внешности, которые дают информацию о его социальных качествах. Особо выделяются осанка, походка, жестикуляция, ми-

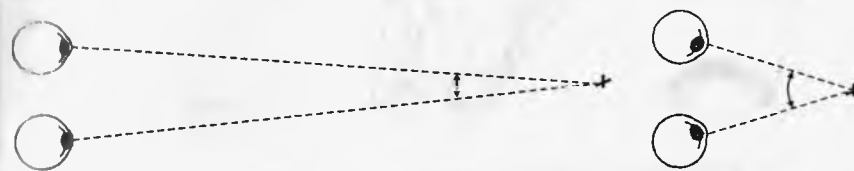


Рис. 2.21. Использование информации о величине угла конвергенции и дивергенции зрительных осей для оценки удаленности объектов

мика, голос, речь, манеры. Одними из ведущих признаков оказываются профессиональные характеристики человека, его социальный статус, основные нравственные и коммуникативные качества: злой, добрый, веселый, замкнутый, общительный и др.

Восприятие лица человека также происходит избирательно. Здесь в первую очередь срабатывает механизм влияния прошлого опыта и мышления, выделяющий в воспринимаемом изображении наиболее информативные места, на основе которых, соотнеся полученную информацию с памятью, можно составить о нем целостное представление. Изучение движений глаз человека, рассматривающего изображение человека, проведенное А. Л. Ярбусом, показало, что изображения содержат участки, несущие в себе наиболее интересную и полезную для восприятия информацию. При анализе таких элементов, на которых более всего останавливается взор в процессе рассматривания, обнаружено, что движения глаз фактически отражают процесс мышления. Установлено, что при рассматривании человеческого лица наблюдатель намного больше внимания уделяет глазам, губам и носу (рис. 2.22).

Глаза и губы человека действительно являются наиболее выразительными и подвижными элементами лица, по характеру и направлениям движений которых мы судим о психологии человека и его состоянии (рис. 2.23). Они многое могут сказать наблюдателю о строении человека, его характере, отношении к окружающим людям и т. д.

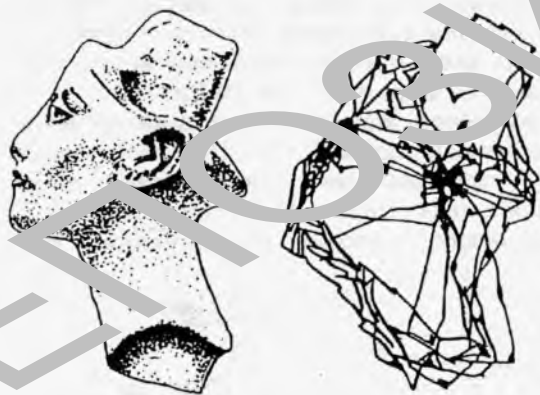


Рис. 2.22. Запись движения глаз (окулограмма) при восприятии объекта

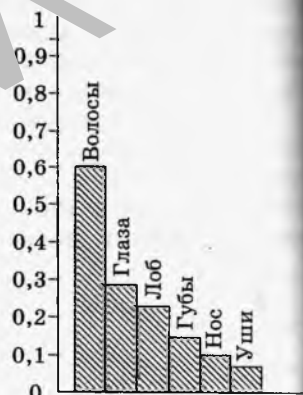


Рис. 2.23. Вероятность опорной роли элементов лица при опознании

Интересно отметить, что возникший по внешним признакам образ человека влияет на взаимодействие с этим человеком.

Восприятие времени — это отражение объективной длительности, скорости, темпа, ритма и последовательности явлений действительности (рис. 2.24).

Благодаря восприятию времени отражаются изменения, происходящие в окружающем мире. Чувство времени не врожденное, оно развивается в процессе жизни человека и накопленного опыта. Поскольку время наряду с пространством — форма существования материи, в ее потоке анализаторы воспринимают движение материи не только в пространстве, но и во времени. Поэтому специального, самостоятельного анализатора времени нет. В отрывании времени участвует весь комплекс анализаторов.

В основе восприятия времени лежит ритмическая смена возбуждения и торможения. Ее динамика в нервной системе и составляет физическую основу восприятия времени.

Временные промежутки определяются ритмическими процессами, происходящими в организме человека. Ритм в работе сердца, ритмическое дыхание, ритмический характер ежедневной жизни влияют на выработку рефлексов на время.

Восприятие длительности явлений. При оценке продолжительности событий и временных интервалов следует учитывать особенности субъективного восприятия времени. При положительных эмоциях время недооценивается, а при отрицательных — переоценивается. Преуменьшение времени — это всегда результат доминирования возбуждения над торможением, а пре-



Рис. 2.24. Восприятие времени и его компонентов

увеличение его связано с преобладанием торможения, которое возникает в результате воздействия однообразных, малозначимых раздражителей. При одинаковых условиях деятельностное время менее 1 мин обычно преувеличивается, а время больше 5—10 мин преуменьшается. Наиболее коротким кажется время течения которого надо успеть сделать многое.

Точному, непосредственному восприятию времени поддаются лишь короткие временные интервалы. Установлено, что наиболее точной оценке временных интервалов способствуют слуховые кинестетические ощущения. Если событие совершается очень медленно, восприятие его длительности опирается на показатели, позволяющие делить время на определенные отрезки. Способность оценивать малые интервалы времени в производственной деятельности развивается довольно быстро. Как показали психологические исследования С. Г. Геллерштейна, достаточно пятидневных упражнений, чтобы человек смог хорошо оценивать время 0,01—0,02 с и точно определить разницу в нем между 0,15 и 0,2 с.

Восприятие длительности времени зависит от содержания деятельности человека. Часы, дни и недели, заполненные значительными и интересными событиями, кажутся короткими, а короткие отрезки времени, в течение которых не произошло ничего особенного, все было однообразным и привычным, представляются особенно длинными.

При воспоминании наблюдается другой характер оценки времени. Время, насыщенное в прошлом переживаниями, деятельностью, вспоминается как более продолжительное, а длительный период жизни, наполненный короткими и однообразными событиями, — как быстрый процесс.

Восприятие последовательности явлений опирается на четкую расчлененность и объективно существующую смену одних явлений другими. Оно также связано с представлениями о настоящем, прошедшем и будущем, отражающими объективные, периодически повторяющиеся процессы в природе.

Восприятие темпа — это отражение скорости, с которой сменяют друг друга отдельные стимулы совершающегося во времени процесса (например, чередование звуков).

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

Восприятие движений — отражение во времени положения объектов или самого наблюдателя в пространстве (рис. 2.25).



Рис. 2.25. Восприятие движений и его компонентов

- При наблюдая движения, прежде всего, воспринимают:
- их характер (сгибание, разгибание, отталкивание, подтягивание и т. п.);
 - форму (прямолинейную, криволинейную, круговую, дугобразную и т. п.);
 - амплитуду (размах) (полную, неполную);
 - направление (направо, налево, вверх, вниз);
 - продолжительность (краткую, длительную);
 - скорость (быструю или медленную, при циклических движениях — быстрый или медленный темп);
 - ускорение (равномерное, ускоряющееся, замедляющееся, планшное, прерывистое).

Восприятие движений осуществляется в результате взаимодействия нескольких анализаторов: зрительного, двигательного, вестибулярного, слухового (при звучании движущегося предмета). Основными сигналами направления и скорости движения объекта являются мышечные раздражения от обоих глаз, следящих за предметом; головы при ее повороте в сторону движения предмета, а также раздражения, поступающие от сетчатки глаз, на которых возникают изображения фиксируемого взором предмета. Усиление напряженности глазных мышц и связанное с этим определенное увеличение изображения на сетчатке глаз служат сигналом приближения объекта к наблюдателю. При удале-

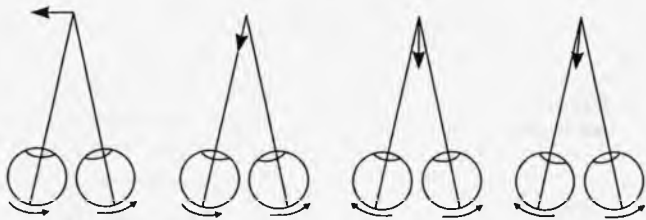


Рис. 2.26. Парная работа глаз — один из механизмов, обеспечивающих восприятие направления движений объектов

нии наблюдается обратная картина: когда объект находится далеко, напряжение глазных мышц ослаблено.

Восприятие направления движений происходит благодаря парной работе глаз, как это показано на рис. 2.26.

Экспериментально установлено, что точность восприятия движений предметов зависит от нескольких условий:

- чем ближе к наблюдателю движущийся объект, тем точнее восприятие его скорости и направления;
- восприятие объекта при его движении перпендикулярно лучам зрения наблюдателя точнее, чем при движении вдоль лучей зрения;
- восприятие движений при центральном зрении точнее, чем при видении периферическим зрением;
- восприятие направления и скорости движения прослеживающим взором точнее, чем неподвижным;
- восприятие точнее, если движение объекта происходит на фоне неподвижных объектов;
- точность восприятия движений увеличивается, если человек упражняется в оценках расстояний и времени.

Индивидуальные различия в восприятии. В восприятии проявляются индивидуальные особенности людей, которые объясняются всей историей формирования каждой личности и характером ее деятельности. Прежде всего, различают два типа восприятия: аналитический и синтетический.

Для людей *аналитического типа восприятия* характерно внимание к частностям, деталям, отдельным признакам предмета или явления. Лишь затем они переходят к выявлению общих моментов. Для людей *синтетического типа восприятия* характерно внимание к целому, т. е. к основному в предмете или явлении, иногда в ущерб восприятию частных признаков. Если люди пер-

вый тип более внимательны к фактам, то люди второго — к их значениям.

Чем много зависит от знаний об объекте и цели, стоящей перед человеком. Тип восприятия менее обнаруживается при непосредственном восприятии и в тех случаях, когда перед человеком стоит цель сравнения двух объектов. Психологические исследования по выявлению типов восприятия убедительно показали, что люди испытываемые преимущественно выделяют «абсолютные» свойства предметов, а другие — преимущественно отношения между этими свойствами. Первое характерно для аналитического типа, второе — для синтетического.

На восприятие влияют чувства, переживаемые человеком. Люди, отличающиеся повышенной эмоциональностью и впечатлительностью, гораздо чаще видят объективные факторы в свете своих личных переживаний, симпатий и антипатий. Тем самым в процессе и оценку объективных фактов они невольно привносят элемент субъективизма. Таких людей относят к субъективному типу восприятия. Отличие от объективного, для которого характерна большая точность и в отношениях, и в оценках.

2.2.3. ПРЕДСТАВЛЕНИЕ

Представление — это создание, конструирование конкретных образов предметов и явлений, которые ранее воздействовали на наши органы чувств и которые мы когда-либо воспринимали. Представление связано с восприятием. По сравнению с образами восприятия образы представлений отличаются меньшей яркостью, фрагментарностью, обобщенностью и динамичностью. Представления — не механическая репродукция образов восприятия, а изменчивое образование. Образ представления определяется как целями и задачами создания этого образа, так и индивидуальными особенностями человека, его интересами, направленностью. Создание образов представлений сопровождается микродвижениями, которые называются *идиомоторными*.

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

Основными функциями представлений являются: сигнальная, регулирующая и настроенная.

Сущность *сигнальной функции* состоит в отражении в каждом отдельном случае не только образа предмета, ранее воздействовавшего на наши органы чувств, но и содержащейся многообразной информации о нем, которая впоследствии под влиянием конкретных воздействий превратилась в систему сигналов, управляющих нашим поведением. Отличительной особенностью сигнальной функции (например, двигательных представлений) является то, что в ней сигнальное значение приобретают не только свойства двигательного акта (форма, направление движения, развиваемые усилия и др.), но и все системы организма, участвующего в осуществлении движений.

Регулирующая функция представлений заключается в отборе нужной информации о предмете или явлении, ранее воздействовавшем на наши органы чувств, с учетом реальных условий предстоящей деятельности. Благодаря регулирующей функции актуализируются именно те стороны, например, двигательных представлений, на основе которых с наибольшим успехом решается поставленная задача.

Настроечная функция представлений проявляется в ориентации деятельности организма человека на определенные параметры отражения воздействий окружающего мира. При этом выявившийся, например, двигательный образ обеспечивает частоту движения двигательного аппарата на выполнение соответствующих движений.

Представления разделяют:

- а) по видам анализаторов, которыми они задействованы;
- б) степени обобщенности;
- в) степени проявления волевых усилий;
- г) продолжительности.

По видам анализаторов, которыми они задействованы в формировании представлений, различают:

- *зрительные* (образы человека, предмета; пейзаж);
- *слуховые* (представления музыкальной мелодии);
- *обонятельные* (представления запаха цветов);
- *осязательные* (представления предмета, к которому прикасались ранее);
- *двигательные* (представления движений своего тела и конечностей во время прыжка) и др.

Деление представлений на виды по анализаторам довольно условно, поскольку наиболее часто они возникают на основе двух или нескольких анализаторов.

По степени обобщенности представления бывают единичными и общими.

Единичные представления основаны на восприятии одного конкретного предмета (ель, береза), *общие* — на обобщенном отражении множества сходных предметов (дерево, березовая роща и т. д.).

По степени проявления волевых усилий представления подразделяются на произвольные и непроизвольные.

Непроизвольные представления возникают спонтанно, без активизации воли и памяти человека, а *произвольные представления* — под воздействием его воли и памяти.

По продолжительности представления делятся на оперативные, кратковременные и долговременные.

Оперативные представления извлекаются человеком из собственного сознания для обслуживания оперативных интересов его деятельности (например, деятельность авиадиспетчера).

Кратковременные представления по времени непродолжительны. Например, школьнику на занятиях требуется ответить на вопрос, либо вопрос, пока он это делает, в его сознании функционируют только те данные для этого представления.

Долговременные представления сохраняются в памяти человека и используются им длительное время, причем достаточно много. К ним относятся в основном профессиональные представления (например, профессиональная деятельность музыкантов, художников, конструкторов).

2.2.4. ПАМЯТЬ

Память — это отражение прошлого опыта человека путем его запоминания, сохранения и воспроизведения. Значение памяти в жизни человека лучше всего охарактеризовал великий психолог С. Л. Рубинштейн. Он писал: «Без памяти мы были бы существами мгновения. Наше прошлое было бы мертво для будущего. Настоящее, по мере его протекания, безвозвратно исчезало бы в прошлом. Не было бы ни оснований на прошлом знаний, ни навыков. Не было бы психической жизни». Память связывает прошлое субъекта с его настоящим и будущим, является важнейшим психическим процессом, лежащим в основе развития, обучения, социализации личности, обеспечивая ее единство и целостность.

Различают два вида памяти: генетическую (наследственную) и индивидуальную (прижизненную). *Генетическая память* сохраняет информацию, которая определяет анатомическое и физиологическое строение организма и врожденные формы поведения

(инстинкты). *Индивидуальная память* — это отражение прошлого опыта, полученного с момента рождения человека путем запоминания, сохранения и воспроизведения в необходимый момент. Многие из нас жалуются на плохую память. Однако объем памяти человека не имеет пределов. В настоящее время считается, что человек запоминает всю полученную информацию, но удерживает в сознании только часть ее.

Виды индивидуальной памяти выделяются в соответствии с тремя основными критериями:

- временем удержания информации в сознании;
- целенаправленностью запоминания и воспроизведения;
- содержанием информации.

Согласно первому критерию различают мгновенную, кратковременную, промежуточную и долговременную память. *Мгновенная память* связана с удержанием образа раздражителя, воздействующего на наши органы чувств в течение 0,1—0,5 с без переработки. Если информация не превращается в другую форму хранения, то она необратимо теряется.

Часть информации из мгновенной памяти попадает в *кратковременную*, которая обеспечивает удержание информации в сознании человека приблизительно двадцать секунд. Она ограничена по объему, который у каждого человека индивидуальным, колеблется в пределах 7 ± 2 единицы информации и может помочь прогнозировать успешность обучения.

Поскольку объем кратковременной памяти ограничен, информация из нее выводится в *промежуточную*, где хранится для использования в текущей деятельности.

Время удержания информации в промежуточной памяти исчисляется часами, а затем она вновь переводится в кратковременную, где вторично оценивается, обобщается и только затем частично переходит в *долговременную память*. Ее объем практически не ограничен, как и ограничено и время хранения информации в ней. Информация в долговременной памяти преобразуется, и предполагается, что она не повреждается, а затруднения в воспроизведении связаны с нарушением ее доступности.

Так кратко может быть описана последовательность преобразования информации от чувственного восприятия мгновенной памяти до долговременного хранения (долговременной памяти).

Непроизвольная память — это запоминание и воспроизведение без специально поставленной задачи, цели что-либо запомнить или воспроизвести. Когда человек ставит перед собой цель

узнать или воспроизвести информацию, говорят о *произвольной памяти*.

В зависимости от содержания запоминаемой информации выделяют сенсорную, двигательную, эмоциональную и словесно-логическую память.

Сенсорная память (образная) — это запоминание, сохранение и воспроизведение воспринятых ранее образов. К этому виду памяти относятся зрительная, слуховая, обонятельная, осязательная и вкусовая. Ведущую роль в жизни людей обычно выполняет зрительная и слуховая память. Иногда встречаются люди, обладающие уникальной зрительной памятью, характеризующейся детализированной наглядностью зрительных образов, хранящихся в памяти, которые практически не отличаются от образов восприятия. Такая память называется *эйдетической*. Образная память ярче проявляется у детей и подростков. У взрослых людей ведущая память, как правило, образная, а логическая. Однако у людей «художественных профессий» хорошо развита образная память.

Двигательная память — запоминание, сохранение и воспроизведение различных движений и систем. Это, прежде всего, память на позу, положение тела в пространстве. Она обнаруживается очень рано и лежит в основе профессиональных спортивных навыков, танцевальных фигур и бесчисленных автоматических движений. У одних людей она остается ведущей на всю жизнь, у других — основную роль играют иные виды памяти.

Эмоциональная память — запоминание, сохранение и воспроизведение определенных эмоциональных состояний, чувств при повторном воздействии или представлении ситуации, в которой эти переживания возникли. Чувства, пережитые и сохраненные в памяти, выступают как сигналы либо побуждающие, либо удерживающие от каких-то действий, вызвавших в прошлом отрицательные переживания. Эмоциональная память сопровождает все виды памяти, но особенно ярко она проявляется в отношении людей. На ней основываются способность сопереживать другим людям, сочувствовать им, а также чувства «симпатии — антипатии», осторожность и т. д.

Словесно-логическая память — запоминание, сохранение и воспроизведение вербальной информации, ее смысла, логики рассуждений, доказательств. Будучи тесно связанной с языком, речью, мышлением, она играет ведущую роль в процессе усвоения знаний, обучения. С ее помощью образуется информационная база интеллекта человека.

Все перечисленные виды памяти взаимосвязаны. Так, эмоциональная память, словесно-логическая или образная не могут существовать изолированно друг от друга. Они же обязательно будут произвольными или непроизвольными, одновременно кратковременными и долговременными.

Процессы памяти. К процессам памяти относятся запоминание, сохранение, воспроизведение и забывание. Деление памяти на процессы — не плод вымысла психологов. Каждый процесс может нарушаться изолированно. Так, на начальной стадии амнезии утрачивается способность запоминать новую информацию, хотя процесс сохранения и воспроизведения прошлого опыта не нарушен. Воспроизведение часто является слабым местом нашей памяти, когда мы не в состоянии вспомнить в нужный момент формулу, фамилию, эпизод и т. д. Спустя какое-то время эта информация сама всплывает в памяти. Значит, сохранение информации не нарушено, а был нарушен лишь доступ к ней, и человек не смог воспроизвести то, что знал. Следовательно, процессы существуют как самостоятельные, но вместе с тем они взаимосвязаны и взаимообусловлены. Например, воспроизведение зависит от запоминания и сохранения, запоминание — от воспроизведения. Чем чаще информация воспроизводится, тем лучше сохраняется и запоминается.

Таким образом, процессы памяти — это сложное единство запоминания, сохранения, воспроизведения и забывания.

Запоминание — процесс, направленный на усвоение и сохранение информации, обстоятельств жизни и деятельности, воспринимаемых человеком. Различают непроизвольное и произвольное запоминание. *Непроизвольное запоминание* — это непреднамеренное усвоение чего-либо, тогда человек не ставит перед собой цель, не использует никаких мнемических приемов для запоминания. На эффективность непроизвольного запоминания влияют

- цель и задачи деятельности. Любая информация, связанная с деятельностью человека непроизвольно запоминается в несколько раз лучше, чем не связанная с нею;
- сложность деятельности. Чем сложнее интеллектуальная деятельность с информацией, тем лучше ее усвоение;
- не только характер деятельности, но и ее протекание, завершенность. Прерванные, незавершенные действия в силу сохранения будущего мотивационного напряжения запоминаются лучше, чем завершенные. Это явление вошло в психологическую науку как название «эффект Зейгарник»;

• эмоциональное отношение к информации. Все эмоционально окрашенное запоминается лучше, чем нейтральное. Но необходимо учитывать и обратную сторону влияния эмоций. Сильные эмоции препятствуют полноте запоминания, сужая поле внимания. Вместе с повышенной тревожностью они отражаются на качестве воспроизведения (например, на экзамене).

• интересы человека и значимость информации для него.

Произвольное запоминание — целенаправленное усвоение информации — зависит:

• от установки на запоминание. Она влияет не только на процесс запоминания, но и на длительность сохранения информации;

• мотивов запоминания. Если человек осознает значимость информации, она запоминается лучше;

• способностей человека к заучиванию информации, среди которых можно выделить следующие: 1) механическое, многократно повторяемое, долговременное усвоение информации, при котором трагичного ее результатативность низкая; 2) логическое, основанное на выделении основных единиц текста, установлении между ними связей, определении новизны информации, ее связи с уже известным и т. д., т. е. смысловая переработка информации в связи с прошлым опытом человека, ее систематизация. Эффективность логической памяти во много раз выше механической;

- организации, а также характера предыдущей или последующей деятельности;
- смыслового и речевого оформления материала.

Сохранение — это сложный динамический процесс разработки, систематизации, обобщения материала, овладения им. Материал лучше сохраняется, если активному запоминанию с использованием смысловых приемов сопутствует эмоциональная окраска, заинтересованность в информации и стремление лучше и прочнее удержать ее в памяти. Прочность сохранения зависит и от использования этой информации, применения ее в деятельности и повторения (активного, разнообразного, направленного на сравнение, сопоставление и приведение информации в систему). При однообразном повторении отсутствует мыслительная активность, снижается интерес к информации. Кроме того, неизменная информация не удерживается долго в сознании.

Воспроизведение — это один из самых активных и творческих процессов, он заключается в восстановлении информации,

извлечении ее из памяти. В результате мыслительной переработки идет реконструкция воспроизводимой информации, комбинирование ее с текущими событиями, целями воспроизведения.

Воспроизведение может быть *непроизвольным*, опирающимся на неосознанные установки, ассоциации, и *произвольным*, представляющим собой сознательный процесс вспоминания или припоминания информации. Воспроизведение предполагает относительно высокий уровень сознания и активность мыслительной деятельности. Выделяют три уровня воспроизведения: узнавание, вспоминание и припоминание.

Узнавание — актуализация информации (образа), присутствующей в перцептивном поле при опоре на повторное восприятие. Это может быть предмет, ситуация, событие, состояние (эмоциональное).

Вспоминание — актуализация информации (образа), не вызывающая затруднений и не требующая опоры на восприятие и «подсказки».

Припоминание — воспроизведение, требующее волевых усилий для доступа к информации, хранящейся в памяти, забывания и воссоздания ее.

Забывание — это невозможность вспомнить, воспроизвести или неправильное воспроизведение какой-либо информации. Исследование процесса забывания показало, что на него влияет ряд факторов, в том числе время, прошедшее с момента заучивания. Известно, что забывание наиболее ярко проявляется в первые 6 часов после заучивания. Чтобы сохранить информацию в памяти надолго, ее целесообразно повторять следующими интервалами: через 15–20 мин, затем через 8–9 и через 24 ч. Ранние повторения возмещают быстрое первоначальное забывание. Однако С. М. Рубинштейн выявил, что со временем воспроизведение иногда не ухудшается, а улучшается. Это явление названо *реминисценцией*: 1) наиболее ярко выражено у детей дошкольного возраста; 2) зависит от характера заучиваемого материала (улучшается воспроизведение бессмысленного материала); 3) чаще проявляется при свободном, нежели дословном запоминании материала, а также при воспроизведении логически построенного материала; 4) определяется отношением к материалу (интересом).

Забывание имеет также свои особенности:

- что не используется, то быстрее забывается (использование материала, информации в деятельности);

забывается то, что нарушает психическое равновесие, вызывает эмоциональное напряжение [вытеснение из сознания в бессознательную сферу травмирующих переживаний (З. Фрейд)];

• проактивное и ретроактивное торможение (характерны для недавней и последующей деятельности);

• информация, которая теряет свою актуальность и значимость, быстрее забывается (актуальность информации для человека, ее важность для достижения целей);

• «закон Рибо», или закон обратного забывания (часто помнят люди легко вспоминают прошлые события, но легко забывают новую, только что полученную информацию).

2.2.5. МЫШЛЕНИЕ

Отражая действительность на чувственном уровне, человек получает разную информацию о предметах и явлениях окружающего мира, которые фиксируются в сознании в виде зрительных, слуховых, обонятельных, вкусовых и иных образов. Однако информация об объективном мире человеку недостаточно для удовлетворения различных потребностей жизнедеятельности, требующей глубокого и всестороннего знания предметов, явлений, с которыми приходится иметь дело. Исчерпывающие знания о предметах и явлениях действительности, их внутренней, непосредственно не данной в ощущениях и восприятиях сущности человек постигает мышлением.

Мышление — это обобщенное и опосредованное отражение действительности человеком в ее существенных связях и отношениях. Оно характеризуется рядом особенностей.

Первая особенность выражается в опосредованном характере отражения. Мыслительная деятельность человека опосредована его знаниями, личным опытом и опытом человечества. Подавляющим большинством открытий, совершенных с помощью мышления, мы пользуемся каждый день. Найденные другими людьми законы, а также их личный опыт являются ключом к решению многих проблем.

Вторая особенность мышления заключается в обобщенном характере мыслительной деятельности. Мы воспринимаем единичные предметы, а мыслить при этом можем обобщенно. Область того, о чем мы мыслим, всегда шире области того, что мы воспринимаем. Для решения каждой конкретной задачи мы применяем

обобщенные знания, правила, законы и т. д. Особенностью зрительного мышления является движение мысли от общего к единичному и наоборот. Обобщение единичного и применение общих законов — важнейшая особенность мышления. Возможность обобщенного познания обеспечивается тем, что мышление человека отражает окружающий мир не только в образной, но и в словесной форме.

Третья особенность мышления — связь его с языком и речью. Всякая мысль выражается и формулируется в речи. Чем четче мысль, тем яснее она выражается. И наоборот, чем совершеннее формулировка, тем отчетливее становится сама мысль. Связь мышления с языком и речью обнаруживает социальную природу мышления. Познание предполагает преемственность знаний приобретенных в процессе мышления. Эта преемственность возможна в случаях фиксации, сохранения и передачи полученных знаний. Сохранение возможно благодаря фиксации с помощью языка. Усвоение знаний требует мыслительной деятельности. Таким образом, мыслительная деятельность необходима и для усвоения, и для создания знаний.

Четвертой особенностью мышления является проблемный характер. Мыслительная деятельность начинается там, где человек встречается с чем-то новым, неизвестным, т. е. с проблемной ситуацией. Для возникновения мыслительного процесса необходимо умение отделить новое от известного. Препятствием к этому является привычка. Потребность в познании побуждает человека искать ответ на вопрос. Ясность искомого выражается в гипотезе. Формулирование гипотезы позволяет человеку предвидеть направление деятельности и возможные результаты. Важную роль в стимулировании мыслительной деятельности имеют чувства (особенно чувства нового, удивления) и интересы человека, которые совместно со знаниями способствуют возникновению идей, помогают преодолеть трудности, возникающие в процессе деятельности. Осознав проблему и сформулировав гипотезу, человек начинает решать задачу, которое осуществляется с помощью мыслительных операций — анализа, синтеза, сравнения, классификации, абстрагирования, обобщения и конкретизации.

Анализ — мысленное расчленение, разложение предмета или явления на составные части. Идеальный анализ в отличие от практического позволяет разделить неделимые свойства и явления (сущность от явления, причину от следствия и т. д.), не разрушая и не нарушая эти процессы. Анализ неразрывно связан с синтезом.

Синтез — это мысленное объединение отдельных частей, признаков, признаков в единое целое. Анализ и синтез являются основой для обобщения.

Сравнение — сопоставление предметов и явлений с точки зрения их качественной близости или удаленности. Сравнительная разбивка предметов, явления, мы устанавливаем сходство, различия, тождество, подобие и т. д., что является основой для классификации.

Классификация — это объединение предметов и явлений в группы на основе какого-либо признака или группы признаков. Признак (сходство, различие и т. д.) является основой классификации. В процессе сравнения мы выделяем свойства, качества, моменты, которые одинаковы у разных предметов и явлений.

Абстрагирование — мысленное отделение одних свойств и признаков предмета от других их черт и самих предметов, которыми он обладает. Практически этого сделать нельзя. Абстрагирование можно выделить общие признаки для разных предметов на основе которых следует обобщение.

Обобщение — это объединение предметов и явлений на основе их признаков. Одной из форм мысленного обобщения являются обобщения.

Конкретизация выступает как операция, обратная обобщению. Она проявляется, например, в том, что из общего определения понятия выводятся суждения о принадлежности единичного явления к какому-либо их классу. В процессе мышления используется набор *операций*. На завершающем этапе человек получает новое для него знания.

Мыслительный процесс основывается на оперировании понятиями, суждениями и умозаключениями.

Понятие — форма мышления, отражающая существенные свойства, связи и отношения предметов и явлений действительности, признаков, общих для всех предметов, входящих в него. Любое понятие относится к группе сходных предметов. Понятия бывают конкретные и абстрактные, единичные и общие. Они выражаются словом. Легче овладеть словом, чем понятием, и часто владение словом маскирует невладение понятием. Содержание понятий раскрывается в суждениях.

Суждение — отрицание или утверждение чего-либо о чем-либо. Суждения бывают утвердительные, отрицательные, истинные, ложные, предположительные. В них человек высказывает

свое мнение о чем-либо. Если человек хочет убедить себя или других, он начинает рассуждать, делать умозаключения.

Умозаключение — это серия логически связанных высказываний, из которых выводятся новые знания. Умозаключения бывают трех видов: индуктивные (предполагают вывод частного суждения из общего), дедуктивные (вывод общего суждения из частного), по аналогии (основываются на схожести существенных признаков явлений, объектов, и на этом основании делается вывод о возможной схожести и по другим признакам).

Виды мышления. По типу решаемых задач (их связи с практикой) и вытекающих отсюда особенностей мыслительной деятельности различают практическое и теоретическое мышление.

Практическое мышление направлено на подготовку к физическому преобразованию действительности. К нему можно отнести наглядно-образное и наглядно-действенное мышление.

Наглядно-действенное мышление характеризуется тем, что решение задачи осуществляется с помощью реального физического преобразования ситуации, т. е. в процессе деятельности. Это генетически наиболее ранняя стадия развития мышления, с нее начинается развитие остальных видов мышления.

Наглядно-образное мышление опирается на образы представлений или восприятия и их возможные изменения в результате деятельности и преобразования ситуации.

Теоретическое мышление направлено на выведение каких-либо закономерностей, правил, законов и опирается на научные понятия или ситуационные, житейские суждения. К нему относят словесно-логическое или абстрактное мышление, осуществляемое с помощью логических операций с понятиями.

В зависимости от степени оригинальности и новизны продукта (результата мыслительной деятельности) выделяют творческое и воссоздающее мышление. **Творческое мышление** характеризуется высокой новизной продукта, своеобразием процесса его получения, способностью к высшей продуктивности.

В зависимости от структуры мыслительного процесса, степени осознанности и временных характеристик выделяют аналитическое (логическое) и интуитивное мышление.

Логическое мышление в значительной степени осознанно, разворачивается во времени и имеет четко выраженные этапы: осмысление ситуации, определение задачи, формулирование гипотезы, поиск путей решения, процесс решения, основанный на логических рассуждениях, проверка результатов.

Интуитивное мышление начинается, как правило, с осмысления ситуации и желания решить задачу. На первом этапе человек знакомится с фактами, информацией по стоящей перед ним задаче, формулирует гипотезу. Второй этап — процесс решения задачи, он происходит не только на сознательном, но и на подсознательном уровне. Осуществляется внутренняя переработка информации. Всплывают какие-то предположения, предвосхищения способов решения задачи. Третий этап — озарение, понимание пути решения и осознание результатов ее решения. Четвертый этап заключается в развернутой разработке проблемы и проверке ее результатов с помощью логических рассуждений. Оканчивается проверка суждения по данной проблеме.

Важнейшие виды мышления у человека сосуществуют и могут быть представлены в одной и той же деятельности. Однако в зависимости от характера, конечных целей деятельности и индивидуальных особенностей личности доминирует тот или иной вид мышления. Качественные различия в мыслительной деятельности могут быть обусловлены качествами ума: самостоятельностью, критичностью, гибкостью.

Самостоятельность ума характеризуется умением ставить задачи, творчески подходить к познанию действительности, находить новые пути и способы их решения. Она тесно связана с критичностью.

Критичность ума — это способность не попадать под влияние чуждого мнения, требовательно оценивать свое, тщательно проверять решение, взвешивая все аргументы «за» и «против». Критичность и самостоятельность зависят от жизненного опыта человека, глубины и богатства его знаний.

Гибкость ума выражается в свободе от сковывающего влияния приемов, способов решения аналогичных проблем, в готовности изменить тактику и стратегию решения, находить новые способы действий в меняющихся условиях.

Глубина ума выражается в умении проникать в сущность сложных вопросов, видеть проблему там, где другие ее не видят, предусматривать возможные последствия развития событий или решения задач. Качеством, противоположным глубине ума, является **поверхностность ума**, неумение выделить главное.

Широта ума как показатель эрудированности и интеллектуальной разносторонности проявляется в способности привлекать к решению проблемы знания из разных отраслей, использовать различные виды мышления (образное, логическое и т. д.).

Оригинальность ума — способность нестандартно, нешаблонно решать мыслительные задачи.

Кроме того, выделяют индивидуально-своеобразные типы мышления. Так, К. Г. Юнг по характеру мышления отмечает интуитивный и мыслительный тип людей. *Интуитивный* характеризуется преобладанием эмоций над логикой и доминированием правого полушария головного мозга. *Мыслительному* типу свойственны рациональность, логичность и преобладание левого полушария над правым.

И. П. Павлов выделял художественный и мыслительный типы людей в зависимости от доминирования первой или второй сигнальной системы.

К индивидуальным особенностям мышления относится предпочтение использования определенного его вида (наглядно-образного, словесно-логического и т. д.), а также индивидуальные стили мышления: синтетический, аналитический, прагматический, идеалистический и реалистический.

Синтетический стиль проявляется в стремлении комбинировать несходные, часто противоречивые идеи, взгляды, позиции, обобщать и теоретизировать.

Аналитический стиль обнаруживается в ориентации на систематическое рассмотрение проблемы, разработке детального плана, привлечении большого количества информации, его анализе и систематизации.

Прагматический стиль отличается ориентацией на непосредственный личный опыт, использованием достоверной информации и стремлением как можно скорее получить конечный результат.

Идеалистический стиль характеризуется склонностью к интуитивным, глобальным оценкам без осуществления детального анализа проблем.

Реалистический стиль отличается конкретностью, ориентацией на признаки фактов и получение конкретных результатов.

Индивидуальный стиль мышления влияет на способы решения проблем и поведение.

Индивидуальные мыслительные способности человека нередко рассматривают как синоним интеллекта. Однако еще Ж. Пиаже разграничивал эти понятия и отмечал, что интеллект — это общий регулятор поведения всех уровней. По его мнению, интеллект — это «психическая адаптация к новым условиям». Л. Векслер рассматривал интеллект как показатель обучаемости человека и животных всему новому. Б. Г. Ананьев считал, что интел-

... является многоуровневой организацией познавательной деятельности, охватывающей психические процессы, свойства, состояния личности. Эта структура связана с нейродинамическими, физиологическими и метаболическими характеристиками, которые определяют меру интеллектуальной напряженности и степень ее устойчивости/ценности для здоровья организма. Б. Г. Ананьев описывает интеллект как интегральное образование познавательных процессов и функций, сопровождаемое метаболическим обеспечением. Многообразие определений интеллекта предполагает:

- 1) способность к адаптации и решению задач;
- 2) способность к обучению;
- 3) интегральный показатель познавательной деятельности, способности к обучению, целеустремленному подбору и обработке информации и саморегуляции.

Важные показатели по интеллекту прогнозируют успешность человека в любом виде деятельности.

2.2.6. ЯЗЫК И РЕЧЬ

Мышление и психическая деятельность человека неразрывно связаны с языком и речью, которые являются способом реализации внутреннего мира и возможностей человека. Язык и речь представляют тесное единство и в то же время отличаются друг от друга. Речь — это процесс общения, язык — средство. Речь как процесс имеет два вида деятельности — речепроизводство и речевосприятие. В языке этих процессов нет. Сущностью языка являются фонетика и грамматика. В речи никогда не содержится ни вся лексика, ни вся грамматика. Основной лексической единицей языка является слово, которое всегда выражает общее понятие. В речи слово приобретает конкретное содержание. Язык — явление общественное. Носителем и творцом языка является народ. Речь индивидуальна. В ней проявляются возрастные, типологические особенности индивида.

Несмотря на эти различия, язык и речь едины. Их единство проявляется в том, что речь возможна в случае владения языком. Кроме того, и речь, и язык неразрывно связаны с мышлением: речь — с суждением, а язык — с понятием. Речь и язык развиваются в процессе общения.

Основными свойствами речи являются содержательность, полнота, выразительность и воздейственность.

Содержательность определяется количеством информации, ее значимостью и соответствием действительности. Она зависит от того, насколько человек знает и понимает то, о чем говорит, насколько правильно и логично он умеет передать свои мысли.

Понятность характеризуется тем, насколько замысел и речь говорящего осознаются слушающими. Понятность зависит от смыслового содержания, логичности изложения, а также учета говорящим уровня знания, развития слушающего, его знакомства с проблемой и терминологией.

Выразительность — эмоциональная насыщенность речи. Она достигается с помощью использования фонетических, логических средств языка, правильного акцентирования, интонирования.

Воздействие — влияние речи на мысли, чувства, поведение слушающих. Она обеспечивается в первую очередь интонированием и акцентированием. Так, фраза «иди сюда» может выражать и просьбу, и приказ, и запрещение, и совет, и предостережение.

Речь и язык выполняют три основные функции: сигнификативную, обобщающую и коммуникативную.

Сигнификативная (обозначающая) функция. Слово и знак всегда имеют определенное значение и соотносится с обозначаемыми предметами и явлениями действительности. Знаки бывают вербальные и невербальные. Одинаковые знаки в разных культурах могут иметь различное значение. Так, знак страха у некоторых народов имеет значение «осторожно», понять его без знания невозможно. Аналогично и с невербальными знаками. Например, у знака согласия в русском и болгарском языках противоположное значение. Таким образом, взаимодействие между людьми основано на единстве обозначения. В процессе овладения речью слово первоначально воспринимается как комплекс раздражителей (личность говорящего, жесты, интонация), затем оно начинает приобретать сигнальное значение, происходит обобщение его как сигнала, т. е. идет интеграция.

Различают четыре степени интеграции слова: первая — слово заменяет чувственный образ, вторая — слово замещает несколько чувственных образов однородных предметов, третья — использование слова взамен нескольких образов разнородных предметов, четвертая — в слове сведен ряд обобщений предыдущих степеней. Это объединение словом множества предметов, имеющих сходные существенные признаки, является второй, *обобщающей*, функцией языка и речи.

Третья функция — *познавательная*, т. е. организация познавательной деятельности и интеллектуального поведения, планирование интеллектуальной деятельности. Процесс решения интеллектуальной задачи и контроль осуществляются с помощью языка и речи. Обобщая, классифицируя, речь становится, по существу, формой познания. С помощью языка и речи формируются мышление, сознание и самопознание.

Четвертая функция — *коммуникативная*. Перечислим основные аспекты этой функции.

Первый — организация, планирование и контроль основных видов совместной деятельности людей (игровой, учебной, трудовой). *Второй* — информационный, т. е. передача/прием, обмен, особенно информация. *Третий* — регулятивный, т. е. подчинение сознания и поведения слушающего замыслу говорящего (активация его или деактивация). *Четвертый* — эмотивный (передача чувств, состояний). Весь спектр специфических человеческих функций возникает и развивается в процессе общения людей. Важно, что потребность в общении у людей часто возникает именно в связи с необходимостью поделить своими чувствами, пережить свое эмоциональное состояние. В процессе общения может меняться как модальность, так и интенсивность этих состояний; как их поляризация, так и взаимное усиление или ослабление состояний. *Пятый* — фатический (поддержание контакта, формирование и развитие межличностных отношений).

В реальной жизни все перечисленные функции выступают в единстве, однако степень их реализации зависит от отношений, которые складываются между людьми.

Виды речи. В зависимости от экстерниоризованности или интериоризованности выделяют внешнюю и внутреннюю речь.

Внутренняя речь отличается от внешней, во-первых, тем, что она не озвучена. Понаблюдайте за собой, когда Вы планируете свою деятельность, поведение или решаете задачу: Вы рассуждаете сами с собой. Естественно, что в подобных ситуациях человек понимает себя с полуслова. Во-вторых, для внутренней речи характерна фрагментарность, отрывистость; в-третьих, в ней опускаются второстепенные члены предложения и подлежащие, иногда остаются одни глаголы. Таким образом, основными особенностями внутренней речи являются беззвучность, сокращенность и предикативность. Внутренняя речь очень тесно связана с мышлением. Ею мы пользуемся, когда обдумываем свои планы, поступ-

ки, решаем задачи и формулируем мысли. Утверждение о том, что внутренняя речь — это речь с самим собой, является не совсем точным, поскольку она может протекать как в форме монолога, так и в форме диалога (с воображаемым, представляемым собеседником или аудиторией) и быть эмоционально насыщенной как и внешняя речь.

Внешняя речь — озвученная речь, обращенная к собеседнику или самому себе (эгоцентрическая речь ребенка в процессе игры). Внешняя речь подразделяется на устную и письменную, монологическую и диалогическую, ситуативную и контекстную.

Устная речь — звуковая речь, воспринимаемая на слух. Она может быть разговорной, речью-беседой, авторским выступлением, докладом, лекцией. Устная речь сопровождается выразительными невербальными средствами языка.

Письменная речь обращена к отсутствующему или известному читателю. Отсутствие непосредственно воспринимаемого собеседника определяет особенность этого вида речи: она более развернутая, точная. По своему строю письменная речь представляет собой полные грамматически организованные структуры. Существуют различные разновидности письменной речи: письменный научный трактат, художественное произведение.

Монологическая речь — длительное, последовательное изложение мысли одним собеседником. Примерами монологической речи являются доклад, лекция, выступление на собрании. Это относительно развернутая речь, требующая подготовки, т. е. предварительного отбора информации, четкого планирования структуры речи и соответствующего словесного оформления. При монологической речи затруднена обратная связь и сложнее оценить, как аудитория понимает собеседника.

Диалогическая речь — это общение двух или более собеседников, которые являются равноправными партнерами, меняются ролями, т. е. попеременно бывают то говорящими, то слушающими. Она более организована грамматически и стилистически. Большую роль в ней играют невербальные средства общения: визуальные (мика, поза, осанка, т. е. кожные реакции; проксемика, т. е. расстояние между собеседниками, угол поворота к нему и т. д.), паралингвистические (сила голоса, интонации, темп и т. д.), экстралингвистические (паузы, смех, кашель и т. д.) и тактильные (прикосновения, поцелуй).

Ситуативная речь сопровождается восприятием ситуации, от которой говорится.

Интертекстная речь — смысловое содержание ее становится понятным по самому тексту высказывания без сопровождения ситуацией.

Связанная с сознанием в целом, речь человека осуществляется в психических процессах, но определяющим являясь единство (но не тождество) языка и речи с мышлением.

2.2.7. ВООБРАЖЕНИЕ

С мышлением тесно связано воображение, которое позволяет, как и мышление, предвидеть будущее.

Воображение — это психический процесс осознания нового в форме образа предмета или идеи. Человек может мысленно сконструировать образ, который раньше никогда не воспринимал и с которым раньше не встречался. Будучи связанным с мышлением, воображение характеризуется большей, чем при мышлении, неопределенностью проблемной ситуации. Создание образов воображения связано с отрывом от реальности, выходом за ее пределы. Это воображение расширяет познавательные возможности человека, обеспечивает способность предвидения и творения нового. Специфичность опережающего отражения реальности в процессе воображения проявляется в конкретной форме, а именно в виде сконструированных ярких образов. К их созданию человека побуждают разнообразные потребности, которые постоянно порождаются деятельностью, развитием знаний, усложнением условий жизни, необходимостью прогнозировать будущее. Благодаря воображению человек создает психическую модель конечного и промежуточных результатов деятельности, тем самым обеспечивая воплощение идеального образца в материальный или идеальный продукт.

Воплощение образов воображения в действительность зависит как от потребностей и возможностей человека, так и от потребностей и социального запроса общества. Наличие необходимых условий ускоряет воплощение образов воображения в жизнь. Примером этого может служить появление мировой компьютерной сети Интернет. Большую роль в реализации образов воображения играют интересы, убеждения, воля и стремление человека совершенствовать действительность, глубина, самостоятельность и оригинальность его мышления.

В образах воображения всегда есть определенный отрыв от реальной действительности, но в них сохраняется связь с реально-

стью. Без чувственного опыта, без образов восприятия или представления создание новых образов невозможно. Образы воображения создаются посредством различных интеллектуальных операций, но основными из них являются анализ и синтез. В процессе анализа происходит разложение чувственных образов на составные части, элементы, а в процессе синтеза — новое сочетание различных элементов, осуществляется соединение частей чувственных образов в единое целое. Основными формами конструирования новых образов являются:

- гиперболизация — преувеличение (или преуменьшение) предмета, изменение количества его частей (например, мальчик-пальчик, великан, дракон с семью головами);

- заострение — подчеркивание каких-либо черт, признаков образа (кариатура, дружеский шарж);

- агглютинация — «склеивание» различных, в повседневной жизни несоединимых качеств, свойств, частей реальных образов (русалка, избушка на курьих ножках и т. д.);

- схематизация — образы представлений или восприятий, в которых конструируется образ воображения, сливаются, сглаживаются различия, а элементы сходства усиливаются;

- типизация — выделение существенного, повторение сходного на однородных образах, воплощение его в конкретном образе.

Выделяют несколько видов воображения, среди которых основными являются пассивное и активное.

Пассивное воображение характеризуется тем, что человек создает образы, намечает программы поведения, которые не воплощаются в жизнь и не могут реализоваться. Пассивное воображение бывает произвольным, преднамеренно вызванным (например, грезы о чем-то приятном, фантазия) и непреднамеренным, возникающим при ослаблении деятельности сознания, временном бездействии человека (во сне (сновидения) или при патологических расстройствах сознания (галлюцинации) и т. д.

Активное воображение всегда направлено на решение какой-либо задачи, т. е. побуждается ею, реализуется и контролируется. К активному воображению относятся такие виды, как воссоздающее, творческое и антиципирующее.

Воссоздающее воображение — это конструирование образов в соответствии с информацией, воспринятой извне, — словесных описаний, схем, условных изображений и т. д. (например, образ героини романа создается на основе ее описания автором).

Творческое воображение — самостоятельное создание новых образов, реализуемых в оригинальных продуктах деятельности.

Творческое воображение является неотъемлемой частью артистического, художественного, технического, научного творчества.

Антиципирующее воображение лежит в основе способности человека предвосхищать события, создавать образы результатов своих действий еще до их осуществления. Благодаря антиципирующему воображению он может «мысленным взором» увидеть, что произойдет с ним, другими людьми, окружающим миром в будущем.

Особым видом воображения является *мечта*. С ее помощью создаются образы желаемого будущего. Она не всегда реализуется полностью, не предполагает немедленного достижения реального результата, но обычно является сильным мотивирующим фактором жизнедеятельности человека.

2.2.8. ВНИМАНИЕ

Динамической стороной познавательной деятельности является *внимание*, под которым понимается направленность и сосредоточенность психической деятельности человека на определенных объектах и явлениях окружающего мира.

Внимание является неотъемлемой характеристикой познавательных психических процессов (ощущения, восприятия, представления, воображения, речи, мышления, памяти), с помощью которых мы познаем объективный мир, а также непременным условием эмоциональной и волевой психической деятельности человека. Чем активнее сосредоточивается внимание, тем успешнее идет деятельность человека. По образному выражению К. Д. Ушинского, «внимание есть именно та дверь, через которую проходит все, что только входит в душу человека из внешнего мира».

В зависимости от характеристик участия или неучастия в процессах организации и удержания внимания на объекте волевого усилия оно делится на произвольное, произвольное и непроизвольное (вторичное произвольное).

Наиболее простым и генетически обусловленным является *произвольное*, или *пассивное, внимание*, имеющееся как у человека, так и у животных. Оно возникает без сознательно поставленной цели и удерживается на объекте без всякого волевого усилия. Например, произвольное внимание вызывают громкий сигнал сирены на улице, падающее рядом с человеком яблоко в саду, красочная реклама или остросюжетная книга и дру-

гое, т. е. сильные, неожиданные раздражители, отличающиеся новизной, необычные, непривычные, imponирующие внутреннему состоянию человека, значимые для него, удовлетворяющие его потребности.

Произвольное внимание мотивировано, организуется и удерживается на объекте сознательно, с заранее поставленной целью с помощью волевого усилия. Оно возникло в процессе труда и присуще только человеку, имеет активный характер и имеет сложную структуру, где интерес к деятельности обусловлен ее сложным характером или интересом к цели и результату деятельности.

Основателем *сосредоточенности*, или *концентрации*, внимания является его помехоустойчивость, определяемая силой постоянного раздражителя, способного отвлечь внимание от предмета деятельности. Чем сосредоточеннее внимание, тем выше производительность для более точного и успешного выполнения деятельности и, следовательно, меньшего утомления.

Противоположным сосредоточенности является такое свойство внимания, как *рассеянность*. Психологи выделяют рассеянность *выполненную* (состояние внимания, когда оно не сосредоточивается на объекте, а произвольно переходит на другие) и *мни-*

зависит еще и от волевых особенностей человека, его натренированности в совершении этого действия.

Одним из важных свойств внимания является его *объем*. Выделяют два вида объема внимания — при одновременном и последовательном предъявлении раздражителей. В первом случае максимальное количество объектов, которые можно сознательно воспринять за мгновение времени (чаще за 0,1 с) при их одновременном предъявлении, а во втором случае — при последовательном предъявлении в течение 1—2 с.

Чем больше объем внимания, тем больше чувственной информации получает мозг человека в единицу времени, а значит, у него возникает более богатая сенсорная база для ее логической обработки.

Отвлекаемость внимания — свойство, противоположное устойчивости. В отличие от переключения, совершаемого преднамеренно и произвольно, внимание отвлекается всегда непроизвольно и чаще всего при воздействии сильных посторонних раздражителей (шум в помещении, боль, резкие запахи, неожиданная смена обстановки и т. д.). Большинство людей, естественно, любят работать в спокойной обстановке, когда ничто не отвлекает от дела, но человек должен приучить себя к работе в любых условиях, даже когда ему что-либо мешает.

Распределяемость внимания проявляется в способности направлять его на несколько объектов или видов работ одновременно. Хорошо развитой способности к распределению внимания требуют профессии диспетчера, летчика, штурмана, капитана корабля и штурмана, учителя и др.

Наличие или отсутствие устойчивого внимания в результате особенностей воспитания может свидетельствовать о характере: внимательностью или невнимательностью. Внимательность к подчиненным, ученикам — во всем — свойство, которым занимаешься, социально ценное качество, которое можно и нужно у себя развивать путем целенаправленных упражнений.

Таким образом, наиболее общий показатель активности личности — это из познавательных психических процессов и интеллектуальной деятельности человека в целом. Временное или длительно сниженное состояние устойчивости внимания, ослабление его концентрации (обыкновенная рассеянность) и других его свойств, прежде всего свидетельствуют об интеллектуальном или физическом утомлении человека или об ухудшении его здоровья. Причины снижения различных показателей внимания могут быть следующие: слабый тип

нервной системы и связанная с ним повышенная утомляемость (особенно у людей с меланхолическим темпераментом), истощение в результате систематических физических и интеллектуальных нагрузок или систематического недосыпания, различные заболевания, патологические состояния, конфликтные ситуации, неупорядоченный режим дня, отвлекающие (шумовые) раздражители при выполнении работы, отсутствие доброжелательного отношения между людьми друг к другу, пристрастие к алкогольным напиткам и др. Нарушение внимания наблюдается также при органических заболеваниях головного мозга, прежде всего в лобных долях.

Внимание является одним из тренируемых показателей психической деятельности человека, высокого уровня которой можно добиться лишь при систематических тренировках, аккуратном отношении специальных упражнений.

2.2.9. ЭМОЦИИ

Помимо ощущения, восприятия мы отражаем физические, химические и другие свойства предметов и явлений окружающей среды, то эмоции отражают их в зависимости от значимости для человека (приятные, неприятные, полезные, вредные и т. д.). Эмоциями называются такие психические процессы, в которых человек переживает свое отношение к тем или иным явлениям окружающей действительности; в эмоциях получают свое субъективное отражение также различные состояния организма человека, его отношение к собственному поведению, самому себе и окружающим.

Эмоции отличаются следующими особенностями:

- *субъективным характером*. Отношение, которое выражает эмоция, всегда носит личный характер. Например, одному человеку тот или иной предмет, объект или событие нравится и вызывает положительные эмоции, другому тот же самый предмет, объект или событие не нравится, вызывает неудовольствие и, следовательно, гнев, отвращение, презрение;
- *крайним многообразием качественных особенностей*. Это многообразие часто обнаруживается в «разноцветной гамме оттенков» переживаний человеком одной и той же эмоции, например: чувство симпатии, доброжелательности, жалости, сочувствия, сострадания, благосклонности, великодушия, признательности, благодарности, уважения, преданности, благоговения или

негодования, гнева, злорадства, злобы, зависти, ревности, досады, оскорбления, подчиненности, зависимости, неблагодарности, соперничества;

• **пластичностью.** Одна и та же по своему качеству эмоция может переживаться человеком во многих оттенках и степенях зависимости от причин, ее вызвавших, объектов или видов деятельности, с которыми она связана. Например, человек может испытывать радость при встрече с другим человеком, в процессе интересной работы, любясь великолепными картинами природы, наблюдая веселые и непринужденные игры детей, читая книгу увлекательным сюжетом и т. д. Благодаря своей пластичности различные по качеству эмоции могут органически взаимосвязываться и в своих даже крайних состояниях почти незаметно переходить одна в другую (тихая радость может смениться бурным восторгом);

• **динамичностью.** Другими словами, эмоции могут быстро сменять друг друга, иногда самым парадоксальным образом («от любви до ненависти — один шаг»);

• **связью с внутриорганическими процессами.** Эта связь имеет двойной характер: 1) внутриорганические процессы являются сильнейшими возбудителями многих эмоций (например, ощущение сытости может вызвать радость); 2) все без исключения эмоции в той или иной форме и степени находят свое выражение в телесных проявлениях (например, страх может проявляться в побледнении, учащении сердцебиения, дрожании рук);

• **связью с непосредственным переживанием.** Когда человек взаимодействуя с окружающей средой, пассивно испытывает изменения, вызванные в нем действиями или действиями, его эмоции приобретают характер эмоциональных состояний; когда же эмоции связаны с активными проявлениями личности и выражаются в действиях или поведении, направленных на изменение среды, они выступают как эмоциональные отношения.

Психологическая структура эмоций. Эмоции отличаются сложной структурой, какими бы элементарными они ни представлялись нам в первый взгляд.

Выдающийся немецкий психолог XIX в. В. Вундт разработал *трехмерную теорию чувств*. Он выдвинул идею, согласно которой эмоции характеризуются тремя качествами — «удовольствием или неудовольствием», «возбуждением или успокоением» и «напряжением или разрешением (освобождением от напряжения)». Эмоциональные состояния характеризуются или одним, или двумя, или тремя из указанных полярных состояний.

Удовольствие и неудовольствие. Испытываются человеком в связи с удовлетворением или неудовлетворением его потребностей. Они переживаются как положительное или отрицательное эмоциональное отношение человека к явлениям окружающей действительности, а также к собственным поступкам, словам и действиям окружающих. Эти субъективные переживания и составляют психологическую основу эмоций.

Благодаря переживанию удовольствия или неудовольствия эмоции выступают как сильнейшее побуждение к действию. Например, удовольствие от игры может побуждать человека к ее продолжению, а неудовольствие — к прекращению.

Побуждение и успокоение. Многие эмоции характеризуются большей или меньшей степенью нервного возбуждения. В одних случаях (например, при состоянии гнева) это возбуждение проявляется интенсивно и ярко, в других (например, во время отдыха) — слабо и постепенно, иногда снижаясь до состояния спокойствия.

Напряжение и разрешение. Состояние напряжения характерно для эмоций, испытываемых в случаях, связанных с ожиданием наступления важных для человека событий или обстоятельств, в которых ему придется действовать быстро, энергично, преодолевая значительные трудности, иногда сознавая опасность предстоящих действий. Противоположными чертами характеризуется эмоция разрешения, когда напряжение спадает и заменяется либо действием, либо расслаблением. Например, человек готовится перейти дорогу на зеленый сигнал светофора — тело его напряжено, он несёт в ожидании. И вот загорается зеленый свет — человек начинает движение, и напряжение сменяется эмоциональным состоянием освобождения от только что бывшего напряжения.

Классификация эмоций. Ввиду сложности и многообразия эмоциональные переживания с трудом поддаются общему анализу. В связи с этим в психологии до настоящего времени не создано единой общепризнанной классификации эмоций, тем не менее наиболее приемлемой можно признать следующую.

1. Волнение — положительная эмоция, которая мотивирует обучение, развитие навыков и умений, творческие стремления, повышает внимание, любознательность и увлеченность объектом интереса.

2. Радость характеризуется чувством уверенности, собственной значимости и ощущением любви.

3. Удивление возникает чаще всего из-за какого-либо нового или внезапного события, стимулирует познавательные процессы.

4. Горе — эмоция, испытывая которую, человек падает духом, чувствует одиночество, жалость к себе, стремится уединиться.

5. Гнев — эмоция, которая вызывает ощущение силы, чувство храбрости и уверенности в себе, является началом выражения неудовольствия и агрессии.

6. Отвращение проявляется в желании избавиться от кого-либо или чего-либо, в сочетании с гневом может стимулировать деструктивное поведение.

7. Презрение развивается как средство подготовки к встрече с опасным, неприятным, ничтожным объектом, базой возникновения является чувство превосходства и пренебрежительное отношение к людям.

8. Страх возникает в ситуациях реальной или воображаемой опасности, сопровождается сильной неуверенностью и дурными предчувствиями, мотивирует реакции избегания.

9. Стыд мотивирует реакции отдаления, желание спрятаться, исчезнуть.

10. Вина возникает при нарушениях моральных и этических стандартов в ситуациях, когда человек чувствует личную ответственность.

По тому влиянию, которое оказывают эмоции на жизненные процессы в организме, на общий тонус психических переживаний личности и на деятельность человека, различают *активные*, или *стенические*, эмоции, которые повышают жизнедеятельность организма, и *пассивные*, или *астенические*, которые угнетают и подавляют все жизненные процессы в организме.

Эмоции отражают значимость для человека различных ситуаций, их оценку, одинаковые раздражители могут вызвать самые разные, непохожие ответные реакции у людей. Именно по выражениям эмоций мы можем судить об особенностях эмоциональной сферы личности.

2.3. СОЦИАЛЬНАЯ ПОДСТРУКТУРА ЛИЧНОСТИ

К социальной подструктуре относится социальный опыт личности, т. е. ее знания, умения, навыки, привычки. Опыт человек приобретает в процессе социализации.

Социализация — процесс, а также результат усвоения и активного воспроизводства индивидом социального опыта, осуществляемого в общении и деятельности. Она может происходить как в усло-

виях стихийного воздействия на личность различных обстоятельств жизни в обществе, имеющих иногда характер разнонаправленных факторов, так и в условиях воспитания, т. е. целенаправленного формирования личности. Воспитание является ведущим и определяющим началом социализации (социального научения)

2.3.1. ПРИОБРЕТЕНИЕ СОЦИАЛЬНЫХ ЗНАНИЙ, НАВЫКОВ И УМЕНИЙ

На приобретение личного опыта оказывают влияние два основных фактора.

1. *Наблюдение соотнесения с ведущим способом действий.* Теория социального научения — это в первую очередь изучение человеческого поведения, ориентированного на образец. Он в данном случае рассматривается как средство межличностного воздействия, благодаря которому возможно формирование (изменение) отношений личности к способам деятельности человека. Существенное внимание при этом уделяется изучению влияния первичных посредников социализации на обучение тому или иному поведению в детстве.

Обучение в ходе наблюдения основывается на механизмах имитации, копирования, подражания или идентификации реального образца. В частности, установлено, что наблюдатель, особенно если он ребенок, проявляет тенденцию совершать те же самые действия, что и лицо, за которым он наблюдает. Однако для этого необходимо, чтобы научение социальному опыту обеспечивалось процессами внимания (ребенок должен обратить внимание на образец), памяти (сохранение информации о действиях образца), моторного обеспечения (двигательные и когнитивные способности к воспроизведению, повторению действий образца) и мотивации (собственные или подкрепленные побуждения к действию).

2. *Социальное подкрепление.* Теория социального научения утверждает, что другим важным элементом освоения социального опыта является характер подкрепления поведения со стороны окружающих.

Под подкреплением обычно понимается любое действие или внешнее воздействие (стимул), призванное усилить определенную реакцию.

Если говорить о социальном подкреплении, следует иметь в виду неосознаваемое подкрепление, словесное и несловесное обраще-