

Т. М. Богданова

**ПСИХОЛОГИЯ.
ФОРМИРОВАНИЕ
ВОЛЕВЫХ КАЧЕСТВ
В ПОДРОСТКОВОМ ВОЗРАСТЕ**

Учебно-методическое пособие

Минск
Издательский центр БГУ
2004

РЕПОЗИТОРИЙ БГПУ

**ИНФОРМАЦИОННОЕ СОПРОВОЖДЕНИЕ
к курсу «Психология/Формирование волевых качеств
в подростковом возрасте» для 8-го класса**

Раздел I ВВЕДЕНИЕ В ПСИХОЛОГИЮ

Психология как наука

Психология — это наука о душе. Такое определение является самым кратким и распространенным. Однако, вопросы о том, что такое душа и где она находится, как выглядят и какой формы чувства человека, например, ваше переживание, сложны и требуют подробного научного объяснения. Изучением накопленных людьми знаний в этой области будем заниматься на уроках психологии. Ведь указать на место, где находится психика, показать, увидеть ее, прикоснуться нельзя. Так что мы имеем в виду, когда говорим о психике?!

Сначала проведем границу между нашим физическим телом как уровнем более доступным, материальным и нашей психической жизнью, нашими чувствами, мыслями и другими явлениями. Например, когда я говорю о руке, все имеют возможность видеть ее форму, дотронуться до нее. Или когда хирург делает операцию, он знает, где нужный орган находится и что необходимо с ним делать. Когда мы говорим об уровне психологическом, тогда можно только опираться на личный опыт: каждый из вас знает, что бывает «тяжело на душе». Однако где находится эта тяжесть и как выглядит, не скажет никто. Вместе с тем мы знаем, что любим, скучаем, радуемся и грустим, надеемся и разочаровываемся, вспоминаем доброе и стараемся забыть то, что заставило страдать. Все это относится к внутренней психической жизни человека. Содержание именно психической жизни и отличает одного человека от другого. Итак, мы знаем, что есть как минимум два уровня, на которых протекает наша жизнь. Это:

- физиологический (здесь все наглядно, осязаемо, материально);
- психический, который изучает наука психология. Вот этот уровень и будет предметом нашего изучения.

Эти уровни неразделимы и могут существовать только в единстве. Именно поэтому, изучая основы психологии воли, мы часто будем опираться на ваши знания по биологии, физике, истории.

Дадим определение, что такое психология, и в дальнейшем будем на него опираться. Психология (от греч. *psyche* — дыхание, душа и *logos* — наука) — наука, изучающая процессы активного отражения человеком и животными объективной реальности в форме ощущений, восприятия, понятий, чувств и других явлений психики.

В определении встречается понятие «объективная реальность». Многие затруднятся сразу ответить, что такое объект и что такое субъект. Посмотрите вокруг себя и покажите мне объекты: стол, за которым вы сидите, стул, ручка, которой вы пишете, книги, шторы на окнах и многое другое. Теперь давайте подумаем, может ли человек быть объектом. К примеру, представьте себе ситуацию, когда стоят три человека, и двое из них говорят о третьем так, будто его нет. В такой ситуации тот о ком говорят, является объектом. Субъектом является тот, кто участвует в процессе, будь то игра, работа, учебная деятельность или любая другая.

В дальнейшем мы часто будем встречаться с понятием объективного и субъективного. Под объективным будем понимать реально существующие и наблюдаемые факты. Под субъективным будет пониматься все, что прошло через призму сознания. Например, оценка стоящая в журнале, является объективным фактом, а вот процесс ее выставления является субъективным, так как делал это человек. Еще пример. Упало дерево, и это есть объективная реальность. Десять человек видели, как падало дерево, и каждый из них воспринял это субъективно, по-своему.

Современная психология изучает три вида психических явлений: процессы, состояния, свойства (рис. 1).

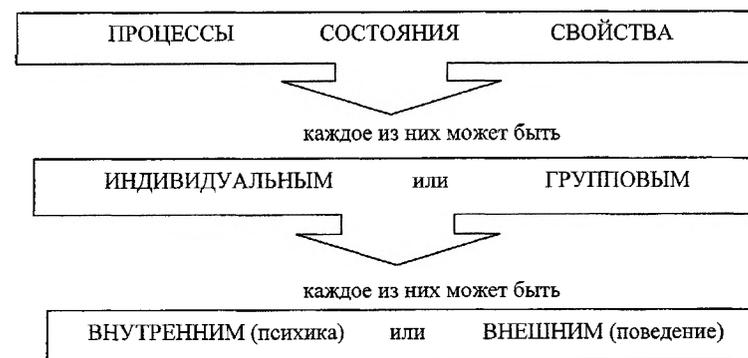


Рис.1

Метод — это способ выполнения чего-либо в систематическом режиме. Для научного изучения интересующих человечество вопросов существуют теоретический и экспериментальный методы. Основой теоретического метода является изучение накопленных человечеством знаний по интересующему вопросу, и на основе логических рассуждений делаются новые научные выводы. Экспериментальный метод заключается в изучении контролируемых, повторяющихся фактов.

Основные понятия: психика, объективность, субъективность, экспериментальный метод, теоретический метод.

Контрольные вопросы и темы для обсуждения

1. Приведите примеры жизни физиологической (сердцебиение, терморегуляция и др.).
2. Приведите примеры жизни психической (воображение, разного рода чувства, мышление и др.).
3. Дайте определение понятия «процесс» и приведите примеры (процесс – от лат. прохождение, продвижение, смена состояний, длящаяся во времени. Например, процессы развития, мышления, восприятия, научение, повторение, привыкание, самоконтроль и др.).
4. Дайте определение понятия «состояние» и приведите примеры (существенные, достаточно устойчивые характеристики в некоторый момент времени. Например, сон, возбуждение, заболевание, гипноз, любовь, настроение и др.).
5. Дайте определение понятия «свойство» и приведите примеры (общее, обычное; различие или сходство с другими. Например, темперамент, характер, одаренность, личность, воля и др.).
6. Проведите грань между терминами «объект» и «субъект», «объективное» и «субъективное».

«Объект» и «субъект»

Объект — тот, на кого (на что) направлено действие. Субъект — тот, кто активно действует.

«Объективное»
и «субъективное»

Объективное — это факт, то, что есть в действительности.
Субъективное — реальность, которая прошла через сознание человека.

Развитие психики человека

Чтобы начать изучать развитие психики, давайте дадим определение того, о чем мы будем говорить. Психика — свойство высокоорганизованной материи (мозга) — является особой формой отражения субъектом объективной реальности, это способность отражать окружающую действительность объективно. Важнейшей характеристикой психического отражения является его активность.

Мы встретились с понятием «отражение» применительно к психике человека. Психическое отражение — свойство высокоорганизованной материи (мозга) воспроизводить в форме субъективных образов объекты внешнего мира. Благодаря ее способности воспринимать, сохранять, воспроизводить образы обеспечивается взаимодействие человека с окружающей средой. Известны и такие отражения, как отражение света от поверхности вашего стола, отражение звука, отражение в зеркале. Все это вы знаете из курса физики. Стол, за которым вы сидите — это некая материя, зеркало, мозг человека — тоже материя. Вместе с тем это разные формы материи. В чем разница между ними? Мозг — это высокоорганизованная материя, и одним из ее свойств является психическое отражение. И сколько бы разного рода света не отражалось от поверхности стола, сколько бы людей и предметов не отражались в зеркале, ни стол, ни зеркало никогда не смогут пользоваться полученными образами. Только мозг накапливает информацию и характеризуется активностью, то есть мы можем ею пользоваться. Психическое отражение человека отличается от психического отражения животного тем, что оно характеризуется сознанием.

Различия психики животных и человека.

1. Конкретное, практическое мышление животных подчиняет их непосредственному впечатлению от конкретной ситуации, способность человека к абстрактному мышлению устраняет его непосредственную зависимость от конкретной ситуации. *Человек способен поступать сознательно.* Мы предвидим последствия своих поступков и действий. Ни одно животное не обладает способностью сознательно принимать решения отвечать за последствия.

2. Способность *создавать и сохранять орудия труда.* Вне конкретной ситуации животное не выделяет орудие как орудие и тем более не сохраняет его для использования. Нельзя себе представить животное, которое носит с собой кофеварку, потому что хочет утром попить кофе, или бегаёт летом с зимними вещами, чтобы зимой согреться, и т.д. Человек же живет в мире относительно постоянных вещей.

3. *Различие в чувствах.* Только человек может сопереживать, наслаждаться произведениями искусства, испытывать интеллектуальные чувства при осознании какого-либо факта. Вы можете, например, представить себе домашнего говорящего попугайчика, рыдающего от любви или обиды, а любимого пса, восхищающегося картиной Ван Гога?

4. *Различия в условиях развития.* Психика животных — это биологическая эволюция, психика человека — это продукт исторического развития. У людей есть история человечества, мы,

обучаясь, впитываем имеющиеся у человечества знания. Этим знаний все больше, при этом объем нашего мозга не увеличился. Эволюция животных — это, например, новый вид.

Развитие психики — это не только накопление знаний, умений и навыков (количественный рост), но и ее изменение (качественный рост). Это процесс, при котором количественные накопления переходят в качественные, коренные изменения. Психические явления как все явления природы имеют свое прошлое и будущее, свою отрицательную и положительную стороны. Психическое развитие происходит в процессе борьбы между старыми, отживающими формами психики и новыми, нарождающимися.

Основные понятия: **психика, психическое отражение, количественные накопления психики, качественные изменения психики.**

Схема практического занятия.

Группа учащихся сидит по кругу. Занятие проходит в форме беседы, задания выполняются по очереди.

1. Кратко, можно одним словом, охарактеризуйте свое настроение и назовите цвет, в который вам приятно было бы погрузиться сейчас, чтобы чувствовать себя комфортно. Закончив говорить, прикоснитесь к сидящему слева (или справа), передавая таким образом «эстафетную палочку» беседы.

2. Похвалите сидящего слева (или справа).

3. Обращаясь к сидящему слева (или справа), продолжите фразу: «А знаешь...».

4. Обращаясь к группе, продолжите фразу: «Мне бы хотелось...».

5. Когда вы знакомитесь с новыми людьми, попадаете в новый коллектив и др. подобные ситуации, очень важно, какое впечатление вы создадите о себе. Этот процесс может быть случайным, однако каждый человек должен знать, какой образ, какое впечатление о себе он желает поддерживать. Гораздо позже окружающие вас люди смогут оценить ваши человеческие качества и нравственность ваших поступков. Однако времени на это у людей может и не быть. Вот в таких случаях ваше умение точно представить себя за короткий промежуток времени оказывается важным. У каждого из вас будет 30 секунд, чтобы представить себя группе. Ваши задачи: 1) прочувствовать время — 30 секунд, это много или мало; 2) проконтролировать, что с вами происходит, — голос, поза тела, эмоции. Обратите внимание, что вы находитесь среди хорошо знакомых вам людей, с которыми вы учитесь и знаете, какой реакции можно ожидать от каждого из них; 3) сравнить полученный эффект с желаемым. Итак, каждый из вас по очереди за 30

секунд «представляет» себя, сообщает окружающим информацию, которую считаете необходимой для создания желаемого «образа».

6. Ваши впечатления от занятия и, если есть, пожелания, темы, вопросы к следующим практическим урокам.

Возникновение и развитие сознания

Сознание — это осознанное бытие, высший уровень психики, свойственный человеку. В отличие от психики в целом для сознания характерно предметное значение и смысловое содержание.

Уровни психической жизни на основе психоаналитической теории З. Фрейда: бессознательное, предсознательное, сознание (рис. 2).

Если условно обозначить всю сферу психической жизни в виде круга, то на схеме это выглядит так.

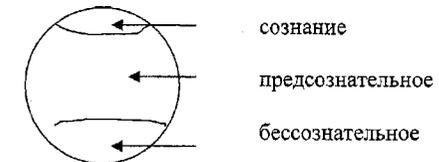


Рис.2

Бессознательное — это память, которая связана с долговременной и генетической памятью, а также это неосознаваемая причина наших действий. Например, ошибочные действия, оговорки, непроизвольное забывание, генетическая память.

Предсознательное — спонтанное течение мыслей, образов и ассоциаций. Воображение и представления не всегда находятся под сознательным контролем. К области предсознательного можно отнести сны. Вместе с тем, представление действительности, отсутствующей в данный момент времени или вовсе не существующей (воображение, мечты), является одной из важнейших психологических характеристик сознания.

Развитие сознания происходит в процессе филогенеза, то есть исторического развития человека, и онтогенеза, то есть развития индивида от момента рождения (зачатия) до смерти.

Наше сознание определяет наше поведение. Под поведением понимают определенным образом организованную деятельность, осуществляющую связь организма с окружающей средой.

Выделяют *три* основных, различных по своей психологической природе *типа поведения*:

1) инстинктивное поведение, присущее животному и человеку;

- 2) поведение через навыки, присущее человеку и животному;
- 3) разумное поведение, присущее только человеку.

Развитие психологически различных форм поведения совершается в результате борьбы внутренне противоречивых тенденций наследственности (гены) и изменчивости (среда).

Основные понятия: **сознание, предсознательное, бессознательное, филогенез, онтогенез, поведение.**

Схема практического занятия.

Учащиеся садятся по кругу. Занятие проходит в форме беседы, задания выполняются по кругу в порядке очереди.

1. Кратко, можно одним словом, охарактеризуйте свое настроение и назовите цвет, в который вам приятно было бы погрузиться сейчас, чтобы чувствовать себя комфортно. Закончив говорить, прикоснитесь к сидящему слева (или справа), передавая таким образом «эстафетную палочку» беседы.

2. Как вы хотите, чтобы вас называли? Поясните ответ несколькими словами.

3. Закончите предложение, начало которого я вам скажу. Предложение произносите с начала.

«Чего обо мне не скажешь с виду, так это ...»;

«Я могу лучше всех ...»;

«Я хочу, чтобы меня ...»;

«Я могу быть лидером, потому что ...»;

«Мне помогает то, что я ...»;

4. Мы периодически совершаем поступки, за которые потом становится больно и стыдно. Мы — не боги, мы — люди, а людям свойственно ошибаться. Иногда, осознав свой поступок, мы стараемся загнать возникшие мысли и чувство раскаяния глубоко вовнутрь, в так называемый тупик души. Со временем в нем мысли и чувства скапливаются. К тому же с возрастом значимость и сила совершенного возрастает. Если в детстве мы мучались оттого, что наступили на лягушку, забрали конфеты у младшего брата, сестры, огорчили маму, то, повзрослев, мы совершаем все более и более нравственно спорные поступки. Вина за них, чувство обиды, досады и другие негативные эмоции копятя и хранятся в нашей памяти, в «тупике» души. Если человек ждет, пока этот «тупик» со временем очистится (а сам собой он не очистится никогда), то со временем бремя вины за совершенное возрастает, и человек может не выдержать. И тогда он впадает в депрессию, заболевает физически или, что хуже всего, морально. Если же человек постепенно формулирует для себя вопросы и осознает сделанное, переосмысливает, прощает и себя, и окружающих, то у него

есть возможность расчистить этот «тупик» души. Вспомните постыдный поступок в вашей жизни и расскажите о нем (можно с закрытыми глазами, если так легче). Начинайте со слов: «Мне было больно и стыдно за то, что ...».

5. Ваши впечатления, мысли, эмоции по поводу услышанного сегодня на занятии.

6. Никто не знает человека лучше, чем он сам. Похвалите себя лучше всех, можно словами, жестами, можно привлечь окружающих.