

И. Н. Андреева

КОГНИ- ТИВНАЯ ПСИХО- ЛОГИЯ

Электронный учебно-методический комплекс
для студентов специальности 6-05-0114-01
«Социально-педагогическое и психологическое образование»

Новополоцк / 2025

Министерство образования Республики Беларусь
Учреждение образования
«Полоцкий государственный университет имени Евфросинии Полоцкой»

И. Н. Андреева

КОГНИТИВНАЯ ПСИХОЛОГИЯ

Электронный учебно-методический комплекс
для студентов специальности 6-05-0114-01
«Социально-педагогическое и психологическое образование»

Текстовое электронное издание

Новополоцк
Полоцкий государственный университет
имени Евфросинии Полоцкой
2025

УДК 159.95

Рекомендовано к изданию методической комиссией гуманитарного факультета
в качестве электронного учебно-методического комплекса
(протокол № 4 от 27.12.2024 г.)

Кафедра технологии и методики преподавания

РЕЦЕНЗЕНТЫ:

кафедра психологии

Витебского государственного университета имени П. М. Машерова

(зав. каф., канд. психол. наук, доц. *С. Л. БОГОМАЗ*);

канд. психол. наук, доц., проф. кафедры социальной педагогики и психологии

Брестского государственного университета имени А. С. Пушкина *Е. И. МЕДВЕДСКАЯ*

Андреева, И. Н.

Когнитивная психология : электронный учеб.-метод. компл. для студентов
специальности 6-05-0114-01 «Социально-педагогическое и психологическое
образование» / И. Н. Андреева – Новополоцк : Полоц. гос. ун-т имени Евфросинии
Полоцкой, 2025. – URL: <https://elib.psu.by/handle/123456789/48047>

ISBN 978-985-531-907-9.

Учебно-методический комплекс разработан для студентов специальности 6-05-0114-01 «Социально-педагогическое и психологическое образование» в соответствии с требованиями образовательного стандарта к содержанию учебной дисциплины «Когнитивная психология». В ЭУМК включены лекционный материал, планы практических занятий, тесты для проверки знаний, перечень вопросов для проведения экзамена, а также словарь основных понятий.

Предназначен для студентов специальности 6-05-0114-01 «Социально-педагогическое и психологическое образование».

№ госрегистрации 3152543778

ISBN 978-985-531-907-9

© Андреева И. Н. 2025

© Полоцкий государственный университет
имени Евфросинии Полоцкой, 2025

2 – дополнительный титульный экран – производственно-технические сведения

Для создания текстового электронного издания «Когнитивная психология» И. Н. Андреевой использованы текстовый процессор Microsoft Office Word, программа для создания презентаций Microsoft PowerPoint, программа Adobe Acrobat XI Pro для создания и просмотра электронных публикаций в формате PDF.

Электронный учебно-методический комплекс включен в Государственный регистр информационного ресурса. Регистрационное свидетельство № 3152543778 от 06.08.2025 г.

Учебное издание

АНДРЕЕВА Ирина Николаевна

КОГНИТИВНАЯ ПСИХОЛОГИЯ

Электронный учебно-методический комплекс
для студентов специальности 6-05-0114-01
«Социально-педагогическое и психологическое образование»

Редактор С. Е. Рясова
Компьютерный дизайн: *отдел по связям с общественностью*

Подписано к использованию 12.06.2025.

Объем издания 80 Мб. Заказ 213.

Издатель и полиграфическое исполнение:
учреждение образования «Полоцкий государственный университет
имени Евфросинии Полоцкой».

Свидетельство о государственной регистрации
издателя, изготовителя, распространителя печатных изданий
№ 1/305 от 22.04.2014., перерегистрация от 24.08.2022.

ЛП № 02330/278 от 27.05.2004.

211440, Ул. Блохина, 29,
г. Новополоцк,
Тел. 8 (0214) 59-95-41, 59-95-44
<http://www.psu.by>

СОДЕРЖАНИЕ

ВВЕДЕНИЕ	6
КРАТКИЙ КУРС ЛЕКЦИЙ.....	8
Лекция 1. Ощущения	8
1.1. Понятие ощущений, их классификация	8
1.2. Свойства и закономерности ощущений	9
Лекция 2. Восприятие	11
2.1. Понятие восприятия, его виды	11
2.2. Свойства восприятия	12
2.3. Иллюзии восприятия	13
2.4. Индивидуальные различия в сфере восприятия	13
Лекция 3. Память	14
3.1. Понятие о памяти. Основные теории памяти	14
3.2. Процессы памяти	16
3.3. Виды памяти.....	19
3.4. Индивидуальные различия в памяти.....	23
Лекция 4. Представления.....	24
4.1. Понятие представления, его основные характеристики и функции. Физиологическая основа представлений	24
4.2. Классификация представлений	26
4.3. Идеомоторные акты и идеомоторная тренировка	27
4.4. Индивидуальные особенности представления. Развитие представлений	28
Лекция 5. Мышление	28
5.1. Мышление как высшая форма познавательной деятельности. Теории мышления	29
5.2. Виды мышления. Особенности творческого мышления	31
5.3. Содержательные и операциональные компоненты мышления	33
5.4. Индивидуальные особенности мышления. Нарушения мышления	35
5.5. Мышление и речь	37
Лекция 6. Речь.....	38
6.1. Понятие речи. Речь и язык	38
6.2. Функции речи	40
6.3. Физиологические основы речи	41
6.4. Виды речевой деятельности.....	43
6.5. Нарушения речи.....	45
6.6. Теории развития языка и речи	46
Лекция 7. Воображение	46
7.1. Понятие о воображении. Функции и природа воображения	46
7.2. Виды воображения.....	48
7.3. Приёмы творческой деятельности и фантазии	49
7.4. Индивидуальные особенности воображения.....	50
7.5. Психологические особенности различных видов творчества	51
Лекция 8. Внимание	53
8.1. Понятие о внимании. Физиологические основы внимания	53
8.2. Виды внимания. Основные свойства внимания	56

8.3. Отвлекаемость и рассеянность.....	58
Лекция 9. Когнитивная психология эмоций	60
9.1. Понятие об эмоциях и чувствах. Функции эмоций. Теории эмоций	60
9.2. Виды эмоциональных состояний. Высшие чувства	62
9.3. Эмоциональные особенности личности. Эмоциональная компетентность и эмоциональный интеллект.....	64
Лекция 10. Когнитивная психология воли.....	65
10.1. Понятие о воле. Основные признаки воли.....	65
10.2. Структура волевого действия. Волевые свойства личности	67
10.3. Развитие воли у детей	70
Лекция 11. Когнитивная психология психических состояний	70
11.1. Психические состояния и их классификация	70
11.2. Функциональные состояния и их виды	72
11.3. Отрицательные психические состояния	74
11.4. Положительные психические состояния	75
SUMMARY	77
ПРАКТИЧЕСКИЕ ЗАНЯТИЯ	79
Практическое занятие 1. Ощущение.....	79
Практическое занятие 2. Восприятие	81
Практические занятия 3 и 4. Память	82
Практическое занятие 5. Представления	85
Практические занятия 6 и 7. Мышление	86
Практическое занятие 8. Речь.....	88
Практическое занятие 9. Воображение.....	89
Практическое занятие 10. Внимание	92
Практическое занятие 11. Эмоции.....	93
Практическое занятие 12. Воля	96
Практическое занятие 13. Психические состояния	98
ПРОВЕРОЧНЫЕ ТЕСТЫ ДЛЯ ПОДГОТОВКИ К ЭКЗАМЕНУ	100
СЛОВАРЬ ОСНОВНЫХ ПОНЯТИЙ.....	108
ЛИТЕРАТУРА	112
ПРИЛОЖЕНИЕ «Учебная программа дисциплины "Когнитивная психология"»	115

ВВЕДЕНИЕ

Учебная дисциплина «Когнитивная психология» входит в модуль «Психология» учебного плана специальности 6-05-0114-01 «Социально-педагогическое и психологическое образование». Она является разделом фундаментальной теоретической дисциплины – общей психологии, интегрирующей психологическое знание, обобщающей теоретические и экспериментальные исследования, изучающей общие психологические закономерности, определяющей теоретические принципы и методы психологии, ее основные понятия, категориальный строй в их современном состоянии и историческом развитии.

Целью дисциплины «Когнитивная психология» является формирование у студентов целостного представления о психических процессах и состояниях, их специфике, видах и закономерностях. Реализация этой цели охватывает три взаимосвязанные области:

- *образовательную*: формирование у студентов системы понятий из области психических процессов и состояний человека;
- *воспитательную*: формирование у студентов мотивации к изучению психологических дисциплин, освоению приемов самообразования, обретению субъектности в учебно-профессиональной деятельности, самоактуализации и самореализации;
- *развивающую*: формирование умений анализа и обобщения психологического материала; развитие социально-перцептивных и рефлексивных способностей, профессионально значимых качеств практического психолога.

Задачи дисциплины:

1. Сформировать у студентов представление о феноменологическом своеобразии психических процессов и состояний.
2. Сформировать у студентов представление об общих характеристиках и специфике психических процессов и состояний.
3. Содействовать овладению понятийно-категориальным аппаратом описания психики, использованию теоретических знаний по психологии в анализе психических явлений и психологических фактов при решении учебных профессиональных задач.
4. Обеспечить формирование у студентов диалектико-материалистического понимания природы психического.
5. Способствовать формированию в учебно-воспитательном процессе навыков самопознания, самообразования, самовоспитания. Содействовать расширению научного кругозора студентов, развитию их общей культуры и профессионально значимых качеств практического психолога.

К уровню освоения содержания учебной дисциплины «Когнитивная психология» предъявляются следующие требования.

Студент должен *знать*:

- понятийный аппарат когнитивной психологии;
- психические процессы, состояния и свойства личности; их виды, свойства и закономерности.

Студент должен *уметь*:

- анализировать развитие психических познавательных процессов в деятельности, определять проявления психических состояний и управлять ими.

Студент должен *владеть*:

- навыками самостоятельного анализа и определения понятий;
- навыками сравнительного анализа психических процессов и состояний.

В результате изучения дисциплины «Когнитивная психология» в рамках модуля «Психология» формируются *компетенции*:

УК-1. Владеть основами исследовательской деятельности, осуществлять поиск, анализ и синтез информации.

УК-8. Обладать современной культурой мышления, гуманистическим мировоззрением, аналитическим и инновационно-критическим стилем познавательной, социально-практической и коммуникативной деятельности, использовать основы философских знаний в непосредственной профессиональной деятельности, самостоятельно усваивать философские знания и выстраивать на их основании мировоззренческую позицию.

БПК-1. Проектировать процесс обучения, ставить образовательные цели, отбирать содержание учебного материала, методы и технологии на основе системы знаний в области теории и методики педагогической деятельности.

Для преподавания учебной дисциплины «Когнитивная психология» используются такие формы организации образовательного процесса, как лекции и практические занятия.

Она тесно связана с дисциплиной «Общая психология», что обеспечивает целостность и преемственность в рамках учебного процесса по специальности 6-05-0114-01 «Социально-педагогическое и психологическое образование».

В [Приложении](#) приведена учебная программа по дисциплине «Когнитивная психология».

КРАТКИЙ КУРС ЛЕКЦИЙ

Лекция 1. ОЩУЩЕНИЯ

1.1. Понятие ощущений, их классификация.

1.2. Свойства и закономерности ощущений.

1.1. Понятие ощущений, их классификация

Отражение человеком воздействий окружающего мира происходит посредством *познавательных психических процессов*. К ним относятся ощущения, восприятие, память, мышление, воображение, речь. Простейшим из них является ощущение.

Ощущения – это основной источник наших знаний о мире и собственном теле. Они составляют те основные каналы, по которым информация о явлениях внешнего мира и о состояниях организма доходит до мозга, позволяя человеку ориентироваться в окружающей среде и в своём теле.

Ощущение – отражение отдельного чувственного качества предмета или недифференцированные, неопределённые впечатления от окружающего.

Функции ощущений:

- сигнальная (уведомление организма о жизненно важных событиях и свойствах окружающего мира);
- отражательная (построение субъективного образа, необходимого для ориентирования в мире);
- регулятивная (адаптация, регулирование поведения и деятельности).

Ощущения имеют рефлекторный характер. Физиологическим механизмом ощущений является деятельность специальных нервных аппаратов – *анализаторов*. Каждый анализатор состоит из трёх частей:

- 1) периферический отдел (рецептор) – воспринимающая часть анализатора, трансформирует внешнюю энергию в нервный процесс;
- 2) афферентные, или чувствительные нервы (центростремительные), проводящие возбуждение в нервные центры;
- 3) корковые отделы анализатора, в которых происходит переработка нервных импульсов, приходящих из периферических отделов; определённым клеткам периферии соответствуют определённые участки корковых клеток. По афферентным (центробежным) нервам информация о реакции доводится до соответствующей мышцы, которая реагирует сжатием или растяжением. В состав ощущения входят двигательные реакции, т. е. ощущение носит активный характер.

Для возникновения ощущения необходима работа всего анализатора.

Классификация ощущений. Ощущения можно классифицировать:

- по модальности (виду) раздражителя;
- по месту расположения рецепторов;
- по наличию или отсутствию непосредственного контакта с раздражителем, вызывающим ощущения;
- по времени возникновения.

По модальности раздражителей ощущения бывают: зрительные, слуховые, обонятельные, вкусовые, тактильные, кинестетические, температурные, болевые, жажды, голода.

А. Р. Лурия считал, что классификация ощущений может быть проведена по двум основным принципам:

- 1) систематическому (принцип модальности);
- 2) генетическому (принцип сложности или уровня построения).

Ч. С. Шеррингтон предложил **систематическую классификацию** ощущений:

1) *интероцептивные ощущения* сигнализируют о состоянии внутренних процессов организма, доводят до мозга раздражения от внутренних органов (ощущения боли, температурные, химического состава жидкостей и т. д.);

2) *проприоцептивные ощущения* сигнализируют о положении тела в пространстве и положении опорно-двигательного аппарата, регулируют движения. Рецепторы в мышцах и суставах. Сюда же относят ощущение равновесия (рецепторы в каналах внутреннего уха);

3) *экстероцептивные ощущения* доводят информацию из внешнего мира, связывают человека с внешней средой. Их подразделяют:

- на контактные: вызываются воздействием, непосредственно приложенным к поверхности тела и соответствующего воспринимающего органа (вкус, осязание);
- на дистантные: вызываются раздражителями, действующими на органы чувств на некотором расстоянии (обоняние, слух, зрение).

Х. Хэд является автором **генетической классификации** ощущений. Он выделяет два вида чувствительности:

1) *протопатическая* (более примитивная, аффективная, менее дифференцированная и локализованная; к ней относятся органические чувства – голод, жажда и др.);

2) *эпикритическая* (более тонко дифференцированная, обьективированная и рациональная; к ней относят все основные виды ощущений человека). Эпикритическая чувствительность более молодая в генетическом плане, она осуществляет контроль над протопатической чувствительностью.

1.2. Свойства и закономерности ощущений

Выделяют следующие свойства ощущений:

- *качество (модальность)* – основная особенность данного ощущения, отличающая его от других видов ощущений;

– *интенсивность* – количественная характеристика, определяемая силой действующего раздражителя и функциональным состоянием рецептора. *Основной психофизический закон Г. Т. Фехнера*: интенсивность ощущения пропорциональна логарифму величины раздражителя;

– *длительность* определяется временем действия раздражителя. Ощущение возникает не сразу, а через некоторое время (латентный период ощущения). Ощущение не исчезает сразу после прекращения действия раздражителя (последствие).

Чтобы ощущение возникло, раздражитель должен достичь определённой величины. Минимальная величина раздражителя, при которой впервые возникает ощущение, называется *нижним абсолютным порогом* ощущения. *Верхний абсолютный порог* ощущения – максимальная сила раздражителя, при которой ещё возникает ощущение, адекватное действующему раздражителю. Нижний и верхний абсолютный пороги ощущений характеризуют *абсолютную чувствительность*.

Разностная чувствительность – чувствительность к изменению раздражителя. Минимальное различие между двумя раздражителями, вызывающее едва заметное различие ощущений, называется *разностным порогом*, или *порогом различения*. Закон Бугера – Вебера гласит: дифференциальный порог ощущений для разных органов чувств различен, но для одного и того же анализатора он представляет собой постоянную величину (константу Вебера). Для яркости света она составляет 1/100, громкости звука 1/10, вкусовых воздействий 1/5.

Абсолютная и относительная чувствительность наших органов чувств не остаётся неизменной, она может меняться в довольно больших пределах. Изменения чувствительности анализатора в результате его приспособления к силе и продолжительности действующего раздражителя носят название *адаптации*. Выделяют три разновидности адаптации: полное исчезновение ощущения при продолжительном действии раздражителя; притупление ощущения под воздействием сильного раздражителя (это две разновидности негативной адаптации); повышение чувствительности под влиянием слабого раздражителя (позитивная адаптация).

Разные анализаторы имеют различную скорость и диапазон адаптации. Достаточно быстро адаптируются к изменению условий среды обонятельный и тактильный анализаторы.

Изменения чувствительности под влиянием раздражения других органов чувств называется *взаимодействием ощущений*. Выделяют три вида взаимодействия ощущений: сенсibilизация, синестезия и контраст.

Повышение чувствительности в результате взаимодействия анализаторов и упражнения называется *сенсibilизацией*.

Синестезия – это возникновение под влиянием раздражения одного анализатора ощущения, характерного для другого анализатора.

Контраст – изменение интенсивности или качества ощущений под влиянием предшествующего или сопутствующего раздражителя. Суть контраста состоит

в том, что слабые раздражители увеличивают чувствительность к другим одновременно действующим раздражителям, а сильные уменьшают эту чувствительность.

Для ощущений характерна *компенсация*. Нарушения в деятельности одного анализатора способствуют развитию других органов чувств.

Лекция 2. ВОСПРИЯТИЕ

2.1. Восприятие, его виды.

2.2. Свойства восприятия.

2.3. Иллюзии восприятия.

2.4. Индивидуальные различия в сфере восприятия.

2.1. Понятие восприятия, его виды

Восприятие (перцепция) – это целостное отражение предметов, ситуаций, явлений, возникающих при непосредственном воздействии физических раздражителей на рецепторные поверхности органов чувств. Результатом этого процесса является так называемый *перцептивный образ*.

Понятия «ощущения» и «восприятие» тесно связаны между собой, однако между ними существуют и коренные отличия. Основным отличием восприятия от ощущений является *предметность осознания* всего, что воздействует на нас, т. е. отображение объекта реального мира во всей совокупности его свойств.

Восприятие включает в себя ощущения и основывается на них. Однако было бы ошибкой сводить восприятие к простой сумме отдельных ощущений. Помимо ощущений в процессе восприятия задействован предыдущий опыт, процессы осмысления того, что воспринимается, т. е. в процесс восприятия включаются психические процессы более высокого уровня, такие как память, мышление, речь. Процесс восприятия всегда включает движения. Восприятие является очень сложным процессом, требующим аналитико-синтетической деятельности.

Восприятие выполняет *две функции*: отражательную и регулятивную.

Основные виды восприятия:

1) по модальности – зрительное, слуховое, обонятельное, осязательное, вкусовое, кинестетическое;

2) по форме существования материи:

– восприятие пространства, включающее восприятие формы предмета, его величины (протяжённости), глубины, удалённости от субъекта, направления, в котором находится объект восприятия;

– восприятие времени – как отражение объективной временной длительности, скорости протекания и последовательности явлений действительности;

– восприятие движения – как изменение положения объекта в пространстве и времени, т. е. направления и скорости;

3) в зависимости от цели восприятия:

– преднамеренное (в его основе лежит сознательно поставленная цель). Преднамеренное восприятие может быть включено в трудовую деятельность, а может выступать как самостоятельная деятельность – наблюдение. *Наблюдение* – это произвольное целенаправленное восприятие какого-либо объекта, проводимое по определённому плану с последующим анализом и обобщением полученных данных;

– непреднамеренное (без специально поставленной задачи);

4) по направленности восприятия:

– внешненаправленное (восприятие предметов и явлений внешнего мира);

– внутренненаправленное (восприятие собственных мыслей и чувств).

2.2. Свойства восприятия

Рассмотрим свойства восприятия.

1. *Предметность* проявляется в том, что объект воспринимается нами, как обособленное в пространстве и времени физическое тело. Наиболее ярко это проявляется при выделении фигуры из фона. Данное свойство означает адекватность, т. е. соответствие образов восприятия реальным предметам действительности.

2. *Целостность* – свойство восприятия, состоящее в том, что всякий объект или пространственная предметная ситуация воспринимаются как устойчивое системное целое. В процессе восприятия данное свойство проявляется в двух аспектах: в объединении разных элементов в целом и в независимости образованного целого в совокупности составляющих его элементов.

3. *Структурность* – свойство восприятия человека объединять воздействующие стимулы в целостные и сравнительно простые структуры. Так, восприятие не является простой суммой ощущений. Мы воспринимаем фактически абстрагированную от этих ощущений обобщённую структуру, которая формируется в течение некоторого времени.

4. *Константность* – относительное постоянство некоторых свойств предметов при изменении условий. Восприятие человека в определённых пределах сохраняет за предметами их размеры, форму и цвет независимо от условий восприятия.

5. *Осмысленность (категориальность)* означает, что перцептивные образы (образы восприятия) всегда имеют для человека определённое смысловое значение. Восприятие у человека тесно связано с мышлением. Сознательно воспринять объект – значит мысленно отнести его к определённой группе, классу, обобщить в слово.

6. *Активность (избирательность)* заключается в том, что в любой момент мы воспринимаем только один предмет или группу предметов, в то время

как остальные объекты реального мира являются фоном для нашего восприятия, т. е. не отражаются в сознании.

7. *Апперцепция* – зависимость восприятия от содержания психической жизни человека, от особенностей его личности (от прошлого опыта субъекта, от мотивов и задач деятельности, от установок, мировоззрения, интересов и убеждений). Перцептивные образы одних и тех же явлений, возникающие у разных людей, могут существенно отличаться друг от друга. Чем богаче прошлый опыт человека, тем больше он видит в предмете. Различают личностную апперцепцию (зависимость восприятия от устойчивых особенностей личности) и ситуативную апперцепцию, которая является временной и в которой проявляются временно возникающие психические состояния (например, эмоции, установки).

2.3. Иллюзии восприятия

Явления ошибочного (ложного) восприятия называют *иллюзией восприятия*. Иллюзии обнаруживаются в деятельности различных анализаторов, но наиболее известны зрительные иллюзии. Их можно классифицировать следующим образом:

- зрительные искажения;
- иллюзии восприятия размера;
- эффект перцептивной готовности;
- двойственные изображения;
- невозможные фигуры;
- парейдолические иллюзии (иллюзорное восприятие реального объекта).

Причины, вызывающие иллюзии, недостаточно ясны. Это могут быть условия наблюдения, оптика глаза, соотношение возбуждения и торможения в коре головного мозга и т. д.

Иллюзии можно наблюдать и в других областях восприятия. Так, в области осязания известна *иллюзия Аристотеля*: если скрестить указательный и средний пальцы и одновременно прикоснуться ими к шарiku, покатав его, то будет восприниматься не один шарик, а два.

Таким образом, мы часто видим нечто таким не потому, что оно в реальности такое, а потому, что оно, по нашему мнению, должно быть таким. Почему так происходит? Ощущения и восприятия представляют собой только более или менее точные копии, отражения реальной действительности. Кроме того, не следует забывать, что наши восприятия являются только первой ступенью познания, углубляемого мышлением и проверяемого практикой.

2.4. Индивидуальные различия в сфере восприятия

Выделяют следующие индивидуальные типы восприятия:

1. *Синтетический* (ярче представлено общее впечатление от предмета, меньше внимания обращают на детали и подробности) – *аналитический* (четкое

выявление деталей и подробностей, общий смысл воспринятого отходит на второй план).

2. *Описательный* (люди ограничиваются фактической стороной воспринятого) – *объяснительный* (стремятся объяснить увиденное и услышанное).

3. *Объективный* (характерно строгое соответствие тому, что происходит в действительности) – *субъективный* (восприятие подчинено субъективному отношению, повышенно пристрастной оценке воспринимаемого).

Индивидуальные различия в сфере восприятия касаются также *наблюдательности* – умения подмечать в предметах и явлениях то, что в них мало заметно, не бросается само собой в глаза, но что существенно и характерно с какой-либо точки зрения.

Лекция 3. ПАМЯТЬ

3.1. Понятие о памяти. Основные теории памяти.

3.2. Процессы памяти.

3.3. Виды памяти.

3.4. Индивидуальные различия в памяти.

3.1. Понятие о памяти. Основные теории памяти

Под *памятью* понимается запоминание, сохранение, узнавание и воспроизведение индивидом его опыта. В памяти различают следующие основные процессы: запоминание, сохранение, воспроизведение, забывание. Таким образом, память – сложный психический процесс, состоящий из нескольких частных процессов, взаимосвязанных между собой.

Роль памяти не сводится только к запечатлению того, что было в прошлом. Память позволяет накапливать, сохранять и впоследствии использовать личный жизненный опыт. Для протекания любого, самого элементарного психического акта необходимо удержание в памяти каждого его элемента для «сцепления» с последующими. Без этого сцепления человек оставался бы вечно в положении новорожденного. Всё закрепление знаний и навыков относится к работе памяти. Память обеспечивает единство и целостность человеческой личности.

В современных исследованиях памяти центральной является проблема ее механизмов. Те или иные представления о механизмах составляют основу различных теорий памяти.

Ассоциативная теория. Ассоциация – связь, соединение. Выделяют следующие виды ассоциаций: по сходству, по контакту, по смежности, по казуальности. Память представляет собой связи между предметами: повторное появление одного из элементов этой связи вызывает в сознании представление всех

взаимосвязанных с ним элементов. Связи в памяти отражают связи, которые существуют в жизни.

Однако в одной и той же ситуации у различных людей возникают различные цепи связей, связи образуются избирательно. Ассоциативная теория не могла объяснить эту проблему.

На основе критики ассоциативной теории возникла гештальт-теория. Гештальт¹ – целостная организация, не сводимая к сумме составляющих ее элементов. В качестве основы для образования связей рассматривается организация материала в систему при запоминании, значение структурирования, роль намерений и потребностей в запоминании. Главное в данной концепции: материал запоминается и воспроизводится как целостная структура, а не как случайный набор элементов. Гештальт-теория не объясняла развитие памяти в филогенезе и онтогенезе.

Физиологические теории связаны с учением И. П. Павлова о закономерностях высшей нервной деятельности, с учением об образовании условных временных связей. В данной теории важную роль играет понятие подкрепления, которое выступает как стимул действия. Подкрепление означает совпадение образовавшейся связи с достижением цели действия. Это означает, что память направлена не в прошлое, а в будущее. Мы запоминаем информацию, чтобы в будущем ее использовать.

К физиологическим основам памяти относятся мозговые системы, обеспечивающие память (блок приема, переработки и применения информации). Разновидностями физиологической теории памяти является физическая теория, теория нейронных моделей и др.

Биохимические теории. Нейрофизиологический уровень изучения механизмов памяти часто смыкается с биохимическим. Запоминание рассматривается как двухступенчатый процесс:

1) непосредственно после воздействия раздражителя в мозгу происходит кратковременная электрохимическая реакция, вызывающая обратимое изменение в клетках (это механизмы кратковременной памяти);

2) на основе первой возникает биохимическая реакция, связанная с образованием новых белковых веществ (протеинов) – механизм долговременной памяти.

Огромную роль в развитии памяти играют ДНК и РНК. ДНК является носителем генетической памяти, т. е. образы могут передаваться в следующее поколение. РНК – основа индивидуальной, онтогенетической памяти.

Информационно-кибернетическая теория. С началом развития кибернетики начались поиски оптимальных путей переработки, хранения и принятия информации машиной. Возникает взаимный интерес программистов и психологов, ведь человеческий мозг тоже своего рода сложнейшая ЭВМ. Начинается техническое и алгоритмическое моделирование процессов памяти.

¹ Гештальт – образ, структура (нем.).

Все современные теории согласны с тем, что главным условием развития и совершенствования памяти является деятельность. В отечественной психологии изучение памяти связано с **общепсихологической теорией деятельности**. Память выступает как особый вид психологии деятельности, включающий систему теоретических и практических действий, подчиненных решению мнемической задачи. Начало изучению памяти как деятельности было положено в работах французских ученых (в частности, П. Жана). В отечественной психологии память как деятельность исследовалась Л. С. Выготским, А. Н. Леонтьевым, В. П. Зинченко, А. Р. Лурия, А. А. Смирновым.

3.2. Процессы памяти

Запоминание может быть произвольным и непроизвольным. Непроизвольное запоминание наиболее эффективно, если оно включено в какую-либо деятельность. Произвольное запоминание при прочих равных условиях продуктивнее непроизвольного.

Подавляющее большинство наших систематических знаний возникает в результате специальной (мнемической) деятельности, цель которой – запомнить соответствующий материал, чтобы затем сохранить его в памяти. В процессе запоминания человек ставит перед собой не только общую задачу (запомнить все, что воспринимается), но и более частные (запомнить только основное, или: запомнить дословно, или: точно запомнить последовательность фактов). Во всех случаях необходимо четко отделить материал, который нужно запомнить, от всех побочных впечатлений, т. е. мнемическая деятельность всегда носит избирательный характер.

Произвольное запоминание в процессе обучения нередко принимает форму *заучивания*, т. е. многократного повторения учебного материала до полного запоминания (стихи, формулы, определения, исторические даты). Известны три способа заучивания:

- 1) целостный (материал читается от начала до конца несколько раз до полного усвоения);
- 2) частичный (материал делится на части, каждая из которых заучивается отдельно);
- 3) комбинированный – сочетание целостного и частичного способов (материал заучивается вначале целиком один или несколько раз, затем трудные места выделяются и заучиваются отдельно, после чего снова весь текст читается целиком). Этот способ считают наиболее эффективным.

Способы заучивания следует применять в зависимости от характера материала. При заучивании связанного текста лучше использовать комбинированный способ, частичный лучше применять для заучивания иностранных слов, географических названий. Небольшой по объему и сравнительно легкий текст лучше учить целиком.

Запоминание может быть механическим или логическим. *Механическое* запоминание опирается на пространственную и временную близость объектов запоминания. *Осмысленное (логическое)* запоминание основано на понимании логических связей между частями материала. То, что мы можем выразить словами, запоминается легче и лучше, чем то, что может быть воспринято только зрительно и только на слух. Чем больше мы думаем над материалом, тем легче и проще он запоминается. Механическое запоминание неэкономно, требует лишних повторений, механически закрепленное человек не всегда может припомнить к месту и ко времени. Осмысленное запоминание требует меньше времени и гораздо более продуктивно.

Определим условия, способствующие прочному и осмысленному запоминанию.

1. Цель, установка на запоминание. В процессе усвоения учебного материала его надо не только понять, но и запомнить. У учащегося необходимо сформировать установку на специальное заучивание учебного материала (причём заучивание надолго, а не «до экзамена»).

2. Выделение главных целей и составление плана (без плана через 9 дней забывается 43 % новой информации, с планом – 25 %).

3. Сравнение изучаемого предмета, явления с уже изученными, систематизация материала. Основное правило эффективного запоминания: для того, чтобы запоминать любой материал правильно и надёжно, необходимо его каким-то образом организовать: сгруппировать, классифицировать, схематизировать, найти ассоциации и т. д.

4. Интерес к изучаемому предмету, эмоциональный настрой (страх перед учителем вредит запоминанию).

5. Самостоятельность выполняемой работы.

6. Повторение. После прочтения необходимо повторить, не заглядывая в учебник. Основные правила и понятия должны повторяться регулярно.

7. Смена видов деятельности.

Каждый раз, читая, следует ставить новые задачи: ответить на вопросы, начертить схему.

Повторение может быть концентрированным (материал заучивается в один прием) и распределенным (чтения отделены друг от друга некоторыми промежутками). Распределенное повторение эффективнее концентрированного. Поэтому опытные учителя повторяют с учащимися учебный материал в течение целого года, используя разнообразные приемы повторения. Повторять лучше перед сном. При повторении лучше использовать разные виды памяти. Активизирует память чашка кофе или чая. Оптимальное время для заучивания: 8–12, 17–19 часов.

Сохранение зависит от установок личности (профессиональная направленность памяти в познавательной деятельности), от условий и организации заучивания, влияния последующей информации, мыслительной обработки материала,

переходов от сохранения в сознании к вытеснению в бессознательное. Сохранение зависит от вида памяти: в оперативной памяти материал изменяется мало, в долговременной – обязательно подвергается переработке (происходит исчезновение некоторых деталей, изменение последовательности материала, его обобщение). Как уже отмечалось, кратковременной памяти свойственно замещение: при переполнении индивидуального и ограниченного объема кратковременной памяти вновь поступающая информация вытесняет хранящуюся там, и последняя безвозвратно исчезает, не попадая в долговременное хранилище.

Воспроизведение включает три формы: узнавание, собственно воспроизведение и припоминание. *Узнавание* какого-либо объекта происходит в момент его восприятия и означает, что происходит восприятие объекта, которое сформировалось у человека на основе личных впечатлений (представления памяти) или словесных описаний (представления воображения). Узнавая объект, мы всегда относим его к определенной категории. Узнавание бывает различным по степени точности и полноты (наименьшая – чувство знакомости, полное узнавание – человек безошибочно относит объект к определенной категории, может точно назвать время, место знакомства).

Примером мнимого узнавания² может быть приезд в незнакомый город или новая ситуация, когда кажется, что это уже было. Подводят здесь ассоциации – похоже только кое-что, а создаётся впечатление, что все повторяется.

Собственно воспроизведение осуществляется вне восприятия, в отсутствие оригинала. Воспроизвести труднее, чем узнать.

Воспроизведение может быть произвольным и произвольным. Непроизвольное воспроизведение происходит как бы само собой, произвольное требует волевых усилий. Воспроизведение может проходить в виде последовательного *припоминания*. Это активный волевой процесс, когда в памяти уже конкретно восстанавливается необходимый материал. Припоминая, мы как бы перебираем в памяти факты, связанные с предметом воспроизведения, но этот перебор происходит сокращенно, по закону ассоциации (ЭВМ, напротив, перебирает всю информацию). Припоминанию на уроке помогают умелые вопросы учителя, которые вызывают промежуточные ассоциации, подводящие детей все ближе к цели. Положительные эмоции в данной ситуации способствуют припоминанию, а отрицательные – наоборот, препятствуют.

Воспроизведение учебного материала может осуществляться после его полного заучивания и в процессе заучивания. Заучивание, сопровождаемое многократным воспроизведением, эффективнее, чем многократное чтение учебного материала без самоконтроля.

Забывание имеет позитивные характеристики. На наш мозг падает огромное число впечатлений и, благодаря забыванию, не происходит его перегрузки, в первую очередь, неприятными впечатлениями, поскольку они забываются быстрее.

² От фр. *Deja vu* – уже видел.

Существуют две формы забывания: обратимая и необратимая. Наибольшая потеря материала идет сразу же после восприятия, в дальнейшем забывание идет медленнее. Без повторения в первый день в памяти сохраняется 74 % новой информации, через 3-4 дня – 66 %, через месяц – 58 %, через 6 месяцев – 38 %. При повторении в первый день – 88%, через 3-4 дня – 84 %, через месяц – 70 %, через 6 месяцев – 60 %.

На забывание влияют следующие факторы:

1) возраст (к примеру, кратковременная память улучшается с 5 до 11 лет, затем сохраняется на стабильном уровне до 30 лет, с 30 до 70 может улучшаться или медленно ухудшаться);

2) неиспользование информации (это практически не касается двигательных навыков) и её характер (быстрее забывается материал непонятный, неинтересный, трудный или большой по объёму);

3) *интерференция* – смешение одной информации с другой, одних схем припоминания с другими;

4) *вытеснение* (связано с чувствами, вытесняется неприятная информация);

5) *реминисценция* – отсроченное непроизвольное воспроизведение. Суть реминисценции в том, что забытое сразу же после восприятия может восстанавливаться через некоторое время. Ей особенно подвержены молодые люди.

Процессы памяти взаимосвязаны и поддерживают друг друга.

3.3. Виды памяти

Классификация видов памяти представлена в таблице.

Таблица. – Виды памяти

Основание для классификации	Виды памяти
1. По характеру психической активности, преобладающей в деятельности	Двигательная, эмоциональная, словесно-логическая, образная (зрительная, вкусовая, обонятельная, осязательная)
2. По характеру целей деятельности	Произвольная, непроизвольная
3. По продолжительности закрепления и сохранения материала	Мгновенная, кратковременная, долговременная, оперативная, генетическая
4. По качеству запоминания и воспроизведения материала	Механическая, логическая

Рассмотрим виды памяти **по характеру психической активности**, преобладающей в деятельности.

1. *Двигательная память* – запоминание, сохранение, воспроизведение движений и их систем. Участвует в организации двигательных, трудовых и спортивных умений и навыков, навыков ходьбы, письма. О хорошей двигательной памяти свидетельствует физическая ловкость человека, сноровка в труде («золотые руки»).

2. *Эмоциональная память* – это память на чувства. Она особенно ярко проявляется в человеческих взаимоотношениях. Эмоции, пережитые и сохраненные в памяти, либо побуждают нас к действию, либо удерживают от действий, вызвавших в прошлом отрицательные переживания. Способность сочувствовать другому человеку, сопереживать герою книги или фильма основана на эмоциональной памяти. От нее зависит прочность запоминания материала: то, что у человека вызывает сильные эмоциональные переживания, лучше запоминается.

3. *Образная память* – память на представления, картины природы, жизни, звуки, запахи, вкусы. Зрительная и слуховая память обычно развиты хорошо и играют ведущую роль в жизни большинства людей. Осязательную, обонятельную и вкусовую память можно назвать профессиональными видами. Эти виды памяти развиваются в связи с соответствующими условиями деятельности, высокого уровня могут достигать в условиях компенсации (у слепых, глухих). Образная память развита у людей художественных профессий.

4. Иногда встречаются люди с хорошо развитой *эйдетической памятью* (например, художники Г. Доре, Н. Ге). Человек, закрыв глаза, может «видеть» предмет до мельчайших подробностей, переводя взгляд с детали на деталь. Характерна для людей с феноменальной памятью – они могут «видеть» страницы текста.

5. Содержание *словесно-логической памяти* – мысли: не существуют без языка, но могут быть облечены в разную языковую форму (Например: «Третьего дня тут приземлился аэроплан» – «Позавчера здесь сел самолет»).

В словесно-логической памяти главная роль принадлежит второй сигнальной системе. Это специфический человеческий вид памяти, в то время как двигательная, эмоциональная, образная в простейших формах свойственны и животным. Словесно-логическая память у человека является ведущей. От ее развития зависит развитие других видов памяти. Ей принадлежит главная роль в усвоении знаний.

Охарактеризуем виды памяти, выделяемые **по характеру целей деятельности**. При использовании *непроизвольной памяти* отсутствует специальная цель что-либо запомнить, *произвольная память* – целенаправленный процесс, в котором запоминание и воспроизведение выступают как специальные мнемические действия. Это две последовательные ступени развития памяти. На основе непроизвольной памяти формируется основная по жизненному значению часть нашей памяти. Произвольная память необходима, когда нужно преднамеренно заучить или припомнить что-либо. Большую роль здесь играет установка на запоминание, внутреннее отношение к задаче запомнить

Перейдем к рассмотрению видов памяти, выделяемых **по продолжительности закрепления и сохранения материала**.

Чтобы тот или иной материал закреплялся в памяти, он должен быть переработан субъектом. Такая переработка требует определенного времени, которое называется *временем консолидации следов*. Субъективно мы переживаем это как

отзвук только что прошедшего события: в течение какого-то времени мы продолжаем видеть, слышать то, что уже не воспринимаем (стоит перед глазами, звучит в ушах). Для каждой модальности существует свой, строго специфический регистр, где информация хранится непродолжительное время. *Мгновенная память* связана с удержанием полной и точной картины того, что было воспринято органами чувств, без какой бы то ни было переработки информации. Эта память – непосредственное отражение информации органами чувств (0,1–0,5 секунды). Это – память-образ.

Кратковременная память хранит информацию на протяжении нескольких десятков секунд, в среднем около 20 секунд (без повторения). Объем кратковременной памяти 7 ± 2 единицы информации. Здесь сохраняется уже не полный, а лишь обобщенный образ воспринятого, его наиболее существенные элементы.

Из мгновенной памяти в кратковременную попадает лишь та информация, которая осознается, соотносится с актуальными интересами и потребностями человека, привлекает его повышенное внимание. С ограниченностью объема кратковременной памяти связано *замещение*: при переполнении индивидуального устойчивого объема кратковременной памяти новая информация вытесняет уже хранящуюся там. Благодаря кратковременной памяти отсеивается ненужная информация и не происходит перегрузки долговременной памяти ненужными сведениями. Кратковременная память является фильтром для долговременной памяти, осуществляя строгий отбор информации и пропуская лишь нужные сведения. Играет большую роль в функционировании мышления: его материалом являются факты, находящиеся в кратковременной памяти. Этот вид памяти активно работает в процессе общения людей (при первой встрече запоминаются 7 ± 2 личностные особенности). Объем кратковременной памяти, определяемый числом Миллера, можно увеличить, если непрерывно повторять ряд только что прослушанных слов, цифр и так далее.

Долговременная память включается в дело не сразу, а обычно через несколько минут (чтобы информация попала в долговременную память, над ней должна быть произведена работа). При переводе информации из кратковременной памяти в долговременную она осмысливается, включается в смысловые структуры, новые сведения связываются с уже имеющимися. Долговременная память имеет смысловую организацию и связана с мышлением. Мы запоминаем смысл воспринятого и можем передать его своими словами. Существенную роль в долговременной памяти играет речь. То, что мы можем выразить словами, запоминается лучше, так как слова являются результатом осмысления материала. Долговременная память практически не ограничена по объему, но ограничена по возможности произвольного припоминания материала. Попытки что-либо извлечь из долговременной памяти напоминают поиски небольшой книги в библиотеке, насчитывающей тысячи томов. Неудачи связаны не с отсутствием информации в хранилищах, а с тем, что мы ищем не там.

Рассмотрим виды долговременной памяти.

1. *Процедурная память* – тип памяти, не связанный с представлениями; включает в себя условные рефлексы, двигательные навыки, эффекты предшествования (как производится действие?).

2. *Декларативная память* связана с представлениями и отвечает за сохранение содержательного аспекта информации (что это?). К видам декларативной памяти относятся:

- *семантическая* (помню = знаю) и *эпизодическая* (помню = помню) память;

- *ретроспективная* (о прошлом) и *проспективная* (о будущем) память;

- *память о себе* (автобиографическая) и *память о мире*.

3. По критерию *доступности вспоминания* выделяют следующие виды долговременной памяти:

- *эксплицитная память* включает в себя произвольную и сознательную актуализацию зафиксированного опыта;

- *имплицитная память* не включает в себя произвольную и сознательную актуализацию зафиксированного опыта, наличие которого в памяти может быть выявлено косвенными методами.

Оперативная память представляет собой мнемические процессы, обслуживающие непосредственно осуществляемые человеком актуальные действия, операции (так, при выполнении арифметического действия мы удерживаем «в уме» промежуточные результаты). По мере продвижения к конечному результату конкретные «отработанные» куски материала могут забываться. Части материала, которыми оперирует человек, могут быть различными (это так называемые оперативные единицы памяти). В оперативной памяти образуется «рабочая смесь» материалов, поступающих из долговременной и кратковременной памяти.

Генетическая память включает информацию, которая хранится в генотипе и может передаваться по наследству.

Среди видов памяти, выделяемых **по качеству закрепления и сохранения материала**, отметим механическую и логическую память. Для механической памяти характерно минимальное изменение материала. На ее основе запоминается родной язык, мы знакомимся с общественно-материальной культурой, овладеваем элементами навыков. Данный вид памяти необходим для запоминания имен, фамилий, телефонов, адресов, стихов, названий книг, изречений выдающихся людей, языков. Механическая память применяется для воспроизведения того, что мы запоминаем логически (таблица умножения). Иногда механическая память выступает в единстве с логической (формулировка определений, теорем).

Осмысленное (логическое) запоминание предполагает запечатление сути, наиболее существенных положений материала. Оно продуктивнее механического, ведь механическое требует многих повторений. Заученный механически материал забывается быстрее, чем заученный осмысленно. После механического запоминания

все забывается в равной мере, после логического – в первую очередь, второстепенное и связи, а смысл сохраняется.

Все виды памяти взаимосвязаны, как и разные стороны человеческой деятельности, выступающие как основания для деления памяти на виды. Так, словесно-логическая память может быть произвольной или непроизвольной, долговременной или кратковременной. Взаимосвязаны и виды памяти, выделенные по одному критерию. Так, двигательная, образная, словесно-логическая и эмоциональная память взаимосвязаны, так как связаны соответствующие стороны предметов и явлений внешнего мира, а следовательно, и формы их отражения. Кратковременная и долговременная память – две стороны единого процесса.

3.4. Индивидуальные различия в памяти

Память характеризуется следующими основными свойствами:

- 1) объемом (количество объектов, которые мы можем воспроизвести после однократного восприятия).
- 2) быстротой (количество времени, затраченного на припоминание);
- 3) точностью (степень сходства);
- 4) длительностью сохранения;
- 5) готовностью к воспроизведению (способностью быстро извлекать информацию из памяти).

Память нельзя рассматривать без учёта особенностей и свойств личности. Важно понимать, что у разных людей различные функции памяти развиты неодинаково. Эти различия могут быть *количественными*. К примеру, возможно следующее соотношение процессов запоминания и забывания:

- быстрое запоминание и быстрое забывание (преобладает кратковременная и оперативная память).
- медленное запоминание и медленное забывание (преобладает долговременная память).
- медленное запоминание и быстрое забывание;
- быстрое запоминание и медленное забывание.

Кроме этого возможны количественные отличия в прочности сохранения, в лёгкости воспроизведения, точности и объёме забывания.

Качественные отличия касаются модальности, т. е. зависимости от того, какой вид памяти доминирует. Различия могут существовать в показателях продуктивности отдельных видов памяти: одни индивиды лучше запоминают образный материал, другие – вербальный, третьи – движения. Эти различия проявляются в успешности учебной деятельности. Высокие вербальные способности будут способствовать заучиванию текстов, двигательные способности определяют успех на уроках физкультуры и труда, образные – на уроках музыки, труда, черчения. Эйдетическая память хорошо развита у детей с художественными способностями.

Если урок предполагает заучивание, то время, отводимое на него, должно быть индивидуальным. Ориентироваться необходимо на учеников с более низкими способностями к запоминанию, для учеников с высокими мнемическими способностями – предусмотреть дополнительные задачи.

Наибольшего развития у человека достигают те виды памяти, которые чаще всего используются. Значительный отпечаток в этом смысле накладывает профессиональная деятельность. Например, у ученых – очень хорошая смысловая и логическая память, но сравнительно слабая механическая. У актеров и врачей хорошо развита память на лица.

Амнезии (нарушения памяти с симптомами ее потери) вызываются ранениями, инсультами, заболеваниями. В частности, для стариков характерна *ретроградная амнезия*: они помнят то, что было до начала амнезии, много лет назад, но склонны быстро забывать недавние события. При *антероградной амнезии* больной теряет способность запоминать события, происходящие после начала заболевания, при этом он может помнить всё, что было раньше. При алкоголизме возникает тяжелая ретроградная и антероградная амнезия (*синдром Корсакова*).

Существует амнезия, характерная для всех людей. *Детская амнезия* – неспособность вспомнить события младенчества и раннего детства. Ее причины до сих пор не ясны.

Процессы памяти связаны с особенностями личности, ее потребностями, интересами и эмоциональным настроением, отношением к деятельности, физическим состоянием, наличием волевых усилий при запоминании. Все это определяет избирательный характер памяти (что и как человек запоминает, хранит, припоминает).

Лекция 4. ПРЕДСТАВЛЕНИЯ

- 4.1. Понятие представления, его основные характеристики и функции. Физиологическая основа представлений.
- 4.2. Классификация представлений.
- 4.3. Идеомоторные акты и идеомоторная тренировка.
- 4.4. Индивидуальные особенности представления. Развитие представлений

4.1. Понятие представления, его основные характеристики и функции.

Физиологическая основа представлений

Спустя длительное время, после того как мы воспринимали какой-либо предмет, его образ – произвольно или непроизвольно – может быть вызван нами. Это явление в психологии называется представлением.

Представление – это процесс мысленного воссоздания образов предметов и явлений, которые в данный момент не воздействуют на органы чувств человека.

Представление сходно с другими психическими процессами, однако имеет свои особенности. Сходство представления с восприятием заключается в том, что в обоих случаях возникает образ, однако образ представления в отличие от образа восприятия существенно изменяется по сравнению с исходным образцом под влиянием ряда внутренних факторов (потребностей, мотивации, установок, жизненного опыта). Наряду с этим отличия представления от восприятия заключаются в следующем:

- образы представлений менее ярки, менее детальны и более фрагментарны, чем образы восприятия;
- в них отражаются наиболее характерные черты предмета, а второстепенные детали часто опускаются;
- неустойчивость образа, его тенденция к саморазрушению;
- большая искаженность образа представления по сравнению с образами восприятия;
- под воздействием языка и внутренней речи представление переводится в абстрактное понятие.

Сходство представления с *галлюцинациями* состоит в том, что и те и другие образы возникают при отсутствии реальных объектов, которые они отображают. В отличие от галлюцинаций образ представления осознается не как реальный, а как идеальный, в то время как при галлюцинациях человек считает возникающий образ частью реального мира.

Физиологическая основа представлений – «следы» в коре головного мозга, остающиеся после реальных возбуждений нервной системы при восприятии. Они сохраняются благодаря пластичности ЦНС.

Характеристики представления:

- наглядность (это чувственно-наглядные образы действительности);
- фрагментарность (представления полны пробелов, одни их детали отчетливы, другие – представлены смутно, третьи – вообще отсутствуют);
- неустойчивость и непостоянство (представления текучи и изменчивы);
- обобщенность (это обобщенные образы).

Функции представления:

- сигнальная (представления отражают информацию о явлениях действительности);
- регулирующая (состоит в отборе нужной информации о предмете или явлении, ранее воздействовавшем на наши органы чувств, и регуляции поведения на этой основе);
- настроечная (проявляется в настройке деятельности человека в зависимости от характера воздействий окружающей среды).

4.2. Классификация представлений

Представления классифицируют по следующим основаниям.

1. По виду ведущего анализатора (зрительные, слуховые, вкусовые, тактильные, температурные). Характерной особенностью *зрительных представлений* является то, что в отдельных случаях они бывают предельно конкретными и передают все видимые качества предметов: цвет, форму, объем. Зрительные представления важны не только для занятий изобразительным искусством, но и при изучении литературы, географии, истории.

В области *слуховых представлений* важнейшее значение имеют речевые и музыкальные представления. *Речевые представления* подразделяются на фонетические представления и темброво-интонационные речевые представления. Фонетические представления имеют место тогда, когда мы представляем на слух какое-нибудь слово, не связывая его с определенным голосом. Они очень важны при изучении иностранных языков. Темброво-интонационные речевые представления наблюдаются тогда, когда мы представляем себе тембр голоса и характерные особенности интонации какого-нибудь человека. Такого рода представления имеют большое значение в работе актера и в школьной практике при обучении ребенка выразительному чтению. Суть *музыкальных представлений* главным образом заключается в представлении о соотношении звуков по высоте и длительности.

Двигательные представления по характеру возникновения отличаются от зрительных и слуховых, так как никогда не являются простым воспроизведением прошлых ощущений, а всегда связаны с актуальными ощущениями. Их можно разделить на две группы: представления о движении всего тела или отдельных его частей и речевые двигательные представления. Первые обычно являются результатом слияния двигательных ощущений со зрительными образами (например, представляя себе сгибание правой руки в локте, мы, как правило, имеем зрительный образ согнутой руки и двигательные ощущения, идущие от мышц этой руки). Речевые двигательные представления являются слиянием рече-двигательных ощущений со слуховыми образами слов. Следовательно, двигательные представления бывают или зрительно-двигательными (представления движения тела), или слухо-двигательными (речевые представления).

Следует обратить внимание на то, что слуховые представления также очень редко бывают чисто слуховыми. В большинстве случаев они связаны с двигательными ощущениями зачаточных движений речевого аппарата. Следовательно, слуховые и двигательные речевые представления – качественно сходные процессы: и те и другие являются результатом слияния слуховых образов и двигательных ощущений.

Термин «*пространственные представления*» применяется к тем случаям, когда ясно представляются пространственная форма и размещение объектов,

но сами объекты при этом могут представляться очень неопределенно. Они очень схематичны и бесцветны. Однако они все же остаются образами – образами пространства, так как одну сторону действительности – пространственное размещение вещей – они передают с полной наглядностью. Пространственные представления очень важны и в освоении ряда научных дисциплин (физики, геометрии, географии). Различают плоские и трехмерные (стереометрические) пространственные представления. Многие люди достаточно хорошо оперируют плоскими пространственными представлениями, но с трудом – трехмерными. Пространственные представления в основном являются зрительно-двигательными представлениями, причем иногда на первый план выдвигается зрительный, иногда – двигательный компонент.

Часто в формировании представлений участвуют сразу несколько анализаторов. Представления формируются в процессе деятельности человека, поэтому в зависимости от профессии развивается преимущественно какой-либо один вид представлений.

2. По степени обобщенности (единичные, общие, схематизированные). Единичные представления – это представления, основанные на наблюдении одного предмета. Общие представления – это представления, обобщенно отражающие свойства ряда сходных предметов. Схематизированные представления описывают предметы или явления в виде условных фигур, графических изображений, пиктограмм и т. д. Примером могут служить диаграммы или графики.

3. По происхождению (на основе ощущений, восприятия, памяти, воображения и мышления).

4. По степени волевых усилий (произвольные, произвольные). Произвольные представления возникают спонтанно, без активизации воли и памяти человека. Произвольные представления – в результате волевого усилия, в интересах поставленной цели.

4.3. Идеомоторные акты и идеомоторная тренировка

Сознательное использование представлений позволяет управлять органическими процессами, делает их доступными для тренировки и развития. Если представить себе движение какой-либо части тела, то в мышцах, которые должны осуществлять движение, можно зафиксировать импульсы, аналогичные тем, которые регистрируются при реальном выполнении движения. Это так называемые *идеомоторные акты*.

Правильное представление движений широко используется спортсменами, людьми, овладевающими трудовыми навыками. Перед тем, как выполнить движение, человек в деталях представляет его выполнение. Это называется *идеомоторная тренировка*.

4.4. Индивидуальные особенности представления.

Развитие представлений

Люди различаются по преобладанию определенного типа представлений (зрительного, слухового, двигательного). В соответствии с этой теорией все люди могут быть разделены в зависимости от преобладающего типа представлений на четыре группы: с преобладанием зрительных, слуховых и двигательных представлений, а также с представлениями смешанного типа. К последней группе принадлежат люди, которые примерно в одинаковой степени пользуются представлениями любого вида. Индивидуальные различия в данном случае выражаются не только в преобладании представлений определенного типа, но и в особенностях представлений. Так, у одних людей представления всех типов обладают большой яркостью, живостью и полнотой, тогда как у других они бледны и схематичны. Людей, у которых преобладают яркие и живые представления, принято относить к образному типу.

Все люди обладают способностью пользоваться любым видом представлений. Более того, выполнение определенной задачи может потребовать от человека преимущественного использования представлений определенного типа. Соответственно, представления целесообразно развивать.

В процессе развития представлений необходимо учитывать следующее:

- яркость и точность представлений возрастают под влиянием упражнений, в процессе деятельности, которая требует участия представлений определенного качества;
- важнейшее условие развития – наличие достаточно богатого перцептивного материала;
- нецелесообразно ставить перед детьми задачи, требующие свободного оперирования представлениями, не имеющими опоры в восприятии;
- важнейший этап развития представлений – переход от их произвольного возникновения к умению вызывать представления произвольно;
- развитие представлений идет в направлении их обобщения (два пути: схематизация и развитие типических образов).

Лекция 5. МЫШЛЕНИЕ

5.1. Мышление как высшая форма познавательной деятельности. Теории мышления.

5.2. Виды мышления. Особенности творческого мышления.

5.3. Содержательные и операциональные компоненты мышления.

5.4. Индивидуальные различия в сфере мышления. Нарушения мышления.

5.5. Мышление и речь.

5.1. Мышление как высшая форма познавательной деятельности.

Теории мышления

Познание объективной действительности начинается с ощущений и восприятия, но не заканчивается ими. При помощи ощущений и восприятия мы познаем то, что дается нам в живом созерцании. В отличие от восприятия мышление выходит за пределы данного нам в ощущениях, позволяя на основе сенсорной информации сделать определенные практические и теоретические выводы. К примеру, то, что у данной фигуры три угла – дано непосредственно в ощущениях и восприятии. А вот то, что квадрат гипотенузы равен сумме квадратов катетов – этого человек не способен видеть непосредственно.

Мышление – высший познавательный процесс; процесс сознательного отражения действительности в объективных ее свойствах, связях и отношениях, в которые включаются и недоступные непосредственному чувственному восприятию объекты (А. Н. Леонтьев).

Особенности мышления как познавательного процесса:

1) мышление является *обобщенным и опосредованным человеком отражением* действительности в ее существенных связях и отношениях.

Обобщенный характер мышления заключается в том, что данный познавательный процесс позволяет найти общее в отдельных объектах.

Опосредованность мышления проявляется в следующем:

– познание предмета или явления осуществляется через восприятие другого предмета или явления, закономерно связанного с первым. Так, мы подвергаем вещи испытанию другими вещами, познаем установившиеся связи и отношения между ними и так судим по воспринимаемому нами изменению о скрытых свойствах вещей;

– мышление совершается посредством системы операций;

– мышление всегда осуществляется с помощью словесного отображения;

2) как и остальные процессы, мышление выполняет регулирующую функцию по отношению к поведению человека, поскольку связано с образованием целей, средств, программ деятельности;

3) это социально обусловленный процесс: развивается и совершенствуется в человеческом обществе; социальное происхождение имеют приемы и операции мышления; социальны цели мыслительной деятельности; мышление невозможно без знаний, добытых в ходе человеческой истории;

4) мышление всегда связано с действием. Индивидуальные характеристики мышления человека преломляются в деятельности. Человек познает действительность, воздействует на нее и изменяет ее. Всякий мыслительный процесс по своему внутреннему строению является актом деятельности, направленным на решение

определенной задачи, и включает ряд операций. Основой и критерием истинности мышления является практика.

В учебном процессе мышление выполняет четыре основные функции:

- *понимание* представляет собой раскрытие существенного в предметах и явлениях действительности, постижение смысла и значения чего-либо, которое достигается на основе связывания понимаемого с уже известным человеку из прошлого опыта;

- *решение проблем и задач*;

- *целеобразование* – процесс порождения новых идей в мышлении и деятельности человека;

- *рефлексия* – деятельность мышления человека, направленная на осмысление знания, анализ его содержания и методов познания, своих действий, самопознание.

Физиологическая основа мышления – работа коры больших полушарий мозга.

Кратко охарактеризуем *ведущие теории мышления*.

С точки зрения бихевиоризма (Дж. Уотсон), мышление – субъективное отражение сложных связей между стимулом и реакцией.

В рамках ассоциативной психологии (Г. Гартли) мышление сводится к сложным ассоциациям между следами прошлого опыта.

Гештальтпсихологи (М. Вертгеймер, К. Коффка) утверждают, что основа мышления – способность психики формировать и преобразовывать образы (гештальты). Мышление развивается в замкнутой сфере сознания и представляет собой интуитивное нахождение нужного результата в виде озарения.

Сторонники психоанализа (в частности, З. Фрейд) связывали мышление с бессознательной мотивацией и считали защитным механизмом.

В Вюрцбургской школе (К. Бюлер) мышление понималось как акт внутреннего действия в отрыве от языка.

Функциональная теория (О. Зельц) рассматривает мышление как функционирование интеллектуальных операций, поэтапный процесс.

Генетическая теория (Ж. Пиаже) гласит, что мышление – прижизненное образование, приобретаемое в определенных условиях стадийно.

Деятельностный подход (С. Л. Рубинштейн, А. Н. Леонтьев, А. В. Брушлинский) понимает мышление как особый вид познавательной деятельности, который постепенно формируется у детей в результате социализации и обучения. Мышление – прижизненно формирующаяся способность к решению разнообразных теоретических и практических задач, связанных с преобразованием действительности.

Информационно-кибернетическая теория (Г. Саймон) рассматривает мышление человека в качестве аналога машинного мышления.

5.2. Виды мышления. Особенности творческого мышления

Существует несколько подходов к классификации видов мышления.

1. По степени развернутости выделяют дискурсивное и интуитивное мышление. *Дискурсивное мышление* – поэтапно развёрнутый процесс; в нём выделяют следующие этапы:

- *осознание проблемной ситуации*, т. е. ситуации, для которой нет готовых средств решения. Началом мышления И. П. Павлов считал познавательный рефлекс «что такое?». Мышление не возникает без причины, без воздействия окружающего мира;

- в результате анализа проблемной ситуации *формулируется задача*: выделяется известное и неизвестное, определяется цель – вопрос;

- *решение задачи*: если оно предполагает знание правила, необходимо определить подходящее общее правило и применить его к конкретным условиям; формулируются гипотезы, выделяется ряд частных операций и их последовательность;

- *нахождение результата и сличение его с условием*.

Интуитивное мышление протекает быстро, чётко выраженные этапы отсутствуют; создаётся впечатление, что решение приходит внезапно, как озарение.

2. По характеру решаемых задач Р. С. Немов выделяет теоретическое мышление и практическое мышление. Теоретическое мышление в свою очередь подразделяется:

- на *понятийное мышление* (связано с использованием понятий; задача решается в уме, не предпринимаются практические действия; используется в научных исследованиях теоретического характера);

- на *образное мышление* (материалом являются образы, которые преобразуются в ходе решения задачи; преобладает в работе писателей, художников, артистов).

Практическое мышление включает:

- *наглядно-образное* (процесс мышления связан с восприятием окружающей действительности и без него совершаться не может; характерно для дошкольников и младших школьников; преобладает в работе людей «операторных» профессий);

- *наглядно-действенное* (представляет собой практическую преобразовательную деятельность, осуществляемую человеком с реальными предметами; характерно для людей массовых рабочих профессий).

В одной и той же деятельности представлены все виды мышления, однако один является доминирующим. По степени сложности, по интеллектуальным требованиям все виды мышления не уступают друг другу.

3. В зависимости от содержания решаемой задачи определяют следующие виды мышления:

- предметно-действенное мышление: задачи решаются путём реальных действий с объектами, апробирования их свойств. Так, ребёнок до 1,5 лет сравнивает предметы, накладывая один на другой, анализирует, ломая игрушку; он не ставит цели и не планирует действий – он мыслит, действуя. У взрослых – при перестановке мебели, при работе с малознакомой техникой и когда заранее нельзя предусмотреть результат (в работе конструктора);

- наглядно-образное мышление, как уже упоминалось, связано с оперированием образами и в простейшем виде встречается у детей в возрасте 1,5–7 лет. Ребёнку не обязательно трогать предмет руками, ему необходимо его отчётливо представлять;

- словесно-логическое мышление формируется с 7 лет и функционирует на базе языковых средств, это более поздний этап фило- и онтогенетического развития мышления. Для него характерно использование логических конструкций. Словесно-логическое мышление осуществляется в трёх формах: понятие, суждение и умозаключение.

По уровню новизны и оригинальности выделяют репродуктивное мышление и продуктивное (творческое) мышление. Творческое мышление позволяет думать новаторским и оригинальным способом, включает умение выйти из установленных границ для поиска альтернативных и неординарных решений. Репродуктивное мышление обеспечивает решение задачи с опорой на уже известные человеку способы, уже известные схемы решения. З. И. Калмыкова отмечает, что мышление всегда продуктивное, т. е. направлено на получение новых знаний. Однако в нем в диалектическом единстве переплетены продуктивные и репродуктивные компоненты.

*Креативность*³ – творческость; отлична от интеллекта и является сложным интегральным явлением.

Особенности творческого мышления (согласно Дж. Гилфорду):

- оригинальность и необычность идей, стремление к интеллектуальной новизне;

- семантическая гибкость – умение видеть объект под разными углами зрения;

- образная адаптивная гибкость – способность изменять восприятие объекта, чтобы видеть его скрытые стороны;

- семантическая спонтанная гибкость (способность продуцировать разнообразные идеи в неопределенной ситуации).

³ От англ. *to create* – творить, создавать.

К особенностям творческого мышления относят и личностные характеристики: толерантность к неопределенности, готовность к преодолению препятствий, внутреннюю мотивацию, умеренную готовность к риску, стремление к признанию и др. Г. Линдсей, К. Халл и Р. Томпсон установили, что проявлению творчества препятствуют: склонность к конформизму, страх показаться глупым, страх критиковать как проявление сильной вежливости, выраженное критиканство, завышенная оценка собственных идей.

5.3. Содержательные и операциональные компоненты мышления

Человек познает объективный мир как через органы чувств, так и логическим путем. Те и другие знания составляют содержательную сторону мышления. Знания, полученные в результате чувственного познания, существуют в сознании человека как образы явлений действительности. *Образ* – субъективное целостное отражение действительности, в котором одновременно обнаруживаются три формы существования материи, выраженные в категориях пространства, движения и времени.

Знания, полученные в результате логического познания, существуют в виде понятий. *Понятие* – символическое обобщённое представление предметов, людей или событий, имеющих, по крайней мере, хотя бы одну общую черту, которая проявляется независимо от частных ситуаций. Понятие отличается от представления тем, что представление – это всегда образ, а понятие – мысль, выраженная в слове; кроме этого представление включает и существенные, и несущественные признаки, а в понятии сохраняются лишь существенные признаки.

Выделяют житейские и научные понятия. Житейские понятия приобретаются в практическом опыте, ребёнок знает их содержание, хорошо представляет, но не может дать определение (стол, чашка, дом). Научные понятия вначале формулируются учителем, а затем наполняются конкретным содержанием; они формируются с ведущим участием вербально-логических операций.

Понятия объединяются в *суждение*, которое отражает связь между предметами и явлениями, их свойствами и признаками. Например, суждение «Все металлы при нагревании расширяются» отражает связь между температурой и объёмом. В суждении что-либо утверждается или отрицается. Выделяют суждения общие («все студенты...»), частные («некоторые студенты...»), единичные («Пушкин – великий поэт»).

Суждения раскрывают содержание понятий. По этой причине, если человек высказывает суждение, он должен знать содержание понятий, входящих в его состав. Знать какой-нибудь предмет или явление означает уметь высказать о нём правильное и содержательное суждение.

Умозаключение – это вывод из нескольких суждений, такая связь между мыслями (понятиями, суждениями), в результате которой мы получаем новое суждение, извлекая его из содержания исходных суждений (посылок). Оно может быть дедуктивным (от общего к частному) или индуктивным (от частного к общему). Умозаключение истинно, если два суждения истинны и относятся к одному классу. Простейшее умозаключение – силлогизм.

Обогащение содержательной стороны мышления не может происходить без понимания. Оно зависит от того, насколько глубоко и полно осуществляется процесс понимания.

Функционально-операциональная сторона мышления состоит в том, что мышление как психический процесс осуществляется в умственных действиях и операциях. *Умственные действия* – разнообразные действия, выполненные во внутреннем плане сознания, это действия с образами, представлениями и понятиями. Умственное действие всегда осознанно, оно включает в себя двигательные компоненты.

Умственные действия состоят из простейших мыслительных (умственных) операций: анализа, синтеза, сравнения, абстракции, конкретизации, обобщения, классификации и систематизации.

Анализ – мысленное разложение целого на части, выделение в нём отдельных признаков и свойств. Таким образом из частей целого можно мысленно создать его структуру. Анализ может быть практическим или теоретическим.

Синтез – мысленное объединение отдельных элементов, частей и признаков в единое целое. Не сводится к простой сумме частей, не является механическим их соединением.

Анализ и синтез всегда протекают в единстве. В мыслительной деятельности анализ и синтез поочерёдно выходят на первый план.

Сравнение – установление сходства и различия между предметами, явлениями, их отдельными признаками. Может быть многосторонним и односторонним, поверхностным и глубоким, непосредственным и опосредованным.

В процессе сравнения нужно придерживаться следующих требований:

1) выбрать единые показатели для сравнения. Нельзя, например, при измерении расстояния сравнивать в одном случае километры, а в другом – время, затраченное на путешествие;

2) выбрать существенный признак для сравнения.

Причиной ошибки при сравнении может быть поверхностное сравнение по аналогии, при котором, при сходстве по одному или даже группе признаков, мы считаем, что все остальные признаки также совпадают. Чтобы избежать ошибок, нужно производить разностороннее сравнение.

Сравнение является основой понимания. Для глубокого и точного познания действительности важно уметь находить различия в сходных предметах и сходство в различных.

Абстракция – мысленное отвлечение от несущественных признаков и выделение только существенных особенностей групп предметов и явлений. Сущность его – в упрощении действительности путём отвлечения от деталей, создании символов действительности. Примеры – абстрактные понятия длины, количества, стоимости. Сокращение количества информации путём абстрагирования способствует более быстрому осмыслению возникшей ситуации. При совершении процесса абстракции могут иметь место два вида ошибок:

1) усвоив определённые понятия, трудно перейти от конкретных примеров к другой обстановке;

2) осуществляется абстрагирование не от второстепенных, а от существенных признаков, в результате чего искажается представление.

Конкретизация – возвращение мысли от общего и абстрактного к конкретному с целью раскрыть содержание. Используется в том случае, если высказанная мысль непонятна другим или необходимо показать проявление общего в единичном (просьба уточнить, привести пример).

Обобщение – мысленное объединение предметов и явлений по общим и существенным признакам. Однако не всякое общее свойство может быть существенным для группы объектов (так, несмотря на наличие хвоста и плавников, кит – это не рыба!).

Классификация – это разделение и последующее объединение объектов по каким-либо основаниям (пример – классификация видов памяти).

Систематизация – разделение и последующее объединение групп, классов, объектов (а не отдельных объектов, как при классификации). Примером систематизации являются разделы «Личность», «Познавательные процессы» в общей психологии.

5.4. Индивидуальные особенности мышления.

Нарушения мышления

Индивидуальные особенности мышления проявляются прежде всего в том, что у людей по-разному складывается соотношение разных и взаимодополняющих видов и форм мыслительной деятельности (наглядно-образного, наглядно-действенного и понятийного (абстрактного) мышления). К индивидуальным особенностям мышления относятся также и другие *качества познавательной деятельности*.

Быстрота – способность находить правильные решения в условиях дефицита времени.

Гибкость – умение изменять намеченный план действий при изменении обстановки или критериев правильного решения.

Глубина – степень проникновения в сущность изучаемого явления, способность выявлять существенные логические связи между компонентами задачи.

Комплексный характер – оптимальное сочетание абстрактно-логического и образного мышления.

Критичность – способность находить недостатки в собственном мыслительном процессе, адекватно реагировать на критику своего мышления со стороны.

Самостоятельность – умение собственными силами разглядеть проблемную ситуацию и разрешить ее своим оригинальным способом, не поддаваясь влиянию стереотипов и авторитетов.

Целенаправленность – способность не отклоняться в сторону от намеченной цели в процессе мышления.

Широта – способность интегрировать знания из различных областей человеческой деятельности.

Интуитивный характер – способность решать задачи при недостатке исходных данных.

Экономичность – число логических ходов (рассуждений), посредством которых устанавливается новая закономерность.

Выделяют индивидуальные типы мышления:

1) интуитивный (характерно преобладание правого полушария над левым, эмоций и интуиции над логикой);

2) мыслительный (преобладание левого полушария над правым, примат логики над чувством).

Б. В. Зейгарник выделяет следующие нарушения мышления:

- нарушения операционной стороны мышления;
- нарушения личностного компонента мышления (снижение критичности, целенаправленности);

- нарушения динамики мыслительного процесса (инертность и лабильность мышления);

- нарушения саморегуляции познавательной деятельности (невозможность организации мышления).

Одним из патологических нарушений мышления является *аутистическое мышление* (от греч. *auto* – сам), для которого характерен уход от реальности в мир собственных переживаний. Такое мышление подчинено аффективным потребностям, его произвольная регуляция нарушена. Оно связывается с психическими нарушениями при шизофрении.

К патологическим нарушениям мышления относится *олигофрения* – недоразвитие сложных форм психической деятельности в результате патологической наследственности или органического поражения ЦНС во внутриутробном развитии. При этом нарушено равновесие возбуждения и торможения в коре головного

мозга, недоразвито наглядно-образное и словесно-логическое мышление. По степени выраженности дефекта различают три формы олигофрении: дебильность, имбецильность и идиотия.

5.5. Мышление и речь

Для мышления человека наиболее существенна связь не с чувственным познанием, а с речью и языком. Высшей формой мышления является вербальное логическое мышление, благодаря которому человек через коды языка способен отражать сложные связи, отношения, формулировать понятия, делать выводы. Человеческое мышление невозможно без языка. Взрослые и дети гораздо лучше решают задачи, если сформулируют их вслух.

Какие же этапы проходит мысль, прежде чем стать словом, прежде чем она будет выражена в развёрнутой речи?

1. Возникновение соответствующего мотива высказывания.
2. Возникновение мысли, или общей схемы того содержания, которое в дальнейшем будет воплощено в высказывании.
3. Внутренняя речь – переходный этап между мыслью и развёрнутой внешней речью. Слово во внутренней речи представляет собой концентрированный сгусток смысла. Внутренняя речь обладает особым синтаксисом, сокращённостью, отрывочностью. Внутренняя речь направлена не на слушающего, а на самого себя, на перевод в речевой план мысленной схемы. Это процесс мышления чистыми значениями.
4. Появление развёрнутого внешнеречевого высказывания. Согласно Л. С. Выготскому, «мысль совершается в слове». Итак, развёрнутая речь – не только средство общения, но и орудие мышления.

Следует отметить, что мышление и речь – не одно и то же. Мыслить – не значит говорить про себя, ведь одну и ту же мысль можно высказать разными словами. Слово не только называет предмет, но и является средством абстракции и обобщения, выражает глубокие связи и отношения между предметами внешнего мира. Слово, по мнению Л. С. Выготского, относится к речи так же, как к мышлению.

Промежуточное положение между внутренней и внешней речью занимает *эгоцентрическая речь* – речь, направленная на себя, не предполагающая обратной реакции со стороны другого человека. Так, дети дошкольного возраста играют и разговаривают сами с собой во время игры; взрослый, выполняя трудную работу, разговаривает вслух. Эгоцентрическая речь – это речь-мышление, обслуживающая не столько общение, сколько интеллект. Это внешняя по форме и внутренняя по функции, по психологическому значению речь. При возникновении затруднений в деятельности активность эгоцентрической речи человека возрастает.

Л. С. Выготский полагал, что первоначально мышление и речь выполняли различные функции и развивались отдельно. Главной функцией речи была коммуникативная. У маленьких детей и у животных обнаруживаются своеобразные средства коммуникации, не связанные с мышлением (жесты, мимика). Существуют виды мышления, не связанные с речью (наглядно-действенное мышление). В филогенезе существует доречевая фаза в развитии интеллекта и доинтеллектуальная фаза в развитии речи. У ребёнка в возрасте около двух лет наступает критический момент: речь становится интеллектуальной, а мышление – речевым.

С точки зрения С. Л. Рубинштейна, между речью и мышлением существует не тождество и не разрыв, а единство, в котором ведущим является мышление. Речь и мышление возникают у человека в единстве на основе общественно-трудовой практики.

Лекция 6. РЕЧЬ

- 6.1. Понятие речи. Речь и язык.
- 6.2. Функции речи.
- 6.3. Физиологические основы речи.
- 6.4. Виды речевой деятельности.
- 6.5. Нарушения речи.
- 6.6. Теории развития языка и речи.

6.1. Понятие речи. Речь и язык

Речевая деятельность представляет собой особую форму коммуникативной деятельности (деятельности общения). Слово связано со всеми проявлениями психики человека. Структура языка накладывает отпечаток на структуру восприятия (задача восприятия может ставиться словесно. Представления памяти вызываются словом и тесно с ним связаны. Связь речи с чувствами: словом можно ободрить или уязвить, возвысить или унижить человека. Как уже отмечалось, особенно тесная связь существует между мышлением и речью. Мышление существует и выражается в слове.

Следует отличать язык от речи. *Язык* – строго норматизированная система средств общения, а *речь* – практическое применение языка в процессе общения для передачи мыслей и чувств. Речь – это язык в действии.

К признакам языка относят следующие:

- язык – исторически сложившееся средство общения;
- это система условных знаков, при помощи которых передаются сочетания звуков, имеющие для людей определенное значение и смысл;

– язык развивается относительно независимо от человека по законам лингвистики;

– он отражает менталитет конкретного народа.

Язык выполняет две основные функции (хранение и передача общественного опыта и общение) и обладает следующими свойствами: структурированностью, содержательностью, опосредованностью и креативностью.

Структура языка включает фонетику (звуковой состав слова), лексику (слова с их значениями), грамматику (систему различных форм слова) и синтаксис (набор правил, по которым строятся предложения). Средствами, из которых строится языковое сообщение, являются фонемы (устная речь) и графемы (письменная речь). Грамматические категории языка сочетаются с логическими. Логические категории являются общечеловеческими. И. М. Сеченов отмечал, что у всех народов речь имеет трехчленное строение: субъект, предикат и связка. Выражение логических категорий через грамматические построения специфично для каждого языка. При переводе с одного языка на другой мысль остается неизменной, а языковые средства ее выражения изменяются. В языке нет мыслей – это набор разнообразных средств для выражения мысли. Когда же из этого набора отобрана в речи определенная система языковых средств, в ней будет высказана мысль.

Язык – объективное явление жизни общества, он един для всего народа; речь индивидуальна, в ней выражается психология отдельно взятого человека или общности людей, для которых данные особенности речи характерны. Смыслы одних и тех же слов для разных людей различны, хотя языковые значения могут быть одинаковыми. Язык отражает психологию всего народа, причем не только ныне живущих людей, но и тех, что жили раньше и говорили на этом языке.

Слово как единица языка имеет две стороны: внешнюю звуковую (фонетическую) и внутреннюю смысловую (семантическую). Слово является носителем информации, оно всегда соотносится с обозначающими его предметами и явлениями. Эта информация и есть *значение слова*.

Раздел психологии, изучающий функционирование и развитие системы значений индивида, называется *психосемантикой*⁴.

Компоненты (стороны) речи:

– содержательная (передача определенной информации посредством словесных значений);

– эмоциональная (отношение к передаваемой информации);

– контекстная (наличие в речи явного или скрытого контекста, который зависит от конкретной ситуации и часто отражает интересы и потребности собеседников).

⁴ От греч. *semantikos* – обозначающий.

Свойства речи:

- содержательность (насыщенность речи мыслями, понятиями, суждениями и чувствами);
- понятность (обусловлена объемом знаний слушателя и доступностью информации для него);
- выразительность (определяется эмоциональной окраской речи и ее невербальным сопровождением);
- действенность (определяется влиянием на мысли и чувства слушателей, обеспечивается учетом их индивидуальных особенностей).

В общении человек пользуется незначительной частью языкового богатства (так, язык включает несколько сот тысяч слов, у великих писателей – от 10 тыс. до 20 тыс. слов). Речь отдельного человека обладает особенностями произношения, лексики, структуры предложений. По этим признакам речи можно идентифицировать личность (в криминалистике), диагностировать некоторые болезни.

Речь без усвоения языка невозможна, в то время как язык может существовать и развиваться относительно независимо от человека, по законам, не связанным ни с его психологией, ни с его поведением. Связующим звеном между языком и речью выступает значение слова. Оно выражается как в единицах языка, так и в единицах речи.

Психология изучает не язык, а процесс его применения, т. е. речь.

6.2. Функции речи

Речь выполняет следующие функции:

1. *Сигнификативная.* Каждое слово человеческого языка обозначает какой-либо предмет, указывает на него, вызывает у нас образ того или иного предмета; говоря какие-то слова, мы каждый раз обозначаем тот или иной предмет или явление. Этим язык человека отличается от «языка» животных, который выражает в звуках лишь эмоциональное состояние, но никогда не обозначает звуками определенных предметов. Слово позволяет «удваивать» мир, т. е. благодаря слову человек может произвольно вызывать образ соответствующих предметов, иметь дело с предметами даже в их отсутствие. Речь выступает как форма существования мысли.

2. *Обобщение.* Слово обозначает не только отдельный данный предмет, но и целую группу сходных предметов и является носителем их существенных признаков. Слово позволяет относить предметы к определенной категории, отражает глубокие связи и отношения, которые стоят за предметами внешнего мира. Способность анализировать предмет, выделять в нем существенные свойства и относить его к определенным категориям называется значением слова. Функцией обобщения слово тесно связывается с мышлением. И слова (понятия), и предложения

(суждения) имеют разную степень обобщения. Например, автобус – менее общее понятие, чем «транспорт».

Обобщенность речи педагога должна строиться с учетом возможности ее декодирования учениками. *Декодирование* – перевод воспринятых речевых знаков в систему образов или менее обобщенных понятий. Чтобы понять «От метро вы доедете до нас любым видом транспорта», необходимо декодировать слово «транспорт» в понятия «автобус», «троллейбус», «трамвай».

3. *Коммуникативная функция* (речь как средство общения) включает в себя три стороны: информационную, выразительную и волеизъявление (средство воздействия).

Информационная сторона проявляется в передаче знаний и тесно связана с функциями обозначения и обобщения. Информационная сторона предполагает умение найти слово, точно выражающее мысль, причем оно должно вызвать эту же самую мысль или представление у воспринимающего.

Выразительная сторона связана с передачей чувств и отношений говорящего к предмету сообщения. По голосу человека определяют, спокоен он или взволнован, сердится или благодушно настроен. Эмоционально-выразительные компоненты проступают в ритме, паузах, интонациях, модуляциях голоса (устная речь), в ритме и расстановке слов (письменная речь). Можно сказать, что чем речь выразительнее, тем больше она речь, а не только язык, ведь чем выразительнее речь, тем больше в ней проявляется сам говорящий, его лицо. Важно уметь через речь передавать свое отношение к знаниям и поступкам учеников (для учащихся важнее не то, что говорит педагог, а как он это говорит).

Волеизъявление направлено на прямое подчинение действий слушателя замыслу говорящего. Человек говорит для того, чтобы воздействовать если не непосредственно на поведение, то на мысли и чувства, на сознание других людей. Макаренко писал, что он не считал себя мастером-педагогом, пока не научился произносить одно и то же выражение «Иди сюда» с 20 различными оттенками. Речь является средством общения в первую очередь потому, что служит средством воздействия.

Функции речи включены в единство, внутри которого они определяют и опосредуют друг друга. Две основные функции речи – коммуникативная и сигнификативная – формируются одна через другую и функционируют одна в другой.

6.3. Физиологические основы речи

Как и все психические процессы, речь имеет весьма определенную и довольно сложную физиологическую основу. Ее базис – сложнейшая и особая система временных связей, дающая возможность замещающего отражения действительности

благодаря специализации мозга на восприятии и мыслительной переработке речевых знаков. Именно нервные связи второй сигнальной системы составляют физиологический фундамент речи и других высших психических функций.

Системы, обеспечивающие речь у современного человека, могут быть разделены на две группы:

- периферические (голосовой аппарат и органы слуха);
- центральные (определенные структуры головного мозга).

Голосовой аппарат состоит:

- из органов дыхания;
- гортани;
- полости рта;
- полости носа.

Органы дыхания обеспечивают ток воздуха, заставляющий вибрировать голосовые связки гортани, колебание которых и создает звуковую волну. К органам дыхания относятся легкие и мышцы, приводящие их в движение.

Развитие способности произнесения членораздельных звуков связано с развитием способности их воспринимать. Слуховая зона коры у человека относительно больше аналогичной зоны коры головного мозга обезьяны. Однако эти различия выражаются не только в количественных показателях – увеличении площади слуховой зоны, но и качественно – у человека в этой зоне находятся специализированные речевые центры.

В левом полушарии локализуется специфический слуховой центр речи – центр Вернике. При нарушении деятельности этого центра человек теряет способность различать (узнавать) слова, хотя отдельные слуховые ощущения у него остаются ненарушенными. Такое явление получило название сенсорной афазии. Центр Вернике обеспечивает различение звуков речи. Он отсутствует у животных.

Слуховой центр Вернике связан с другим специфическим речевым центром коры – центром Брока, который находится в задней части третьей лобной извилины левого полушария. Это двигательный центр речи. Нарушение нормального функционирования данного центра выражается в потере способности произносить слова. Внешне у человека остается способность произносить какие-либо звуки, сохраняется способность двигать языком, поскольку центр, отвечающий за движения голосового аппарата, находится в передней центральной извилине, но он как бы теряет «память приемов произнесения слов», т. е. нарушается интеграция отдельных звуков в слова.

Центр Брока тоже является продуктом эволюционного развития человека (его нет у животных). Он теснейшим образом связан с процессом речи. Болезнь, связанная с нарушением функций центра Брока, называется моторной афазией. При ней у больного наблюдается прерывистость речи, ему сложно подобрать нужное слово, он старается говорить простыми фразами.

Со слуховыми центрами речи связана и письменная речь. Обнаружено, что в ситуациях нарушения функций слуховой речи нарушается и письменная речь. Это не значит, что письменная речь зависит только от центров слуховой речи, для письма необходима также нормальная работа центров интеграции тонких движений руки, в том числе находящихся в затылочных долях центров интеграции зрительных восприятий, отвечающих за соотнесение зрительного восприятия со звуковыми образами центров височных долей, регулирующих движения глаз центров лобных долей.

Таким образом, все формы речевой деятельности регулируются не отдельными мозговыми структурами, но сложной системой, ансамблем, объединяющим разные участки коры головного мозга.

6.4. Виды речевой деятельности

Речь – вербальная коммуникация, т. е. процесс общения посредством языка. Речь является действием, направленным на тех, к кому она обращена. Для того чтобы речь стала сознательным действием, говорящий должен четко осознать цель и задачи, которые должна разрешить его речь. Необходим также учет условий, в которых речь осуществляется, т. е. характера предмета, о котором идет речь, и особенностей аудитории. В зависимости от цели и условий человек строит свою речь, избирая тот или иной вид речевой деятельности (рисунок).



Рисунок. – Виды речевой деятельности

Слышимая речь, которая кем-то произносится, называется устной речью. В устной речи общение ограничено условиями пространства и времени. Обычно собеседники хорошо видят и слышат друг друга. При изменении условий (при разговоре по телефону) характеристики речи обычно меняются – она становится более краткой, менее обстоятельной.

Диалогическая речь поддерживается взаимными репликами собеседников. Это самый древний вид речи. В ходе совместного труда люди испытывали и испытывают потребность согласовать совместные действия, обмениваться мнениями друг с другом. Диалогическая речь – речь поддерживаемая. Собеседник ставит в ходе нее уточняющие вопросы, может закончить мысль другого, дать свои реплики. Это облегчает говорящему выразить свои мысли, отношение и быть понятым собеседником. Диалог обычно не полностью развернут, т. к. многое вытекает из того, что было сказано раньше, или заранее известно говорящим, или очевидно из ситуации. Диалог ведется при эмоционально-экспрессивном контакте говорящих, они воздействуют друг на друга жестами, мимикой, интонацией и тембром голоса, часто совместно наблюдают за обсуждаемым предметом. Если прослушиваем магнитофонную запись диалогической речи – большое количество пауз (для собеседников они заполнены жестами, мимикой). Тематически направленный диалог называется *беседой*. В беседе один из участников или вся группа ставит цель обсудить и выяснить определенный вопрос. Такая цель отсутствует в обычном диалоге, течение которого направлено ситуацией и намерениями собеседников. Беседа может быть методом устного изложения материала, используется как метод психологического исследования.

Монологическая речь – длительное, последовательное изложение системы мыслей, знаний одним лицом. Она разворачивается в форме доклада, рассказа, лекции, выступления. Обычно это развернутая, подготовленная речь. При подготовке такая речь неоднократно проговаривается, перестраивается план (часто он фиксируется письменно), отбираются нужные слова и предложения. Монологическая речь имеет большую композиционную сложность, требует завершенности мысли, строгой логики и последовательности, грамматически безукоризненного построения предложений.

Монолог предъявляет ряд требований к темпу и звучанию речи. Монотонность, обмолвки, скороговорка, незаметные в диалоге, сразу бросаются в глаза. Необходима скупость и сдержанность жестов: бесконечно жестикулирующий оратор отвлекает от содержания речи и утомляет. Выразительность достигается в основном за счет голосовых средств.

Наиболее древней формой монолога является *устный рассказ* (говорящий передает в описательной форме увиденное).

В *лекции* дается не только описание явлений, но и поиск причинно-следственных связей, доказательство научных положений. *Доклад* – продуманное устное сообщение по определенному вопросу, основанное на изложении фактического материала и его обобщении. *Речь* должна пробуждать определенную мысль и доходить до сердца слушателей, в ней может разъясняться что-либо по поводу события, торжества. *Задача выступления* может заключаться в воздействии на поведение слушателей.

Чем старше школьники, тем больший удельный вес в общении с учащимися занимает монологическая речь. В начальной школе преподаватель чаще всего использует рассказ, в старших классах часть материала на уроке сообщается в форме лекции.

Письменная речь. Этапы развития: идеографическая речь (передача сообщения в рисунке) → иероглифы (обозначают предметы или целые мысли) → алфаветическое письмо, изобретённое финикийцами (графемой, т. е. буквой, обозначается фонема – звук речи).

Письменная речь может воздействовать на воспринимающего только самим словом и при помощи организующих предложения знаков препинания. Письменная речь обращена к самому широкому кругу читателей. Чувства и эмоции автора должны быть переданы умелым подбором слов и понятны читателю из контекста. Восприятие письменной речи предполагает работу воображения, «вживание» читателя в текст. Следовательно, важно научиться излагать мысли так, чтобы они были понятны читающему.

Внутренняя речь – разговор человека с самим собой (первоначально называлась «голос совести»). Во внутренней речи протекает мышление, возникают намерения и планируются действия. Внутренняя речь непроизносима, свернута, в ней опускается большинство второстепенных членов предложения. Изменения касаются и самого слова – в русском языке в слове выпадают гласные, не несущие смысловой нагрузки. Переход от внутренней речи к внешней связан с определёнными трудностями: нужно перейти от свернутых, понятных для себя мыслей к развернутым грамматическим и логическим формам, доступным пониманию других. Перевод внутренней речи во внешнюю называется *экстериоризацией*, перевод внешней речи во внутреннюю называется *интериоризацией*. Устные ответы и письменные работы учащихся тренируют их выражение чувств, мыслей, намерений в речи.

6.5. Нарушения речи

Нарушения речи называются *афазиями*. Афазии возникают при органических поражениях речевых отделов коры (и «ближайшей подкорки») головного мозга в результате перенесённых травм, опухолей, инсультов, воспалительных процессов и при некоторых психических заболеваниях. Афазия затрагивает различные формы речевой деятельности, чем обусловлено выделение следующих ее видов:

- моторная афазия, или афазия Брока (утрата способности произносить слова, понимание речи сохраняется);
- динамическая афазия (нарушение способность говорить целыми фразами);
- сенсорная афазия, или афазия Вернике («распад речевого слуха», невозможность устанавливать связи между словами в процессе восприятия устной речи);
- семантическая афазия (затруднения в понимании логико-грамматических соотношений между словами в составе слитной речи).

6.6. Теории развития языка и речи

Теория научения (бихевиоризм): у ребенка имеется врожденная способность к подражанию, что в сочетании с подкреплением способствует развитию речи.

Теория специфических задатков (Н. Хомский): с рождения у человека есть специфические задатки к усвоению речи, кроме этого важно не упустить сензитивный период для ее развития (1–3 года).

Когнитивная теория (Ж. Пиаже): ребенок имеет врожденную способность воспринимать и перерабатывать информацию, которая, сочетаясь с мышлением, способствует развитию речи.

Психолингвистическая теория: развитие речи – циклический процесс, от мысли к слову, от слова к мысли.

Теория знаков (Л. С. Выготский): слово – знак, который позволяет человеку развить мышление до уровня абстрактного мышления; в значении слова – единство речи и мышления.

Лекция 7. ВООБРАЖЕНИЕ

7.1. Понятие о воображении. Функции и природа воображения.

7.2. Виды воображения.

7.3. Приёмы творческой деятельности и фантазии.

7.4. Индивидуальные особенности воображения.

7.5. Воображение и творчество. Психологические особенности различных видов творчества.

7.1. Понятие о воображении. Функции и природа воображения

В структуре познавательной деятельности особое место занимает воображение. Благодаря этому психическому процессу человек способен мысленно преодолевать расстояния, переноситься в далекое прошлое и будущее. Именно образы, преобразующие, видоизменяющие человеческий опыт, являются основной характеристикой воображения.

Воображение – психический процесс создания образа предмета, ситуации путем перестройки имеющихся у человека представлений. Как синоним воображения часто используется термин «*фантазия*» – конструирование вымышленных, часто далеких от реальности образов.

Физиологическая основа воображения – актуализация нервных связей, их распад, перегруппировка и объединение в новые системы. Физиологические механизмы воображения связаны не только с корой, но и с более глубоко залегающими

структурами мозга (с гипоталамо-лимбической системой). Гипоталамо-лимбическая система участвует в построении цепи последовательно сменяемых действий.

Иногда воображение отождествляют с восприятием, памятью или мышлением. Однако между этими процессами имеются существенные различия. Так, воображение отличается от восприятия:

- 1) источником образов воображения служит не внешний мир, а память;
- 2) воображение в меньшей степени, чем восприятие, соответствует реальности.

Образы памяти должны сохраняться по возможности в неизменной форме, поскольку это воспроизведение прошлого опыта, в то время как функция воображения – изменение образов. Опыт и представления памяти являются строительным материалом для воображения.

Содержанием мышления являются понятия, воображение протекает в виде ярких представлений конкретных образов. В отличие от мышления, воображение используется в проблемных ситуациях высокой неопределенности, когда исходные данные не поддаются точному анализу. Воображение восполняет пробел в знаниях, создавая новое сочетание имеющихся явлений.

Воображение выполняет следующие функции:

1. *Представлять действительность в образах и иметь возможность пользоваться ими, решая задачи.* Воображение позволяет человеку принимать решения при дефиците исходной информации, формировать высоковероятностные предположения в проблемных ситуациях. Воображение является основой творчества, обеспечивает формирование культурного фонда общества.

2. *Регулирование психофизиологических процессов и эмоциональных состояний.* Под влиянием воображения у человека возникают соответствующие органические изменения. Создаваемая воображением картина вызывает учащение пульса, побледнение лица и т. д. Нередко встречаются факты внушения различных болезней. Расстройство может возникнуть при бестактном, педагогически неграмотном высказывании учителя (*дидактогенные заболевания*), под влиянием неосторожного слова врача (*ятрогенные заболевания*).

Сознательное использование образов воображения позволяет управлять органическими процессами, делает их доступными для тренировки и развития. На силе воображения основана система лечения многих болезней (эффект плацебо).

Помимо представлений о состоянии своих внутренних органов, человек может использовать воображение, чтобы представить себе движение какой-либо части собственного тела (руки, ноги и т. д.). При этом в мышцах, которые должны осуществлять это движение, можно зафиксировать импульсы, которые регистрируются при реальном выполнении движения. Это т. н. *идеомоторные акты*.

Правильное представление движения нередко используется спортсменами. Тренеры рекомендуют проделать вначале упражнение в уме. Такое «проигрывание» улучшает выполнение самого упражнения.

Воображение связано с эмоциями, деятельностью подкорковых образований головного мозга.

3. *Произвольная регуляция познавательных процессов.* К примеру, человек, вызывая определённый образ, обращает внимание на нужные события – это способствует произвольному управлению познавательными процессами. Благодаря воображению становится возможной абстракция, складываются такие свойства восприятия, как целостность и константность.

4. *Формирование внутреннего плана действий* (способности выполнять действия в уме, манипулировать образами).

5. *Планирование и программирование деятельности, антиципация* (т. е. опережающее отражение, представление результата деятельности).

На познание и преобразование действительности направлена *фантазия* – конструирование вымышленных, часто далеких от реальности образов (мифы, сказки, фантастика и т. д.). Сущность образов фантазии – найти образное объяснение явлениям.

7.2. Виды воображения

По степени выраженности активности выделяют два вида воображения: пассивное и активное.

Для *пассивного воображения* характерно создание образов без внешних побудителей, без определённого намерения. Воображение здесь выступает как замена деятельности, ее суррогат, при помощи которого человек отказывается от необходимости действовать. Люди с таким воображением обычно имеют бедный личный опыт, неразвитую критичность мышления, слабую волю.

Пассивное воображение может быть преднамеренным и непреднамеренным. *Преднамеренное пассивное* воображение создает образы, не связанные с волей – грёзы. Людям свойственно грезить о приятном, заманчивом. Однако если грёзы подменяют действия, то это говорит о дефектах развития. К примеру, неуспевающий ученик может создать себе выдуманную жизнь, где ему все удастся, где ему все завидуют. В то же время в его реальной жизни не происходит никаких положительных изменений, субъектом которых являлся бы он сам.

Непреднамеренное пассивное воображение наблюдается при ослаблении деятельности сознания, например, в полудремотном состоянии, во сне. Наиболее показательным его проявлением является галлюцинация, при которой человек воспринимает несуществующий искусственный объект (черти, чудовища).

Активное воображение может быть воссоздающим (на основе услышанного и увиденного) и творческим. *Воссоздающее воображение* создает те или иные образы соответственно описанию (при чтении литературы, изучении географических карт, со слов других людей). Воссоздавая, человек наполняет знаковую

систему знаниями. Вместе с тем каждый человек создает свой образ соответствующего объекта (Онегина, Татьяны и др.). Полнота и яркость воссоздаваемого объекта зависят от степени развития воображения, обширности знаний, богатства эмоционального опыта. Сильные эмоциональные состояния мешают воссозданию, и тогда человек не может собраться с мыслями, сосредоточиться.

Творческое воображение создает новые, оригинальные образы, идеи. Объект создаваемого образа не существует в действительности, формируется нечто новое (объективно или субъективно новое). Продукт творческого воображения не всегда может быть материализован, иногда воплотить его в виде вещи невозможно.

Различия между творческим и воссоздающим воображением относительны. При воссоздающем воображении, как и при творческом, образы создаются вновь.

Особым видом воображения является мечта как образ желаемого будущего. Мечта выступает необходимым условием претворения в жизнь творческих сил человека.

Образы, которые человек создаёт в мечтах, отличаются следующими особенностями:

- а) ярким, живым, конкретным характером со многими деталями и частностями;
- б) слабой выраженностью конкретных путей к осуществлению мечты, воображением этих путей и средств в самых общих чертах;
- в) эмоциональной насыщенностью образа, его привлекательностью для мечтающей личности;
- г) стремлением соединить мечту с чувством уверенности в её осуществимости, со страстным стремлением к претворению в действительности.

Мечта может быть реальной и нереальной. В первом случае она тождественна цели деятельности, человек отчетливо представляет себе ее содержание и пути достижения. Для нереальной мечты характерно лишь ее содержание при отсутствии или невозможности путей ее реализации. Нереальная мечта неотделима от грез. Романы Г. Уэллса, Ж. Верна – пример сбывшейся мечты, большинство их идей воплотились в действительности.

В отличие от грез, мечта всегда активна и выступает в качестве побудительного мотива деятельности, результат которой по каким-либо причинам оказался отсроченным. Воплощенная мечта вызывает новую потребность, а новая потребность порождает новую мечту.

7.3. Приёмы творческой деятельности и фантазии

Творческое преобразование действительности в воображении подчиняется своим законам и осуществляется в соответствии с определенными способами

или приемами. Новые представления возникают на основе того, что уже было в сознании, благодаря операциям анализа и синтеза, т. е. процессы воображения носят аналитико-синтетический характер. Рассмотрим их более подробно.

1. *Агглютинация* (склеивание) – комбинация, слияние отдельных элементов или частей нескольких предметов в один образ (например, русалка = рыба + женщина + зеленые водоросли).

Агглютинация «помогает» и в техническом творчестве (примером является троллейбус).

2. *Акцентирование* – аналитический процесс создания образов. В создаваемом образе какая-либо часть, деталь, выделяется и особо подчеркивается, изменяясь по величине и делая объект непропорциональным. Позволяет выделить самое существенное в образе. Используется в карикатурах и шаржах.

Прием акцентирования может распространяться на весь объект. Существует два способа: увеличить объект по сравнению с действительностью (гипербола) или уменьшить (литота). Преуменьшение объекта используется для контрастного подчёркивания внутренних, содержательных достоинств.

Гиперболизация может достигаться за счет изменения количества частей предмета.

3. *Схематизация* (синтетический путь). Представления, из которых создается образ, сливаются, различия сглаживаются, а черты сходства выступают на первый план (национальный орнамент, образы «итальянца», «китайца» – обобщенные схемы).

4. *Типизация* – воплощение в конкретном образе существенных сторон данной группы объектов, процесс разложения и соединения, в результате чего выкристаллизовывается определенный образ (человека, его дела, взаимоотношений). В соответствии с замыслом художника происходит акцентирование тех, а не иных черт, агглютинирование таких, а не других моментов. В результате одни черты опускаются, другие упрощаются, третьи наоборот усиливаются, а в целом весь образ преобразуется. Тип – индивидуальный образ, в котором соединены в единое целое наиболее характерные признаки людей целой группы, класса, нации. А. М. Горький писал: «Как строятся типы в литературе? Берут 30–50 человек одной линии, одного рода, одного настроения и из них создают Обломова, Онегина, Гамлета, Отелло и т. д. Все это обобщенные типы».

7.4. Индивидуальные особенности воображения

Развитое и ярко выраженное воображение проявляется в ряде существенных качеств человека, таких как одухотворенность, романтический склад, мечтательность, фантазерство, сочувствие.

Люди различаются между собой:

- по яркости образов воображения;
- по правдивости (реальности, критичности);

- по широте (способности использовать образы разной природы);
- по новизне и оригинальности;
- по произвольности;
- по устойчивости;
- по типу представлений (зрительные, слуховые, двигательные и т. д.).

7.5. Психологические особенности различных видов творчества

Творчество представляет собой процесс деятельности, создающий качественно новые материальные и духовные ценности, или итог создания объективно нового. Основным критерием, отличающим творчество от изготовления (производства), является уникальность его результата. Творчество не может совершаться без предварительного накопления знаний. Чтобы открывать новое, нужно овладеть уже имеющимися знаниями в данной области.

Психология творчества – раздел психологии, изучающий создание человеком новых, оригинальных продуктов в различных сферах деятельности (прежде всего в науке, технике, искусстве) и обыденной жизни, а также формирование, развитие и структуру творческого потенциала человека.

Согласно Я. А. Пономареву, в исследовании творчества классической является проблема выделения фаз творческого процесса. Проанализировав труды Т. Рибо, Б. А. Лезина, П. К. Энгельмейера, А. М. Блоха, Ф. Ю. Левинсон-Лессинга, Г. Уоллеса, ученый пришел к выводу, что в классификациях, предлагаемых разными авторами выделяются в общем виде следующие этапы:

- 1) подготовка – особое деятельное состояние, являющееся предпосылкой для интуитивного проблеска новой идеи;
- 2) созревание – бессознательная работа над проблемой, инкубация направляющей идеи;
- 3) вдохновение – в результате бессознательной работы в сферу сознания поступает идея изобретения, открытия, вначале в гипотетическом виде;
- 4) развитие идеи, ее окончательное оформление и проверка.

Выделяют различные виды творчества, каждый из которых имеет свои особенности. Научное творчество направлено на открытие ранее неизвестных явлений, их связей, отношений, на познание еще неведомых процессов в природе и обществе. В самом акте научного творчества современные исследователи (в частности, Д. Маккиннон) выделяют следующие фазы:

- 1) накопление знаний, навыков и умений для четкого формулирования проблемы;
- 2) сосредоточение усилий в целях наиболее оптимального разрешения поставленной проблемы;

3) уход от проблемы, переключение на другие занятия (этот этап иногда называют периодом инкубации);

4) озарение, инсайт;

5) верификация, или проверка полученного решения.

Техническое творчество – деятельность человека по созданию новой техники, новых изобретений.

Стадии творческой работы изобретателя (согласно П. М. Якобсону):

– период интеллектуальной готовности;

– усмотрение проблемы;

– зарождение идеи – формулировка задачи;

– поиск решения;

– получение принципа изобретения;

– превращение принципа в схемы;

– техническое оформление и развертывание изобретения.

Литературное творчество – творческий труд писателя. Основные этапы литературного творчества включают:

– возникновение идеи, замысла произведения;

– накопление материала;

– отработка сюжета (взаимоотношения персонажей, их дела и поведение);

– наполнение сюжета содержанием;

– написание произведения.

Художественное творчество – творчество художника, скульптора, дизайнера, резчика по дереву и т. д. Его этапы: возникновение замысла, поиск натуры, воплощение замысла.

Музыкальное творчество включает:

– творчество композитора (создание оригинального музыкального произведения);

– творчество исполнителя (трактовку музыкального произведения при исполнении).

Воображение в творческой деятельности учителя предполагает антиципирование. *Антиципация*⁵ – способность системы в той или иной форме предвидеть развитие событий, явлений, результатов действий. В психологии различают два смысловых аспекта этого понятия:

1) способность человека представить себе возможный результат действия до его осуществления, а также возможность его мышления представить способ решения проблемы до того, как она реально будет решена;

2) способность организма человека или животного подготовиться к реакции на какое-либо событие до его наступления.

⁵ От лат. *anticipatio* – предвосхищение.

Предвидеть близкое и отдаленное будущее своих действий, а также действия и поведение ребенка в ответ на воспитательные действия, прогнозировать и проектировать развитие учебной деятельности и личности ребенка – важнейшие задачи учителя-воспитателя. Однако отмечая необходимость воображения в работе педагога, вместе с тем следует предупредить об одной опасности. Оценка школьника должна строиться на достоверных фактах поведения. Если же подлинность поведения школьника оценивается не на основе восприятия, а на основе воображения учителя, то допускается серьезная ошибка.

Психолог также должен уметь предвидеть ближайшие и отдаленные результаты применения тех или иных методов психологического воздействия по отношению к клиенту, реакции на них клиента.

Лекция 8. ВНИМАНИЕ

8.1. Понятие о внимании. Физиологические основы внимания.

8.2. Виды внимания. Основные свойства внимания.

8.3. Отвлекаемость и рассеянность.

8.1. Понятие о внимании. Физиологические основы внимания

Психическая деятельность не может протекать целенаправленно или продуктивно, если человек не сосредоточится на том, что он делает. Человеку трудно одновременно думать о разных вещах и выполнять разнообразные виды работы, поэтому в каждый отдельный момент его сознание направлено на те предметы или явления, которые ему кажутся наиболее значимыми. Таким образом, среди всех раздражителей человек выбирает наиболее существенные, значимые для него, и отвечает на них. Это отделение, упорядочение психической деятельности и составляет функцию особого свойства психики – внимания.

Внимание – это избирательная направленность и сосредоточенность сознания на определённых объектах и определённой деятельности при отвлечении от всего остального.

Признаки внимания:

- 1) преобладание одного вида деятельности над другим;
- 2) повышение умственной, сенсорной и двигательной активности.

Сенсорное внимание обычно выражено в позе, мимике, движениях. Иначе проявляется *интеллектуальное внимание*, направленное на мысли и переживания. При повышенной сосредоточенности человека на физических действиях можно говорить о *моторном внимании*.

Внимание не является особым психическим процессом, но оно включено во все остальные психические процессы и неотделимо от них, обеспечивает их

успешную и четкую работу. При внимании психическая деятельность становится более организованной.

Внимание избирательно. Чем более значим объект, тем больше внимания он привлекает. Нельзя быть внимательным вообще. Внимание отбирает одну информацию, поступающую через органы чувств, и игнорирует другую.

При внимательном отношении к предмету, деятельности, они оказываются в центре нашего внимания, все остальные воспринимаются слабо. Благодаря этому отражение становится ясным, мысли и представления удерживаются в сознании до тех пор, пока деятельность не завершится и ее цель не будет достигнута, т. е. внимание осуществляет контроль и регуляцию деятельности.

В учебном процессе без внимания не может быть необходимого уровня знаний. Умения и навыки говорят об уровне организации и внимания. Вниманию препятствуют мелкие, хаотичные движения, но в то же время только деятельный человек по-настоящему внимателен.

В системе человеческого общения внешние признаки внимания – признак культуры человека.

Итак, *функциями внимания* являются:

- 1) отбор значимых воздействий и игнорирование других, т. е. несущественных, побочных, конкурирующих;
- 2) удержание выполняемой деятельности в сознании;
- 3) регуляция и контроль за протеканием деятельности.

Значение внимания определяется следующими факторами:

- внимание организует человеческую психику на всё многообразие ощущений;
- вниманием обеспечивается направленность и избирательность познавательных процессов;
- вниманием определяются:
 - а) точность и детализация восприятия;
 - б) прочность и избирательность памяти;
 - в) направленность и продуктивность мышления;
- в системе межличностных отношений внимание способствует лучшему взаимопониманию, адаптации людей друг к другу, предупреждению и своевременному разрешению межличностных конфликтов.

Внимание не имеет специального нервного центра, оно обусловлено работой тех нервных центров, с помощью которых осуществляются другие психические процессы. Для внимания необходим определенный уровень бодрствования (спокойное или активное бодрствование). При дремотном состоянии или сильном возбуждении внимания нет.

Среди пусковых механизмов внимания следует выделить *ориентировочный рефлекс* (И. П. Павлов: «что такое?»). Это врожденная реакция организма на всякое изменение окружающей среды у людей и животных. Ориентировочный рефлекс возникает как ответ на сильные раздражители, их изменение или прекращение.

Фильтрацию раздражителей из среды осуществляют 2 группы механизмов: периферические и центральные. Внимание – это фильтр, отбирающий информацию сначала на входах, т. е. на периферии. К периферическим механизмам внимания можно отнести настройку органов чувств. Их называют предвниманием, связывая их с довольно грубой обработкой информации (выделение фигуры из фона).

Центральные механизмы связаны с возбуждением одних нервных центров и торможением других. Клетки одной области головного мозга при сильном раздражении возбуждаются. Это приводит к торможению в других областях головного мозга. Возбуждение, возникающее на одном участке, может также сменяться торможением на этом же участке (*закон индукции нервных процессов* – взаимозависимость процессов возбуждения и торможения [И. П. Павлов]).

Возбуждение в коре полушарий не закреплено на одном пункте, а постоянно перемещается. Именно благодаря этому, образно говоря, «светлому пятну» мы осознаём, что воздействует на нас и вызывает возбуждение. Таких очагов возбудимости («светлых пятен») может быть несколько.

Доминанта – временно господствующий очаг возбуждения. Благодаря ей суммируются и накапливаются импульсы, текущие в нервной системе, одновременно подавляя активность других центров, за счет чего доминанта еще более усиливается. Доминанта – устойчивый очаг возбуждения, который на определенное время подчиняет себе другие участки, доминирует над ними и управляет поведением. Принцип доминанты выдвинут русским физиологом А. А. Ухтомским.

Доминанта вначале поддерживается внешними раздражителями (на уровне первой сигнальной системы), затем регулируется внутренними побуждениями, возникающими на уровне второй сигнальной системы (речевой). Первоначальные раздражители, отражаясь в речи, усиливают очаг оптимальной возбудимости и уточняют цель.

Итак, для возникновения внимания необходим определенный уровень бодрствования и очаг оптимальной возбудимости.

В последнее время в динамике внимания отмечают большую роль нейрофизиологических процессов. У здоровых людей в условиях напряженного внимания возникают изменения биоэлектрической активности мозга. Эту активность связывают с работой особых нейронов в лобных долях мозга. Первый тип нейронов – «*детекторы новизны*» – активизируются при действии новых стимулов и снижают свою активность по мере привыкания к ним. Нейроны «*ожидания*», напротив, возбуждаются при встрече организма с предметом, способным удовлетворить актуальную потребность. В зависимости от возникших потребностей организм сосредоточивается на той или иной стороне предметов.

Внимание обусловлено деятельностью целой системы мозговых структур, хотя их роль в возникновении разных видов внимания неравноценна.

8.2. Виды внимания. Основные свойства внимания

Рассмотрим **виды внимания**. В зависимости от активности личности выделяют непроизвольное, произвольное и послепроизвольное внимание.

Непроизвольное внимание – пассивное, не связанное с целями и намерениями человека. Этот вид внимания есть и у животных.

Причины непроизвольного внимания:

1. Характер и качество раздражителя, прежде всего:

- сила и интенсивность (яркий свет, резкий запах);
- контраст между раздражителями (легкие шаги в тишине);
- новизна и необычность (привлекает внимание всё движущееся, пульсирующее; на этом построена реклама).

2. Внешние раздражители, соответствующие внутреннему состоянию человека и имеющимся у него потребностям (сытый и голодный по-разному реагируют на разговор о пище).

3. Общая направленность личности. Направленность личности связана с прежним опытом и чувствами. То, что интересно, вызывает у нас эмоциональную реакцию и привлекает непроизвольное внимание.

В отличие от непроизвольного, *произвольное внимание* управляется сознательной целью, тесно связано с волей и выработалось в результате трудовых усилий. Это внимание волевое, активное, преднамеренное. Его основная функция – активное регулирование психических процессов. Так, приняв решение чем-либо заняться, мы выполняем это решение, сознательно направляя внимание на то, что даже может быть для нас интересно.

Причины произвольного внимания не биологические, а социальные: оно формируется у ребенка в общении с взрослым. Произвольное внимание тесно связано с речью. Вначале ребенок подчиняет свое поведение речевой инструкции взрослых, затем – собственной речевой инструкции.

Произвольное внимание также связано с чувствами, интересами, прежним опытом, но связано косвенно. Сама деятельность может не занимать нас непосредственно, но, так как ее выполнение необходимо для решения поставленной задачи, она становится интересной в связи с этой целью, т. е. интересы выступают как интересы результата деятельности. К видам произвольного внимания относят:

- 1) собственно произвольное внимание (для достижения заранее поставленной цели);
- 2) волевое внимание (необходимое для того, чтобы абстрагироваться от отвлекающих факторов и сконцентрироваться на нужной деятельности);
- 3) выжидательное внимание (бдительность, осторожность).

Послепроизвольное (постпроизвольное) внимание, подобно произвольному, носит целенаправленный характер, требует первоначальных волевых усилий, но затем человек как бы «входит в работу», интересными и значимыми становятся

содержание и процесс деятельности, а не только результат. Отличается от подлинно произвольного тем, что связано с сознательными целями и интересами, от произвольного – тем, что почти нет волевых усилий. Послепроизвольное внимание характеризуется длительной сосредоточенной интенсивностью умственной деятельности, высокой производительностью труда.

По характеру направленности выделяют два вида внимания: *внешненаправленное (перцептивное)*, ориентированное на внешние объекты и явления, и *внутреннее*, сосредоточенное на собственных мыслях и переживаниях.

По происхождению выделяют внимание *природное* (врождённое) и *социально обусловленное* (складывающееся в течение жизни в результате обучения и воспитания).

По механизму регуляции выделяют *непосредственное внимание* (не управляется ничем, кроме того объекта, на который оно направлено) и *опосредованное внимание* (регулируется с помощью специальных средств, например, жестов).

По динамике интенсивности различают:

- *статическое внимание*, при котором высокая его интенсивность легко возникает в начале работы и сохраняется на протяжении всего времени её выполнения. Такое внимание не требует особого «разгона», оно с самого начала работы отличается максимальным уровнем интенсивности;

- *динамическое внимание* в начале работы неинтенсивно, человеку требуется известное усилие, чтобы заставить себя быть внимательным к данному виду действий. В отличие от статического внимания, для динамического внимания характерно затруднённое переключение с одного вида работы на другой. Динамическое внимание обычно связано с неумением планировать работу и правильно распределять силы.

В любой сознательной деятельности постоянно переплетаются все виды внимания, каждый из которых имеет свои ценные качества. К. Д. Ушинский, обращаясь к учителям, советовал использовать все виды внимания.

Внимание означает сосредоточенность сознания на каком-либо объекте. Особенности этой сосредоточенности определяют основные свойства внимания: устойчивость, сосредоточенность, переключаемость, объём, распределение.

1. *Устойчивость* проявляется в способности в течение длительного времени сохранять состояние внимания на каком-либо объекте, предмете, не отвлекаясь. Устойчивость связана со свойствами нервной системы человека, его психическими состояниями (возбудимость, заторможенность), мотивацией (интересом к предмету), внешними условиями деятельности. В процессе деятельности возникают *колебания внимания* – периодическая смена объектов, на которые внимание обращается.

Наиболее существенным признаком устойчивости является возможность раскрыть в предмете новые стороны и связи. Устойчивости противоположна *отвлекаемость* внимания.

2. *Сосредоточенность (концентрация) внимания* проявляется в удержании внимания на одном объекте или на одних действиях при отвлечении от всего остального (сосредоточиться на чтении интересной книги и не замечать ничего вокруг). Противоположным сосредоточенности свойством внимания является *рассеянность*.

3. *Переключаемость внимания* – сознательное и осмысленное перемещение внимания с одного объекта, одного вида деятельности на другой. Проявляется в скорости, с которой человек может переводить внимание с объекта на объект. В целом переключаемость внимания означает способность хорошо адаптироваться в сложной изменяющейся ситуации (водитель автобуса переключает внимание с приборов на светофор, затем на дорожные знаки). Чем интереснее деятельность, тем легче на нее переключиться.

4. *Объем внимания* определяется количеством информации, одновременно способной сохраняться в сфере повышенного внимания (средний – 5–9 единиц информации). Когда деятельность протекает в знакомой обстановке, мы замечаем больше элементов, чем тогда, когда нам приходится действовать в неясной или малопонятной ситуации. Объем внимания опытного, знающего данное дело человека больше, чем у неопытного, некомпетентного. Большой объем внимания у учителей, диспетчеров.

5. *Распределение внимания* – способность человека рассредоточить внимание на значительном пространстве, параллельно выполнять несколько видов деятельности или несколько различных действий. К примеру, Юлий Цезарь мог одновременно выполнить семь несвязанных друг с другом дел. Ученик может писать диктант, слушать учителя и списывать у товарища.

8.3. Отвлекаемость и рассеянность

Отвлекаемость – произвольное перемещение внимания с одного объекта на другой. Может быть внешней и внутренней. Внешняя вызывается действием внешних раздражителей, при этом произвольное внимание становится произвольным (возникает трудно угасающий рефлекс «что такое?»). Для профилактики внешней отвлекаемости нужно устранить предметы и воздействия, отвлекающие от основного дела. Внутренняя отвлекаемость возникает под влиянием сильных переживаний, посторонних эмоций, из-за отсутствия интереса или чувства ответственности. Борьба с внутренней отвлекаемостью заключается в устранении из жизни учеников негативных переживаний, таких как страх, гнев, обида, чувство оскорбленного достоинства; в воспитании интереса к знаниям.

Отвлекаемость может перейти в *рассеянность* – неспособность человека сосредотачиваться на чем-то определенном в течение длительного времени. Среди

видов рассеянности чаще всего противопоставляют *мнимую («профессорскую»)* *рассеянность*, или «липкое внимание», и *подлинную рассеянность* («порхающее внимание»). Первая из них проявляется следующим образом: человек крайне сосредоточен на каком-либо объекте и вследствие этого невнимателен к непосредственно окружающим предметам или явлениям. Так, внимание ученого может быть настолько сконцентрировано на занимающей его проблеме, что он отвечает на вопросы невпопад, не узнает знакомых. Физиологическая причина – мощный очаг возбуждения в коре, вызывающий торможение в окружающих его участках. Разновидностью «мнимой» рассеянности является «гипноз цели» у военных летчиков. По сути дела такая рассеянность является не чем иным, как глубокой сосредоточенностью внимания на чем-либо при отвлечении от второстепенных, не значимых для человека в данный момент раздражителей.

Подлинная рассеянность («порхающее внимание») заключается в следующем: человек с трудом удерживает произвольное внимание на объекте, действии, легко отвлекается. Физиологические причины: недостаточная сила внутреннего торможения, неустойчивые очаги оптимальной возбудимости.

К видам рассеянности внимания относят также истинное невнимание, «дорожный гипноз», ученическую и старческую рассеянность.

Причин снижения внимания достаточно много, среди них:

- *состояние нервной системы и общий жизненный тонус человека*: слабый тип нервной системы и связанная с ним повышенная утомляемость; астенические состояния; заболевания (малокровие, болезни носоглотки, затрудняющие поступление кислорода);

- *неумение организовать деятельность* (истощение в результате систематических перегрузок или систематического недосыпания; неупорядоченный режим дня, разбросанность интересов);

- *неблагоприятные условия среды*: конфликтные ситуации; отвлекающие (шумовые) раздражители при выполнении работы; скучная, монотонная работа;

- *органическое поражение лобных долей мозга*, вызванное его старением, травмами, заболеваниями (такими как депрессия, тревожное расстройство), вредными привычками человека (например, пристрастием к алкогольным напиткам).

Причины рассеянности также различны. Например, причиной так называемого «дорожного» гипноза является однообразие обстановки и утомление, ученическая рассеянность может иметь причиной не только скучное преподавание, но и синдром дефицита внимания и гиперактивности у ребенка, а старческая рассеянность возникает в результате старения головного мозга.

Развитие внимания идет от непроизвольного к произвольному. Внимание воспитывается.

Лекция 9. КОГНИТИВНАЯ ПСИХОЛОГИЯ ЭМОЦИЙ

- 9.1. Понятие об эмоциях и чувствах. Функции эмоций. Теории эмоций.
- 9.2. Виды эмоциональных состояний. Высшие чувства.
- 9.3. Эмоциональные особенности личности. Эмоциональная компетентность и эмоциональный интеллект.

9.1. Понятие об эмоциях и чувствах. Функции эмоций. Теории эмоций

Всё, с чем мы сталкиваемся в повседневной жизни, вызывает у нас определённое отношение, те или иные эмоции. Возникает вопрос: почему возникли эмоции? Почему природа не могла обойтись мышлением? Существует предположение, что эмоции были предпосылкой мышления. В эмоциях человек ещё не может выделить объективные отношения между предметами, но уже способен вычленить субъективное отношение к предмету. Переживательный компонент эмоции позволяет нам приспособиться к существованию в информационно неопределённой среде.

В психологии под *эмоциями* (в широком смысле слова) понимают психические процессы, протекающие в форме переживаний и отражающие личную значимость и оценку внешних и внутренних состояний для жизнедеятельности человека. Наиболее существенной характеристикой эмоций является их *субъективность*.

Эмоции носят *личностный характер*. В них отражается значимость предметов и явлений для человека в конкретной ситуации. Эмоции не только отражают отношение человека к объекту, но и несут некоторую информацию о нём самом. Они, с одной стороны, обусловлены потребностями человека; с другой – способностью понять и отразить определённые свойства объекта.

Важнейшей характеристикой эмоциональных состояний является их *интегральность*, т. е. исключительность по отношению к другим состояниям и реакциям. Эмоции захватывают весь организм человека и влияют на его жизнедеятельность. Излишняя интенсивность и длительность переживаний может вызвать нарушения в организме. Считается, что сердце поражается страхом, печень – гневом, желудок – апатией и подавленным состоянием.

Главными механизмами человеческих чувств являются механизмы условного и безусловного рефлекса. Эмоциональные переживания связаны, как и соответствующие им изменения, с гипоталамусом и центральной частью лимбической системы (это наиболее древнее образование), с корой больших полушарий.

Эмоции сложны и многообразны, отсюда недостаточная осознанность и управляемость эмоциональной сферой. Эмоциональные переживания трудно описать словесно, они не столько выражаются в языке, сколько в мимике. Умение видеть внешнее выражение эмоций, читать человеческие чувства называется *эмпатией*.

Эмоции выполняют две основные функции:

1) *сигнальная* – переживания возникают и изменяются в связи с изменениями, происходящими в окружающей среде или в организме человека. Эмоции позволяют определить полезность или вредность воздействующих на человека факторов. Благодаря этой функции человек может ориентироваться в окружающей действительности. Переживания сигнализируют человеку, как идёт процесс удовлетворения потребностей, какие препятствия он встречает на этом пути;

2) *регулирующая* – выражается в том, что стойкие переживания направляют наше поведение, поддерживают его, заставляя преодолевать встречающиеся на пути преграды, или мешают протеканию деятельности, блокируют её. Регулятивные механизмы эмоций могут снимать избыток эмоционального возбуждения или способствовать его нарастанию. Например, крайне опасны для человека длительные горе, тоска (и бурные проявления восторга, радости), поэтому они разряжаются либо в форме слёз, либо в форме мышечных движений, смеха, возгласов и т. д. Снятие избыточного напряжения способствует облегчению.

В психологических теориях эмоции понимаются различным образом:

– в теории автора *эволюционной теории эмоций* Ч. Дарвина эмоция понимается как ответ организма на ситуацию. В книге «Выражение эмоций у человека и животных» (1872) Дарвин показал, что эволюция строения тела приводит к эволюции эмоций как жизненно важных приспособительных механизмов, способствующих адаптации живого существа к условиям жизни;

– идеи Дарвина получили развитие в *психоорганических теориях*. Так, в теории У. Джемса – К. Ланге органические изменения понимались как причины эмоций. Согласно теории Кеннона – Барда, эмоции и соответствующие им органические изменения возникают одновременно;

– в *когнитивных теориях* эмоция рассматривалась как результат когнитивно-психологических факторов. Согласно теории когнитивного диссонанса Л. Фестингера, положительное эмоциональное состояние возникает тогда, когда ожидания человека подтверждаются, реальные результаты деятельности соответствуют намеченным. Если этого соответствия нет, то возникают отрицательные эмоции, дискомфорт, состояние когнитивного диссонанса. Возможны два варианта выхода из данного состояния: изменить когнитивные ожидания или попытаться получить новый результат, который согласовывался бы с прежними когнитивными ожиданиями.

– в соответствии с *информационной теорией эмоций* П. В. Симонова эмоциональные состояния определяются качеством и интенсивностью актуальной потребности индивида и оценкой, которую он даёт вероятности её удовлетворения. Интенсивность эмоции определяется по формуле

$$Э = - П (I_n - I_{им}),$$

где П – потребность;

И_н – информация, необходимая для её удовлетворения;

И_{им} – имеющаяся информация.

9.2. Виды эмоциональных состояний. Высшие чувства

По форме протекания все эмоциональные состояния можно подразделить на чувственный тон, настроение, собственно эмоции, аффект, стресс, фрустрацию, страсть, чувства.

Простейшая форма эмоционального переживания – *чувственный (эмоциональный) тон*. Это своеобразная окраска ощущений, характеризующая наше отношение к отдельным качествам предмета. Некоторые звуки, цвета, запахи сами по себе могут вызвать у нас приятные или неприятные эмоции. Чувственный тон благодаря своей обобщённости помогает принять быстрое решение о значении нового раздражителя.

Настроение – общее эмоциональное состояние, окрашивающее в течение длительного времени всё поведение человека. Отражает бессознательную обобщённую оценку того, насколько благоприятно для человека складываются обстоятельства. Причины настроения не всегда ясны самому человеку и окружающим его людям.

Однако причина настроения всегда существует и в той или иной степени может быть осознана. Ею могут быть события, люди, выполняемая деятельность, природа. Настроение существенно зависит от общего состояния здоровья, от работы желез внутренней секреции, особенно – от тонуса нервной системы.

Настроения могут различаться по продолжительности. Его устойчивость зависит от возраста, индивидуальных особенностей характера и темперамента, силы воли, уровня развития ведущих мотивов поведения. У детей настроение носит кратковременный характер, легко изменяется. У взрослых настроение может стать устойчивой чертой личности. Именно по этой причине людей делят на пессимистов и оптимистов. Однако человек не должен быть рабом своего настроения: хорошее настроение никто не «поднесёт на блюдечке», надо самому о нём позаботиться.

Эмоции в узком смысле слова (собственно эмоции) – это непосредственное, временное переживание какого-нибудь чувства.

С точки зрения влияния на деятельность эмоции делятся на две категории:

- стенические: стимулируют деятельность, человек готов «горы свернуть»;
- астенические: характеризуются пассивностью, скованностью («руки опускаются»).

В зависимости от ситуации и индивидуальных особенностей одни и те же эмоции могут по-разному влиять на поведение, т. е. быть стеническими или астеническими.

К. Изард выделяет следующие основные эмоции: радость, удивление, страдание, гнев, отвращение, презрение, страх, стыд, интерес, вина. Основные эмоции имеют врождённый характер, остальные эмоции являются производными.

Один и тот же объект может вызывать противоречивые эмоциональные отношения. Это явление называется амбивалентностью (двойственностью) чувств.

Аффект является самым сложным видом эмоциональной реакции. Для него характерно бурное внешнее проявление эмоционального переживания. Аффект возникает резко, внезапно, в виде вспышки, порыва, сопровождается резко выраженными двигательными проявлениями и изменениями в функциях внутренних органов. Отличительная черта аффекта – ослабление сознательного контроля, узость сознания, т. е. человек как бы теряет голову, его поступки совершаются без учёта обстановки. Это объясняется тем, что в состоянии аффекта возникает очень сильное эмоциональное возбуждение, которое, затрагивая двигательные центры коры головного мозга, переходит в двигательное возбуждение. Под действием этого возбуждения человек совершает обильные и часто беспорядочные движения и действия. В то же время иногда аффект проявляется в напряжённой скованности движений и речи (например, это характерно для ужаса, отчаяния).

Аффект не является полностью неуправляемым. Если на конечном этапе его человек теряет контроль над собой и остановиться практически невозможно, то в начале аффекта это может сделать любой нормальный человек.

Фрустрация – состояние человека, вызываемое непреодолимыми или так воспринимаемыми препятствиями. Человек в состоянии фрустрации может проявлять озабоченность, подавленность, внешнюю или внутреннюю агрессию.

Страсть – сильное, стойкое, всеохватывающее чувство с ярко выраженной направленностью на достижение цели. Может создаваться осознанными убеждениями (страстность учёного в науке), телесными влечениями или иметь патологическое происхождение. Страсть избирательна и всегда предметна. Она выступает одним из побуждений к деятельности и связана с волевой сферой.

Особую форму переживания составляют чувства. *Чувства* – устойчивые эмоциональные отношения человека к явлениям действительности, отражающие значение этих явлений в связи с его потребностями и мотивами; это высший продукт развития эмоциональных процессов в общественных условиях.

В отличие от собственно эмоций, которые часто бывают неопределёнными и недостаточно осознаваемыми, чувства в большинстве случаев предметны и конкретны. В отличие от эмоций, чувства выделяют в окружающей действительности явления, имеющие для человека устойчивую мотивационно-потребностную значимость. Эмоции в большей степени связаны с биологическими процессами, чувства – с социальной сферой. Одно и то же чувство может реализоваться в различных эмоциях. Например, чувство любви порождает целый спектр эмоций: радость, гнев, печаль, сочувствие, ревность и т. д.

Чувства подразделяются на нравственные, эстетические, интеллектуальные.

Нравственными называют чувства, переживаемые людьми при восприятии явлений действительности и сравнении их с нормами, выработанными обществом (чувство долга, гуманность, любовь, дружба, патриотизм). *Аморальные чувства* – жадность, зависть, эгоизм.

Интеллектуальными называют переживания, возникающие в процессе познавательной деятельности человека (любопытность, сомнение, чувство нового).

Эстетические чувства представляют собой эмоциональное отношение человека к прекрасному в природе, жизни людей и в искусстве. Эстетическое отношение проявляется и через другие чувства: восторг, радость, отвращение, тоску; в нём специфически переплетаются интеллектуальные и моральные чувства. Эстетические чувства включают чувство героического, комического, возвышенного; проявляются в соответствующих вкусах и оценках.

По степени обобщённости предметного содержания чувства подразделяются на *конкретные* (к ребёнку, к произведению искусства), *обобщённые* (к детям, к музыке) и *абстрактные* (чувство справедливости, трагического).

Чувства, испытываемые человеком, настолько сложны и многообразны, что их трудно отнести к какой-то одной категории. Чувства не могут существовать вне конкретной личности, они вносят определённый вклад в психический облик человека.

9.3. Эмоциональные особенности личности.

Эмоциональная компетентность и эмоциональный интеллект

Выделяют следующие *индивидуальные различия* в сфере эмоций.

1. Различия, обусловленные особенностями нервной системы человека (степенью эмоциональной возбудимости, устойчивостью эмоциональных состояний и т. д.); проявляются в поведении. Люди могут быть эмоционально возбудимыми и эмоционально нечуткими, уравновешенными или неуравновешенными. Различия существуют в глубине и устойчивости чувств (к примеру, постоянство или поверхностность чувств).

2. Различия, проявляющиеся в социальных качествах личности. Люди могут быть открытыми (откровенными, желают поделиться своими переживаниями) и скрытными (маскирующими свои чувства под маску внешнего спокойствия), отзывчивыми и чёткими.

3. Различия в направленности и содержании чувств. Характерно преобладание того или иного настроения, склонность к определённым чувствам. Ведущие направленности чувств (по Б. И. Додонову): альтруистическая, практическая, интеллектуальная, эстетическая, гедонистическая.

Многообразие человеческих чувств не исключает типичных форм реагирования. Так, различают эмоциональные, сентиментальные и страстные натуры.

У эмоциональных натур господствует аффективность, они скорее порывисты, чем действенны, для них само чувство важнее их объекта. Сентиментальные натуры скорее созерцают свои чувства, они чувствительны, но пассивны, любовь для них – любование. Страстные натуры живут своим чувством, воплощая его напряжение в действии, для них чувство – это страстное стремление.

В ряде современных зарубежных и отечественных теорий эмоция рассматривается как особый тип знания. В соответствии с данным подходом к пониманию эмоций выдвигается понятие «*эмоциональный интеллект*», который определяется:

- как способность действовать с внутренней средой своих чувств и желаний (R. Busk, 1991; Е. Л. Яковлева, 1997);
- как способность понимать отношения личности, репрезентируемые в эмоциях, и управлять эмоциональной сферой на основе интеллектуального анализа и синтеза (P. Salovey, J. D. Mayer, 1994; Г. Г. Горскова, 1999);
- как совокупность эмоциональных, личных и социальных способностей, которые оказывают влияние на общую способность кого-либо эффективно справляться с требованиями и давлением окружающей среды (Р. Бар-Он, 2000).

Индивиды с высоким уровнем развития эмоционального интеллекта обладают выраженными способностями к пониманию собственных эмоций и эмоций других людей, к управлению эмоциональной сферой, что обуславливает более высокую адаптивность и эффективность в общении. В отличие от абстрактного и конкретного интеллекта, которые отражают закономерности внешнего мира, эмоциональный интеллект отражает внутренний мир и его связи с поведением личности и взаимодействием с реальностью.

Согласно П. Сэловею, в структуру эмоционального интеллекта входит ряд способностей: *распознавание собственных эмоций, владение эмоциями, понимание эмоций других людей, самомотивация*. Г. Г. Горскова (1999) подчеркивает, что важнейшим компонентом эмоционального интеллекта является *понимание эмоций субъектом*.

Лекция 10. КОГНИТИВНАЯ ПСИХОЛОГИЯ ВОЛИ

10.1. Понятие о воле. Основные признаки воли.

10.2. Структура волевого действия. Волевые свойства личности.

10.3. Развитие воли у детей.

10.1. Понятие о воле. Основные признаки воли

Осознавая необходимость действовать, принимая соответствующее решение, человек далеко не всегда переходит к его реализации. Только мотивацией

этот переход объяснить невозможно. Когда люди, располагающие равными знаниями и умениями, придерживающиеся близких убеждений и взглядов на жизнь, с разной степенью решительности и интенсивности приступают к решению стоящей перед ними задачи, а при столкновении с трудностями одни прекращают действовать, а другие действуют с удвоенной энергией, эти явления связаны с проявлениями воли.

Воля – это сознательное регулирование человеком своего поведения и деятельности, выраженное в умении преодолевать внутренние и внешние трудности при совершении целенаправленных действий и поступков.

Функции воли:

- 1) сознательная саморегуляция активности сознания человека в затруднительных условиях жизнедеятельности;
- 2) активизирующая функция (стимулирующая);
- 3) тормозящая.

Волевые или произвольные действия развиваются на основе непроизвольных движений и действий (чихание, глотание, поворот головы в сторону раздражающего звука, реакция на предмет, способный удовлетворить потребность). Специфическая особенность волевого поведения в переживании состояния «Я должен», а не «Я хочу», хотя волевое и импульсное поведение могут совпадать («Я хочу исполнить свой долг»). Наша жизнь представляет собой борьбу волевого и привычного поведения. В противоположность непроизвольным, сознательные действия всегда направлены на достижение цели. Волевое действие связано с преодолением препятствий, внутренних и внешних.

Выделим признаки волевого действия:

- 1) оно всегда связано с приложением усилий, принятием решений, их реализацией. Воля предполагает борьбу мотивов, конкуренцию разнонаправленных влечений. Происходит сдерживание некоторых сильных влечений, подчинение их другим, более значимым и важным целям. На более высоких уровнях своего проявления воля предполагает опору на духовные и нравственные ценности;
- 2) наличие продуманного плана осуществления действия. Действие, не имеющее плана или не выполняемое по намеченному плану, нельзя считать волевым;
- 3) усиленное внимание к волевому действию и отсутствие непосредственного удовольствия, получаемого в процессе и в результате его выполнения.

Отсутствует эмоциональное удовлетворение, но зато с успешным выполнением волевого акта связано удовлетворение моральное.

Нередко усилия воли направляются человеком не столько на то, чтобы победить обстоятельства, сколько на то, чтобы преодолеть самого себя. Это особенно характерно для людей импульсивных, неуравновешенных, эмоционально возбудимых, когда им приходится действовать вопреки своим природным и характерологическим данным.

Важнейшую роль в преодолении затруднений на пути к достижению цели играет осознание ее значения, а вместе с тем и осознание своего долга. Чем больше значима цель для человека, тем больше препятствий он преодолевает. В некоторых случаях достижение цели оказывается дороже жизни, и тогда волевые действия приводят к смерти субъекта (гибель бойцов, смертельный исход спортивных поединков).

Ни одна сложная жизненная проблема не решается без участия воли. Никто на Земле никогда еще не добился выдающихся успехов, не обладая выдающейся силой воли.

10.2. Структура волевого действия. Волевые свойства личности

Волевые действия различаются по своей сложности. В том случае, когда в поведении ясно видна цель, непосредственно переходящая в действие и не выходящая за пределы существующей ситуации, говорят о *простом волевом акте*. *Сложное волевое действие* предполагает вклинивание между побуждающим импульсом и непосредственным действием дополнительных звеньев.

Фазы волевого процесса (сложного волевого акта):

- 1) возникновение побуждения и постановка цели;
- 2) стадия обсуждения и борьба мотивов;
- 3) принятие решения;
- 4) исполнение.

Рассмотрим особенности каждой фазы. На первой ступени в развитии волевого действия основным является возникновение побуждения и постановка цели. Не всякое побуждение носит сознательный характер. В зависимости от осознанности потребности их разделяют на *влечение* и *желание*. Если сама потребность, пути и средства ее достижения осознаются недостаточно отчетливо, то мотивом действия является влечение. Влечение смутно, человек осознает, что ему чего-то не хватает, но не понимает, чего именно. Влечение либо угасает, либо потребность осознается, превращаясь в конкретное желание.

Но желать не значит действовать. Желание – это лишь знание того, что побуждает к действию. Желание оценивается человеком, который взвешивает все условия, помогающие или мешающие его осуществлению. Желание обостряет осознание цели будущего действия и его плана, осознаются пути и средства достижения цели.

Далеко не все желания претворяются в жизнь. Человек может иметь несколько противоречивых желаний. В результате изменения значения различных потребностей у человека может возникнуть борьба мотивов. Человек обсуждает плюсы и минусы тех или иных действий, выбирает, как именно надо действовать. Борьба мотивов нередко сопровождается значительным внутренним напряжением,

представляет собой переживание конфликта между «хочу» и «должен». В волевой процесс включается процесс интеллектуальный. Мысленное моделирование ситуаций обнаруживает, что одно желание может осуществиться лишь за счет другого или желательное действие может привести к нежелательным последствиям. Задержка действия может длиться дни и даже месяцы.

Принятие решения – заключительный момент борьбы мотивов. Человек решает действовать в определенном направлении, отдавая предпочтение одним целям и мотивам и отвергая другие. Субъект чувствует, что дальнейший ход событий зависит от него, следовательно, возникает чувство ответственности.

Однако принять решение не значит выполнить его. Только тот, кто умеет приводить свои решения в исполнение, может считаться человеком с достаточно сильной волей.

Исполнительный этап имеет сложную внутреннюю структуру. Если исполнение решения откладывается на длительный срок, говорят о намерении («Со следующего семестра я буду учиться только на «отлично»). Намерение является внутренней подготовкой отсроченного действия. Здесь можно выделить этап планирования.

Спланированное действие не реализуется автоматически: чтобы решение перешло в действие, необходимо сознательное волевое усилие. Под *волевым усилием* понимают форму эмоционального стресса, мобилизующего внутренние ресурсы человека и создающего дополнительные мотивы к действию по достижению цели. Волевое усилие характеризуется количеством энергии, затраченной на выполнение действия, и пронизывает все звенья волевого акта. В волевом усилии движения минимальны, зато внутреннее напряжение огромно и даже может быть разрушительным для организма.

При помощи волевого усилия человек не уничтожает непроизвольной активности, а только изменяет ее форму или подавляет внешнее ее проявление. Поэтому воля – это еще и власть человека над собой, своими стремлениями, чувствами, страстями, способность сознательно регулировать свое поведение и действия.

В процессе реализации волевого действия и особенно после его исполнения следует оценка. Оценка может даваться с различных точек зрения (моральной, этической и др.), а может выражать обобщенное отношение к поступку. Оценка сопровождается особыми эмоциональными переживаниями удовлетворённости или неудовлетворённости совершенным действием. Она выступает как мотив продолжения, исправления или прекращения последующих действий.

Волевое действие каждого человека неповторимо, т. к. является отражением индивидуальной устойчивой структуры личности. Индивидуальные различия волевой сферы могут характеризовать как волевую сферу в целом, так и отдельные звенья волевого акта.

Одной из интегральных характеристик воли является ее сила. *Сила воли* проявляется на всех этапах волевого акта, но ярче всего в том, какие препятствия были

преодолены и какие результаты при этом получены. Сила воли проявляется и в том, каких соблазнов смог избежать человек, как он умеет сдерживать свои чувства.

Обобщенной характеристикой волевого действия является *целеустремленность* – сознательная и активная направленность личности на определенный результат деятельности. Целеустремленный человек имеет ясные личные цели и не разменивается на мелочи. Такие люди точно знают, чего хотят, куда идут, за что борются.

Первый этап волевого действия определяется такими качествами, как *инициативность, самостоятельность, независимость*. Инициативность основывается на обилии и яркости новых идей, на богатом воображении. Самостоятельность проявляется в умении не поддаваться влиянию различных факторов, критически оценивать советы других, действовать на основе своих взглядов и убеждений.

На этапе побуждения волевого действия проявляется *выдержка*, которая помогает затормозить действия, чувства, мысли, неадекватные ситуации, удержаться от импульсивного поведения.

Индивидуальным параметром, характеризующим особенность этапа борьбы мотивов, является *решительность* – умение принимать и претворять в жизнь быстрые, обоснованные и твердые решения. Для решительных людей характерен быстрый переход от выбора действий и средств к выполнению действия. Существенной предпосылкой решительности является *смелость*.

Важнейшей характеристикой исполнительного этапа является *энергичность и настойчивость*. Настойчивые люди не пасуют перед неудачами, не обращают внимания на упреки и противодействие других людей. Настойчивость может потерять определенную гибкость и перейти в упрямство.

Существенную роль в выполнении принятого решения играет *самоконтроль* и *самооценка*. Люди различаются и по тому, кому они склонны приписывать ответственность за свои деяния: внешним силам и обстоятельствам или собственным способностям и силам. Американский психолог Д. Роттер ввел понятие «*локус контроля*» (приписывание ответственности). Когда люди склонны приписывать причины своего поведения внешним факторам, это внешняя, *экстернальная локализация контроля*. («Учитель не задал задание, а сам спрашивал», «Мне неверно подсказали»). Для лиц с экстернальной локализацией контроля характерна неуверенность в своих способностях, неуравновешенность, безответственность, тревожность, агрессивность. Учащиеся с интернальной локализацией контроля принимают ответственность на себя («Я забыл», «Задание было очень скучным, и я не сделал его до конца»). Они увереннее в себе, склонны к самоанализу, более настойчивы, уравновешенны, доброжелательны.

Большинство отрицательных волевых качеств синтезируются в житейском понятии *лень*. Многие люди используют лень как своеобразную психологическую защиту, оправдание своего бессилия, отсутствие способностей, неприспособленности к жизни.

10.3. Развитие воли у детей

Все волевые качества формируются на протяжении жизни и деятельности человека, и особенно важным этапом является детский возраст.

Развитие волевой регуляции поведения осуществляется в нескольких направлениях:

- 1) преобразование непроизвольных психических процессов в произвольные;
- 2) обретение человеком контроля над своим поведением;
- 3) выработка волевых качеств;
- 4) постановка все более трудных задач, следование все более отдаленным целям, которые требуют приложения значительных волевых усилий в течение длительного времени (развить способности, не обладая задатками, благодаря работоспособности и воле).

Воля развивается не сама по себе, а в связи с общим развитием личности. Развитие воли у детей тесно связано с обогащением их мотивационной и нравственной сферы.

Огромная роль в развитии воли принадлежит семейному воспитанию. Негативно влияют на формирование воли потакание желаниям ребенка или, наоборот, перегрузка его непосильными заданиями, которые не выполняются. Важны личный пример родителей, чтение художественной литературы, кинофильмы. Развитию воли способствует систематическое преодоление трудностей в обыденной жизни, следование правильному режиму дня (воля – организованный труд). Формирование воли связано с воспитанием сознательной дисциплины. На развитие воли влияют физические упражнения. Детский коллектив оказывает воздействие волей других. Мощным механизмом формирования воли является трудовая деятельность.

Лекция 11. КОГНИТИВНАЯ ПСИХОЛОГИЯ ПСИХИЧЕСКИХ СОСТОЯНИЙ

11.1. Психические состояния и их классификация.

11.2. Функциональные состояния и их виды.

11.3. Отрицательные психические состояния.

11.4. Положительные психические состояния.

11.1. Психические состояния и их классификация

Термин «состояние» как общенаучная категория применительно к организму человека означает совокупность происходящих в нём процессов, а также степень развития и целостности структур организма.

По мнению Н. Д. Левитова, *психическое состояние* – это целостная характеристика психической деятельности за определённый период времени, показывающая своеобразие протекания психических процессов в зависимости от отражаемых предметов и явлений действительности, предшествующего состояния и психических свойств личности. Раскрывая суть данного определения, Левитов отмечает, что всякое психическое состояние есть нечто целостное, своего рода синдром. Так, состояние борьбы мотивов наряду с волевыми составляющими содержит в себе познавательные и эмоциональные компоненты, которые не суммируются, а образуют целостную структуру. Кроме того, психическое состояние характеризует на некоторое время психическую деятельность (состояние утомления или работоспособности).

Н. Д. Левитов приводит следующую классификацию психических состояний:

1. Состояния личностные и ситуативные. В первых из них отражаются индивидуальные особенности человека, во вторых – особенности ситуаций, которые часто вызывают у человека нехарактерные для него реакции.

2. Состояния более глубокие и более поверхностные, в зависимости от силы их влияния на переживания и поведение человека. К примеру, страсть как психическое состояние гораздо глубже настроения.

3. Состояния положительно и отрицательно действующие на человека (апатия – вдохновение).

4. Состояния продолжительные и кратковременные.

5. Состояния более или менее осознанные. Например, рассеянность чаще бывает неосознанным психическим состоянием, решительность всегда сознательна, утомление может иметь разный уровень осознанности.

Данная классификация достаточно объёмна, в ней отражены основные характеристики психических состояний, однако её главным недостатком является то, что здесь нет чёткого разграничения между психическими процессами и состояниями.

Несколько иначе подходит к рассмотрению проблемы состояний Е. П. Ильин. Он рассматривает состояния, которые развиваются у человека в процессе его общественно значимой деятельности и затрагивают как психологические, так и физиологические структуры человека. Такие состояния он назвал психофизиологическими. *Психофизиологическое состояние* – это целостная реакция личности на внешние и внутренние стимулы, направленная на достижение полезного результата.

В концепции Е. П. Ильина можно выделить несколько основных положений:

- состояние человека обусловлено воздействием факторов внешней среды и внутренних условий, к которым относятся структуры психического и физиологического уровня;

- субъективная сторона состояний (переживания) играет одну из ведущих ролей в их регуляции.

11.2. Функциональные состояния и их виды

Исходя из этого, состояние отражает уровень функционирования как отдельных систем, так и всего организма, поэтому, по мнению А. Г. Маклакова, логично говорить не о психических или психофизиологических, а о функциональных состояниях.

Функциональное состояние – интегральный комплекс характеристик тех функций и качеств, которые прямо или косвенно обуславливают выполнение деятельности, т. е. создают возможность деятельности.

Выделяют несколько типовых состояний, обусловленных уровнем активности различных механизмов, систем и органов. Данная классификация психических состояний основана на показателях работоспособности, напряжённости регуляторных механизмов.

Релаксация – состояние успокоения, расслабления и восстановления. Возникает вследствие снятия напряжения, после сильных переживаний или физических усилий. Для состояния релаксации характерны подверженность внушению, снижение уровня самоконтроля и самокритичности.

Релаксация может быть произвольной или непроизвольной, обычно вызываемой в процессе аутогенной тренировки, направленной на снятие эмоционального перенапряжения. Релаксация необходима для перехода ко сну.

Сон – это периодически возникающее функциональное состояние человека со специфическими поведенческими проявлениями в вегетативной и моторной сферах. Данное состояние характеризуется значительной обездвиженностью и отключённостью от сенсорных воздействий внешнего мира. Сон является необходимым состоянием в жизни человека. Нарушение сна всегда сопровождается негативными эмоциональными переживаниями и физическими ощущениями.

В *оптимальном рабочем состоянии* человек действует наиболее эффективно. По своей сути это состояние противоречиво: с одной стороны, оно переживается как состояние комфорта, способствует самоактуализации, с другой – оно всегда связано с некоторым напряжением механизмов регуляции и при дальнейшем своём развитии закономерно переходит в утомление.

Утомление – это состояние, характеризующееся временным снижением трудоспособности под влиянием длительного воздействия нагрузки. Возникает вследствие истощения внутренних ресурсов индивида и рассогласования в работе систем организма и личности, обеспечивающих деятельность.

Проявляется на трёх уровнях:

- на физиологическом – в повышении инертности нервных процессов;
- на психологическом – в снижении чувствительности, в нарушении работы познавательных процессов (памяти, внимания и т. д.); в негативных изменениях в эмоциональной и мотивационной сферах;
- на поведенческом – в снижении производительности труда, уменьшении скорости и точности выполняемых операций.

Стресс – неспецифический ответ организма на предъявляемые внешние или внутренние требования. Это состояние повышенной напряжённости, которое возникает в условиях угрозы и имеет место тогда, когда нормальная приспособительная реакция недостаточна.

Г. Селье показал, что стресс связан с истощением резервов организма, когда организм пытается приспособиться к новым условиям. Он назвал комплекс реакций на стресс общим синдромом адаптации, который включает три этапа:

1) *фаза тревоги* (характерны физиологические изменения, подготавливающие к встрече с новой ситуацией и приводящие к настороженности и беспокойству);

2) если эта ситуация затягивается, создаётся впечатление, что организм вернулся к своему нормальному состоянию, даже если его реакции не адекватны. Это *фаза сопротивления*. Организм, чтобы внешне оставаться в норме, расходует имеющиеся у него резервы;

3) когда резервы организма начинают катастрофически уменьшаться, наступает *фаза истощения*.

Стрессы подразделяются на физиологические и психологические. Психологический стресс всегда связан с субъективной оценкой определённой ситуации. Он может быть информационным или эмоциональным. Информационный стресс возникает тогда, когда человек не справляется с задачей, не успевает принимать решения в требуемом темпе при высокой степени ответственности. Эмоциональный стресс появляется в ситуации опасности, угрозы, обиды.

Люди с разными особенностями нервной системы, с различным опытом поведения в аналогичных ситуациях по-разному реагируют на одинаковые стрессовые нагрузки. У одних происходит повышение активности, мобилизация сил («стресс льва»), у других – дезорганизация деятельности, пассивность и общее торможение («стресс кролика»).

В зависимости от качества нагрузки выделяют интеллектуальное и физическое утомление.

Другая классификация состояний основана на принципах оценки состояния здоровья («норма – патология»). По данному критерию можно выделить три типа состояний: норма (здоровье), пограничное состояние, патология (болезнь). К пограничным состояниям могут быть отнесены психологические явления, которые выходят за пределы общепринятой нормы, но ни в коем случае не могут быть отнесены к патологии (например, акцентуации характера, начальные проявления невротических расстройств). Пограничные состояния возникают вследствие нарушения психических механизмов регуляции состояний и усложняют процесс адаптации.

11.3. Отрицательные психические состояния

В повседневной деятельности на пути к достижению поставленной цели субъект наталкивается на препятствия, что сопровождается переживаниями: разочарованием, раздражением, тревогой, отчаянием и др. Если преграды на пути удовлетворения потребности сильно выражены, кажутся субъекту непреодолимыми или труднопреодолимыми, то возникает ситуация конфликта, вызывающая специфическое состояние фрустрации⁶.

Фрустрация – психическое состояние, характеризующееся наличием потребности, не нашедшей удовлетворения при столкновении с препятствиями, реально непреодолимыми или воспринимаемыми субъектом как таковые.

Условия возникновения фрустрации:

- наличие потребности как источника активности;
- наличие фрустратора – сопротивления или препятствия.

Фрустраторы (препятствия) могут быть внешними и внутренними, активными и пассивными.

Фрустрация – состояние неприятное и напряженное, следовательно, есть стремление избавиться от него. Реакция на фрустрацию зависит от степени фрустрированности, личности субъекта, его интеллекта, знаний, возраста, жизненного опыта, уровня воспитания, морального фактора и др. Важное значение имеет неожиданность возникновения ситуации. В некоторых случаях даже при встрече с «непреодолимыми препятствиями» субъект способен сохранять объективную оценку ситуации и принимать правильные решения.

Фрустрационная толерантность – способность субъекта противостоять трудностям (даже стресс-факторам) без утраты психологической адаптации; его способность адекватно оценивать реальную ситуацию и предвидеть выход из нее. Фрустрационная толерантность (терпимость, выносливость, устойчивость по отношению к фрустраторам) формируется в процессе воспитания и определяет поведение в трудных ситуациях.

Противостоять напряженности позволяет эмоционально-волевая устойчивость, которая характеризуется способностью человека сохранять высокую работоспособность, устойчивость психических и психомоторных процессов в экстремальных условиях деятельности.

Термин «*стресс*»⁷ в физиологии, психологии, медицине применяется для обозначения обширного круга состояний человека, возникающих в ответ на разнообразные экстремальные воздействия. Первоначально понятие стресса ввел Г. Селье в физиологии для обозначения неспецифической реакции организма

⁶ От англ. *frustration* – расстройство, срыв планов, крушение.

⁷ От англ. *stress* – давление, напряжение.

(«общего адаптационного синдрома») в ответ на любое неблагоприятное воздействие. Позднее стало использоваться для описания состояний индивида в экстремальных условиях на физиологическом, биохимическом, психологическом, поведенческом уровнях.

С термином «стресс» связаны такие понятия, как *тревога*, *тревожность*. Состояние тревоги возникает, когда индивид воспринимает определенный раздражитель или ситуацию как несущие в себе актуально или потенциально элементы опасности, угрозы, вреда. Тревожность – это психологическое состояние, которое вызывается возможными или вероятными неприятностями, неожиданностью, изменениями в привычной обстановке и деятельности, задержкой приятного, желательного и выражается в специфических переживаниях (опасения, волнения, нарушения покоя и др.) и реакциях.

По преобладающему компоненту тревожность может быть причислена к эмоциональным состояниям. Но это состояние играет большую роль и в процессе мотивации человеческого поведения, в определенных случаях прямо выступая в качестве мотива. Условиями, вызывающими беспокойство, тревогу (нарушителями спокойствия) будут являться, к примеру, неожиданные изменения в обстановке деятельности; неудачи и ошибки; возможность различных неприятностей, обусловленных спецификой деятельности или общения; ожидание (иногда длительное) определенного результата и т. д.

«Мягкие» формы тревожности служат человеку в качестве сигнала к устранению имеющихся в работе недостатков, к воспитанию решительности, смелости, уверенности в собственных силах. Как показывают данные многих исследований, «тревожные» испытуемые превосходят «нетревожных» в решении простых задач, но отстают в решении сложных.

Если же тревожность возникает по ничтожным причинам, неадекватна объектам и ситуации, ее вызвавшим, принимает формы, свидетельствующие о потере самоконтроля, является длительной, «вязкой», плохо изживается, то такое состояние, безусловно, отрицательно влияет на осуществление деятельности и общения.

Важнейшими факторами, предотвращающими возникновение отрицательных психических состояний у человека, являются формирование и развитие у него чувства долга и ответственности, самоконтроля, мужества, настойчивости, самокритичности, интеллектуальной активности и других положительных нравственных, характерологических, интеллектуальных и психофизиологических качеств, а также овладение методами психической саморегуляции.

11.4. Положительные психические состояния

Типичные положительные психические состояния человека можно разделить на состояния, относящиеся к повседневной жизни, и состояния, относящиеся к ведущему типу деятельности человека (у взрослого человека это обучение или

профессиональная деятельность). Типично положительными состояниями повседневной жизни являются радость, счастье, любовь и многие другие состояния, имеющие яркую положительную окраску. В учебной или профессиональной деятельности таковыми выступают заинтересованность (в изучаемом предмете или предмете трудовой деятельности), творческое вдохновение, решительность и др.

Состояние заинтересованности создает мотивацию к успешному осуществлению деятельности, которая, в свою очередь, приводит к работе над предметом с максимальной активностью, полной отдачей сил, знаний, полным раскрытием способностей. Глубокий, обоснованный, общественно и личностно мотивированный, сильный интерес к профессиональному труду является важнейшим фактором профессиональной пригодности. Именно профессиональный интерес в сочетании с волей человека к труду создает эмоционально-волевую готовность к профессиональной работе. Но следует отметить, что во избежание узкого профессионализма, для предотвращения профессиональной деформации личности состояние профессиональной заинтересованности должно сочетаться и протекать на фоне любознательности как направленности человека на получение знаний в различных областях культуры жизни вообще, так и общей интеллектуальной отзывчивости. В свою очередь, любознательность здесь будет выступать и в качестве черты личности, и в качестве активного личностного психического состояния, выражающего потребность в ориентировке и связанного с избирательным отношением к действительности.

Состояние творческого вдохновения представляет собой сложный комплекс интеллектуальных и эмоциональных компонентов. Оно усиливает сосредоточенность на предмете деятельности, повышает активность субъекта, обостряет восприятие, усиливает воображение, стимулирует продуктивное (творческое) мышление. Это состояние выражается в творческом подъеме; обострении восприятия; повышении способности воспроизведения ранее запечатленного; возрастании мощи воображения; возникновении целого ряда комбинаций оригинальных впечатлений; проявлении обилия мыслей и легкости нахождения существенного; полной сосредоточенности и росте физической энергии, которые приводят к очень большой работоспособности, к психическому состоянию радости творчества и нечувствительности к усталости. Оно подготавливается систематическим трудом профессионала, его обширными знаниями и длительными раздумьями над конкретным делом. Вдохновение профессионала – это всегда единство его таланта, знаний и кропотливого каждодневного труда.

Решительность в данном контексте понимается как состояние готовности к принятию решения и приведению его в исполнение. Но это ни в коем случае не торопливость или необдуманность, а, напротив, взвешенность, готовность к мобилизации высших психических функций, актуализации жизненного и профессионального опыта.

SUMMARY

К *познавательным процессам* относятся психические процессы, связанные с восприятием и переработкой информации.

К ним причисляют:

- *ощущение* – отражение отдельного чувственного качества предмета или недифференцированные, неопределенные впечатления от окружающего;
- *восприятие (перцепцию)* – целостное отражение предметов, ситуаций, явлений, возникающих при непосредственном воздействии физических раздражителей на рецепторные поверхности органов чувств;
- *память* – запоминание, сохранение, узнавание и воспроизведение индивидом его опыта;
- *мышление* – опосредованное и обобщённое человеком отражение действительности в её существенных связях и отношениях;
- *воображение* – психический процесс создания образа предмета, ситуации путем перестройки имеющихся у человека представлений;
- *речь* – процесс общения людей посредством языка.

Внимание как особое свойство психики не является познавательным процессом, оно организует психические процессы и обеспечивает контроль и регуляцию деятельности.

Наряду с познавательными выделяют и *эмоциональные психические процессы* (аффекты, эмоции, стресс, чувства, настроения), которые отражают степень значимости информации для человека. *Волевые психические процессы* наиболее ярко проявляются в ситуациях, связанных с принятием решений, преодолением трудностей, управлением своим поведением.

Психические процессы тесно взаимосвязаны между собой и выступают в качестве первичных факторов формирования *психических состояний*, которые характеризуют состояние психики в целом. Как и психические процессы, психические состояния имеют свою динамику, которая характеризуется длительностью, направленностью, устойчивостью и интенсивностью. Вместе с тем психические состояния влияют на течение и результат психических процессов и могут стимулировать или тормозить деятельность. Существует несколько различных классификаций психических состояний. С точки зрения показателей работоспособности можно выделить такие психические состояния, как релаксация, сон, оптимальное рабочее состояние, утомление, стресс.

Эмоциональные состояния по форме протекания подразделяются на чувственный (эмоциональный) тон, настроение, эмоции, аффект, стресс, фрустрацию, страсть, высшие чувства (нравственные, эстетические, интеллектуальные).

Развитие эмоциональной компетентности в настоящее время связывают с развитием эмоционального интеллекта, в структуру которого входит ряд способностей: распознавание собственных эмоций, владение эмоциями, понимание эмоций других людей, самомотивация.

Воля представляет собой сознательное регулирование человеком своего поведения и деятельности, выраженное в умении преодолевать внутренние и внешние трудности при совершении целенаправленных действий и поступков.

Волевые действия различаются по своей сложности. Структура сложного волевого акта включает: возникновение побуждения и постановку цели; стадию обсуждения и борьбы мотивов; принятие решения; исполнение.

Развитие воли предполагает прежде всего становление волевых свойств личности (силы воли, целеустремлённости, инициативности, самостоятельности, независимости, выдержки, решительности, смелости, энергичности, настойчивости, самоконтроля). В становлении волевой регуляции значительную роль играет способность адекватно оценивать совершённые действия, связанная с понятием «локус контроля», которое показывает, кому человек приписывает ответственность за совершённое им действие: себе или внешним факторам.

ПРАКТИЧЕСКИЕ ЗАНЯТИЯ

Практическое занятие 1.

ОЩУЩЕНИЕ

Основные понятия: ощущения, перцептивная деятельность, анализатор, пороги ощущений, адаптация, взаимодействие ощущений (сенсibilизация, синестезия, контраст), апперцепция, компенсация.

План занятия

1. Понятие, происхождение и значение ощущений.
2. Классификация ощущений.
3. Свойства ощущений.
4. Закономерности ощущений.

Задания

для контролируемой самостоятельной работы студентов

1. Законспектируйте статьи:
 - Величковский Б. М., Зинченко В. П., Лурия А. Р. Восприятие цвета // Общая психология. Тексты: в 3 т. – Т. 3: Субъект познания; кн. 2 / Ред.-сост. В. В. Петухов. – М.: МГУ, 1997. – С. 113–125.
 - Глейтман, Г., Фридлунд, А., Райсберг, Д. Исследование ощущений // Общая психология. Тексты: в 3 т. – Т. 3: Субъект познания; кн. 2 / Ред.-сост. В. В. Петухов. – М.: МГУ, 1997. – С. 125–140.
2. Подготовьте сообщение на тему *«Особенности ощущений различных модальностей»*.
3. Найдите интересную информацию о современных исследованиях ощущений (например, на сайте *elementy.ru*) и расскажите об этом на семинаре.
4. Ответьте на вопросы:
 - В чем причина повышения чувствительности человека, когда он прислушивается, присматривается, принюхивается и т. д.?
 - Пахнет ли роза, если ее никто не нюхает? Возможно ли существование ощущений вне мозга человека?
 - Доступны ли ощущения человека непосредственно другому человеку?
 - Верно ли утверждение, что ощущение цвета есть образ, копия, электромагнитной волны, вызвавшей это ощущение?

5. Решите задачи:

Ψ *О каких закономерностях идет речь в приведенных примерах и описаниях?*

А. Встречаются случаи, когда при воздействии звуковых раздражителей у субъекта возникают зрительные образы. Способностью цветного слуха обладали, например, Н. А. Римский-Корсаков, А. Н. Скрябин и др.

Б. Попадая из полутемной комнаты в ярко освещенное пространство, мы бываем сначала ослеплены и не способны различать вокруг какие-либо детали. Только через некоторое время становится возможным нормально видеть.

В. Глаз художника различает значительно меньшие изменения величины предмета, чем доступно нехудожникам.

Г. Зрительные, температурные, вкусовые, болевые ощущения не сразу исчезают после того, как перестает действовать раздражитель, а продолжают некоторое время.

Д. По отношению к каждому органу чувств существует минимальная величина раздражителя, которая в данных условиях способна вызвать едва заметное ощущение.

Ψ *Чувствительность органов чувств не является постоянной величиной. Как видно из примеров, она может быть значительно повышена. Укажите условия, от которых зависит повышение чувствительности.*

А. Текстильщики различают до 40 оттенков черного цвета там, где глаз человека-неспециалиста различает два-три оттенка.

Б. Слепоглухая О. Скороходова по запаху узнавала (!) знакомых, наличие в комнате свежей газеты; держа кого-нибудь за руку, чувствовала, когда он кашляет или смеется; слушала музыку, положив руку на крышку рояля.

В. Слепоглухонемая Е. Келлер «слушала» речь способом «чтения с голоса»: прикладывала руку тыльной стороной кисти к шее говорящего.

Г. Лишенный зрения и слуха Арнольд К. добился больших успехов в создании скульптур.

Литература

1. Ананьев Б. Г. Теория ощущений. – Л.: ЛГУ, 1961. – 268 с.
2. Общая психология: учеб. пособие / Л. А. Вайнштейн и др. – Минск: Тесей, 2005. – 367 с.
3. Введение в психологию / Под ред. А. В. Петровского. – М.: Академия, 1996. – 496 с.
4. Введение в психологию: учеб. для студентов ун-тов / Р. Л. Аткинсон [и др.]; пер. Н. Ю. Спомиора, А. И. Назарова. – 14-е междунар. изд. – СПб.; М.: Прайм–ЕВРОЗНАК: Нева: ОЛМА–ПРЕСС, 2003. – 672 с.
5. Величковский Б. М. Когнитивная наука: основы психологии познания: учеб. пособие: в 2 т. – М.: Академия: Смысл, 2006. – Т. 1.: 447 с.; т. 2: 430 с.
6. Грановская Р. М. Элементы практической психологии. – СПб.: Свет, 1997. – 608 с.
7. Грегори Р. Л. Разумный глаз. – М.: Едиториал УРСС, 2003. – 240 с.
8. Годфруа Ж. Что такое психология: в 2 т. – Изд. 2-е, стереотип. – М.: Мир, 1999. – Т. 1. – 196 с.; т. 2. – 376 с.

9. Общая психология: учебник для студ. высш. учеб. заведений: в 7 т. / под ред. Б. С. Братуся. – Т. 2: Ощущение и восприятие / А. Н. Гусев. – 2 изд., стер. – М.: Academia, 2009. – 416 с.

10. Познавательные процессы: ощущения, восприятие / под ред. А. В. Запорожца и др. – М.: Педагогика, 1982. – 336 с.

11. Психология XXI века: учебник для вузов / под ред. В. Н. Дружинина. – М.: ПЕРСЭ, 2008. – С. 166–189.

12. Сапогова Е. Е. Задачи по общей психологии. – М.: Аспект Пресс, 2001. – 447 с.

Практическое занятие 2.

ВОСПРИЯТИЕ

Основные понятия: восприятие, предметность, целостность, структурность, константность, осмысленность, избирательность, апперцепция, сенсорные эталоны.

План занятия

1. Понятие восприятия и его общая характеристика. Взаимосвязь, сходство и различие ощущения и восприятия.
2. Виды восприятия.
3. Восприятие пространства, движения и времени.
4. Основные свойства восприятия.
5. Иллюзии восприятия.
6. Индивидуальные особенности восприятия.

Задания

для контролируемой самостоятельной работы студентов

1. Законспектируйте статьи:

– Грегори Р. Зрительное восприятие движения // Общая психология. Тексты: в 3 т. – Т. 3: Субъект познания; кн. 2 / Ред.-сост. В. В. Петухов. – М.: МГУ, 1997. – С. 197–220.

– Шиффман К. Восприятие пространства: монокулярное и бинокулярное зрение // Общая психология. Тексты: в 3 т. – Т. 3: Субъект познания; кн. 2 / Ред.-сост. В. В. Петухов. – М.: МГУ, 1997. – С. 140–186.

2. Подготовьте сообщение на тему: «Сенсорные феномены в восприятии».

3. Решите задачи:

Ψ Ниже приведены полученные результаты в исследовании восприятия человека человеком. Назовите закономерности восприятия, которые проявились в данных примерах.

А. Преподаватели хореографии при описании облика хорошо знакомых им лиц значительно чаще обращали внимание на то, какова общая

подвижность воспринимаемого человека, насколько соразмерны и ловки его движения, легок и пластичен этот человек или он угловат и неуклюж. Они в 12 раз чаще фиксировали особенности рук и ног, чем это делали другие группы испытуемых.

Б. Воссоздавая по памяти облик известных им учащихся V–X классов, учителя в 8 раз чаще, чем это делали непедагоги, фиксировали особенности речи: насколько она грамматически правильна, насколько интонационно выразительна⁸.

Литература

1. Бардин К. В. Проблема порогов чувствительности и психофизические методы. – М.: Наука, 1976. – 395 с.
2. Общая психология: учеб. пособие / Л. А. Вайнштейн и др. – Минск: Тесей, 2005. – 367 с.
3. Введение в психологию / Под ред. А. В. Петровского. – М.: Академия, 1996. – 496 с.
4. Введение в психологию: учеб. для студентов ун-тов / Р. Л. Аткинсон [и др.]; пер. Н. Ю. Спомиора, А. И. Назарова. – 14-е междунар. изд. – СПб.; М.: Прайм–ЕВРОЗНАК: Нева: ОЛМА–ПРЕСС, 2003. – 672 с.
5. Величковский Б. М. Когнитивная наука: основы психологии познания: учеб. пособие: в 2 т. – М.: Академия: Смысл, 2006. – Т. 1.: 447 с.; т. 2: 430 с.
6. Грановская Р. М. Элементы практической психологии. – СПб.: Свет, 1997. – 608 с.
7. Годфруа Ж. Что такое психология: в 2 т. – Изд. 2-е, стереотип. – М.: Мир, 1999. – Т. 1. – 196 с.; т. 2. – 376 с.
8. Гамезо М. В., Домашенко И. А. Атлас по психологии: инф.–метод. пособие. – 3-е изд., доп. и испр. – М.: Педагогическое общество России, 2001. – 276 с.
9. Общая психология: учебник для студ. высш. учеб. заведений: в 7 т. / под ред. Б. С. Братуся. – Т. 2: Ощущение и восприятие / А. Н. Гусев. – 2 изд., стер. – М.: Academia, 2009. – 416 с.
10. Познавательные процессы: ощущения, восприятие / под ред. А. В. Запорожца и др. – М.: Педагогика, 1982. – 336 с.
11. Психология XXI века: учебник для вузов / под ред. В. Н. Дружинина. – М.: ПЕРСЭ, 2008. – С. 166–189.
12. Сапогова Е. Е. Задачи по общей психологии. – М.: Аспект Пресс, 2001. – 447 с.

Практические занятия 3 и 4.

ПАМЯТЬ

Основные понятия: память, мнемическая деятельность, запоминание, воспроизведение, узнавание, припоминание, сохранение, забывание, замещение, эффект Зейгарник, фактор края, интерференция, реминисценция, амнезия.

⁸ Иващенко Ф. И. Задачи по общей, возрастной и педагогической психологии. – Минск: Універсітэцкае, 1999. – С. 27.

План занятия

1. Понятие о памяти, ее общая характеристика, свойства и функции.
2. Теории и законы памяти.
3. Процессы памяти
4. Классификация видов памяти.
5. Индивидуальные особенности и различия процессов памяти.
6. Развитие памяти. Приемы тренировки и развития памяти.

Задания

для контролируемой самостоятельной работы студентов

1. Законспектируйте статьи:

– Лурия А. Р. Маленькая книжка о большой памяти // Общая психология. Тексты: в 3 т. – Т. 3: Субъект познания; кн. 1 / Ред.-сост. В. В. Петухов. – М.: МГУ, 1997. – М.: МГУ, 1997. – С. 309–316.

– Барлетт Ф. Человек запоминает // Общая психология. Тексты: в 3 т. – Т. 3: Субъект познания; кн. 1 / Ред.-сост. В. В. Петухов. – М.: МГУ, 1997. – С. 334–339.

2. Решите задачи:

Ψ *Определите вид ассоциаций.*

В рассказе А. П. Чехова «Мальчики» один из героев – Чечевицын, он же Монтигомо Ястребиный Коготь, вызывал у Маши, маленькой сестры товарища, такие ассоциации. При взгляде на Чечевицына она задумывалась и говорила со вздохом: «Когда пост, няня говорит, что надо кушать горох и чечевицу. А у нас вчера чечевицу готовили».

Сообщник и друг Чечевицына Володя, сидя за чаем, обратился к сестрам только один раз, да и то с какими-то странными словами: «А в Калифорнии вместо чая пьют джин».

Ψ *Определите вид памяти.*

После встречи со старым знакомым он погрузился в воспоминания о былом, шел, не замечая ни встречных людей, ни домов, мимо которых проходил, и незаметно для себя очутился у ворот своего дома.

Один из преподавателей спросил студента:

– Вы запомнили, как мы об этом договаривались, ту самую фразу, которую я привел в прошлой лекции?

– Да, конечно, помню, – уверенно сказал студент. – Вы сказали: «Позавчера здесь сел самолет».

Преподаватель возразил:

– Я предположил, что вы можете что-то забыть, но вы все слова изменили. Я просил запомнить фразу: «Третьего дня здесь приземлился аэроплан».

Разговор двух драматургов:

— Когда я пишу какую-нибудь сцену, я слышу ее. Я слышу голос каждого действующего лица.

— А я вижу сцену, герои ходят, действуют. Знаете, где я мысленно нахожусь? В середине партера.

Ψ Почему актер забыл роль?

Как-то раз актер должен был неожиданно для себя заменить своего товарища и в течение одного дня выучил его роль: во время спектакля он знал ее в совершенстве, но после спектакля все выученное им улетело, как он выразился, «словно губкой стерло из памяти», и роль была им совершенно забыта.

Ψ Исследователи изучали запоминание у учеников X класса. В одном случае текст просто читали три раза подряд, в другом – испытуемые знакомились с планом текста, а сам текст читали один раз, в третьем – после однократного чтения просили учащихся составить план. Во всех случаях перед испытуемым не ставили специальной задачи запомнить текст.

Результаты запоминания представлены в процентах: 72, 58, 70. К каким способам запоминания относятся эти данные? *Обоснуйте ответ*⁹.

3. Подготовьте сообщение на тему «*Развитие памяти в процессе обучения иностранному языку*».

Литература

1. Общая психология: учеб. пособие / Л. А. Вайнштейн и др. – Минск: Тесей, 2005. – 367 с.
2. Введение в психологию / Под ред. А. В. Петровского. – М.: Академия, 1996. – 496 с.
3. Введение в психологию: учеб. для студентов ун-тов / Р. Л. Аткинсон и др.; пер. Н. Ю. Спониора, А. И. Назарова. – 14-е междунар. изд. – СПб.; М.: Прайм–ЕВРОЗНАК: Нева: ОЛМА–ПРЕСС, 2003. – 672 с.
4. Величковский Б. М. Когнитивная наука: основы психологии познания: учеб. пособие: в 2 т. – М.: Академия: Смысл, 2006. – Т. 1.: 447 с.; т. 2: 430 с.
5. Грановская Р. М. Элементы практической психологии. – СПб.: Свет, 1997. – 608 с.
6. Годфруа Ж. Что такое психология: в 2 т. – Изд. 2-е, стереотип. – М.: Мир, 1999. – Т. 1. – 196 с.; т. 2. – 376 с.
7. Гамезо М. В., Домашенко И. А. Атлас по психологии: инф.–метод. пособие. – 3-е изд., доп. и испр. – М.: Педагогическое общество России, 2001. – 276 с.
8. Зинц, Р. Обучение и память / Под ред Б. А. Бенедиктова. – Минск: Выш. школа, 1984. – 238 с.
9. Лурия А. Р. Маленькая книжка о большой памяти. (Ум мнемониста). – М.: Изд-во МГУ, 1968. – 86 с.
10. Общая психология: учебник для студ. высш. учеб. заведений: в 7 т. / под ред. Б. С. Братуся. – Т. 3: Память / В. В. Нуркова. – 2 изд., стер. – М.: Academia, 2008. – 318 с.

⁹ Практикум по общей психологии / Под ред. А. Н. Щербакова. – М.: Просвещение, 1990. – С. 173–174.

11. Практикум по общей психологии: учеб. пособие для студентов пед. ин-тов / Под ред. А. Щербакова. – М.: Просвещение, 1990. – 288 с.

12. Психология XXI века: учебник для вузов / под ред. В. Н. Дружинина. – М.: ПЕРСЭ, 2008. – С. 189–207.

13. Сапогова Е. Е. Задачи по общей психологии. – М.: Аспект Пресс, 2001. – 447 с.

Практическое занятие 5. ПРЕДСТАВЛЕНИЯ

Основные понятия: представление, идеомоторные акты.

План занятия

1. Понятие представления, его основные характеристики и функции. Классификация представлений.
2. Идеомоторные акты и идеомоторная тренировка.
3. Индивидуальные особенности представления. Развитие представлений.

Задания

для контролируемой самостоятельной работы студентов

Законспектируйте статьи:

– Холт В. Виды образных явлений // Общая психология. Тексты: в 3 т. – Т. 3: Субъект познания; кн. 1 / Ред.-сост. В. В. Петухов. – М.: МГУ, 1997. – С. 4–5.

– Выготский Л. С. Эйдетика // Общая психология. Тексты: в 3 т. – Т. 3: Субъект познания; кн. 1 / Ред.-сост. В. В. Петухов. – М.: МГУ, 1997. – С. 5–8.

– Норман Д. Схемы // Общая психология. Тексты: в 3 т. – Т. 3: Субъект познания; кн. 1 / Ред.-сост. В. В. Петухов. – М.: МГУ, 1997. – С. 9–13.

– Брунер Дж. О действенном и наглядно-образном представлении мира ребенком // Общая психология. Тексты: в 3 т. – Т. 3: Субъект познания; кн. 1 / Ред.-сост. В. В. Петухов. – М.: МГУ, 1997. – С. 36–41.

Литература

1. Общая психология: учеб. пособие / Л. А. Вайнштейн и др. – Минск: Тесей, 2005. – 367 с.
2. Введение в психологию / Под ред. А. В. Петровского. – М.: Академия, 1996. – 496 с.
3. Введение в психологию: учеб. для студентов ун-тов / Р. Л. Аткинсон и др.; пер. Н. Ю. Спомиора, А. И. Назарова. – 14-е междунар. изд. – СПб.; М.: Прайм–ЕВРОЗНАК: Нева: ОЛМА–ПРЕСС, 2003. – 672 с.

4. Величковский Б. М. Когнитивная наука: основы психологии познания: учеб. пособие: в 2 т. – М.: Академия: Смысл, 2006. – Т. 1.: 447 с.; т. 2: 430 с.

5. Грановская Р. М. Элементы практической психологии. – СПб.: Свет, 1997. – 608 с.

6. Годфруа Ж. Что такое психология: в 2 т. – Изд. 2-е, стереотип. – М.: Мир, 1999. – Т. 1. – 196 с.; т. 2. – 376 с.
7. Гамезо М. В., Домашенко И. А. Атлас по психологии: инф.-метод. пособие. – 3-е изд., доп. и испр. – М.: Педагогическое общество России, 2001. – 276 с.
8. Практикум по общей психологии: учеб. пособие для студентов пед. ин-тов / Под ред. А. Щербакова. – М.: Просвещение, 1990. – 288 с.
9. Психология XXI века: учебник для вузов / под ред. В. Н. Дружинина. – М.: ПЕРСЭ, 2008. – С. 591–622.
10. Сапогова Е. Е. Задачи по общей психологии. – М.: Аспект Пресс, 2001. – 447 с.

Практические занятия 6 и 7.

МЫШЛЕНИЕ

Основные понятия: мышление, виды: интуитивное, дискурсивное, конвергентное, дивергентное, аутистическое, интеллект, креативность.

План занятия

1. Мышление как высшая форма познавательной деятельности. Виды мышления. Особенности творческого мышления.
2. Формы мышления.
3. Мышление как процесс. Мыслительные операции.
4. Индивидуальные особенности мышления. Нарушения мышления.
5. Мышление и речь.

Задания

для контролируемой самостоятельной работы студентов

1. Законспектируйте статьи:

– Леонтьев А. Н. Опыт экспериментального исследования мышления // Общая психология. Тексты: в 3 т. – Т. 3: Субъект познания; кн. 2 / Ред.-сост. В. В. Петухов. – М.: МГУ, 1997. – С. 549–557.

– Рубинштейн С. Л. Основная задача и метод психологического исследования мышления // Общая психология. Тексты: в 3 т. – Т. 3: Субъект познания; кн. 2 / Ред.-сост. В. В. Петухов. – М.: МГУ, 1997. – С. 557–565.

– Вудвортс, Р. Этапы творческого мышления // Общая психология. Тексты: в 3 т. – Т. 3: Субъект познания; кн. 2 / Ред.-сост. В. В. Петухов. – М.: МГУ, 1997. – С. 529–533.

2. Решите задачи:

Ψ Для объяснения сущности мышления часто приводят следующий пример. Фалес – древнегреческий учёный и мыслитель, без восхождения на пирамиду, а опираясь только на математические расчеты, сумел измерить ее высоту. В час,

когда длина его тени была равна его росту, он измерил длину тени пирамиды, а следовательно, и ее высоту¹⁰.

Какую важную особенность мышления иллюстрирует описанный пример? Восстановите ход рассуждений ученого.

Ψ Важная роль в развитии мышления учащихся принадлежит учителю. С помощью своих вопросов он побуждает детей выполнять различные мыслительные операции.

Приведите примеры вопросов, которые побуждают к анализу, сравнению, обобщению, классификации явлений или предметов, конкретизации общих положений.

Чтобы проверить правописание некоторых слов, учащийся обычно разбирает их по составу, подыскивает родственные слова. Например, в слове *вестник*, он выделил корень *вест-* и суффикс *-ник* и, подобрав затем родственное слово – *известие*, нашел, что в обоих словах один и тот же корень.

С помощью какой мыслительной операции был выделен корень в этих словах?

Благодаря какой мыслительной операции учащийся определил, что они являются однокоренными?

Ψ К приведенным ниже рядам понятий подберите более общие. Скажите, как называются первые понятия. А как называются более общие понятия?

- 1. Ощущение, восприятие, представление, мышление.*
- 2. Страх, гнев, радость, печаль.*
- 3. Зрение, слух, обоняние, вкус.*

Ψ Дайте определение следующих понятий: *береза, дерево, гора, смелость, труд*. Назовите признаки этих понятий.

Ψ Сравните понятия: *стол – мебель; герой – героизм; история – математика*. Выделите линии, по которым сравнивали каждую пару понятий.

Ψ *Какая мыслительная операция недостаточно развита у школьников, вследствие чего у них наблюдаются ошибки в решении задач?*

А. Ребенка, поступившего в школу, спрашивают: «Что такое птица?». Он отвечает: «Она серенькая, маленькая, имеет маленький носик и ротик».

Б. Ребенку предлагают задачу: «У мальчика было 3 конфеты, одну он потерял. Сколько конфет у него осталось?». Не обращая внимания на вопрос, он говорит, что надо искать её и найти¹¹.

¹⁰ Иващенко Ф. И. Задачи по общей, возрастной и педагогической психологии. – Минск: Універсітэцкае, 1999. – С. 34.

¹¹ Практикум по общей психологии / Под ред. А. Н. Щербакова. – М.: Просвещение, 1990. – С. 187.

Литература

1. Бине А. Измерение умственных способностей / Пер. с фр. – СПб.: Союз, 1999. – 432 с.
2. Общая психология: учеб. пособие / Л. А. Вайнштейн и др. – Минск: Тесей, 2005. – 367 с.
3. Введение в психологию / Под ред. А. В. Петровского. – М.: Академия, 1996. – 496 с.
4. Введение в психологию: учеб. для студентов ун-тов / Р. Л. Аткинсон и др.; пер. Н. Ю. Спониора, А. И. Назарова. – 14-е междунар. изд. – СПб.; М.: Прайм–ЕВРОЗНАК: Нева: ОЛМА–ПРЕСС, 2003. – 672 с.
5. Величковский Б. М. Когнитивная наука: основы психологии познания: учеб. пособие: в 2 т. – М.: Академия: Смысл, 2006. – Т. 1.: 447 с.; т. 2: 430 с.
6. Грановская Р. М. Элементы практической психологии. – СПб.: Свет, 1997. – 608 с.
7. Годфруа Ж. Что такое психология: в 2 т. – Изд. 2-е, стереотип. – М.: Мир, 1999. – Т. 1. – 196 с.; т. 2. – 376 с.
8. Гамезо М. В., Домашенко И. А. Атлас по психологии: инф.–метод. пособие. – 3-е изд., доп. и испр. – М.: Педагогическое общество России, 2001. – 276 с.
9. Пиаже Ж. Психология интеллекта. – СПб.: Питер, 2003. – 192 с.
10. Практикум по общей психологии: учеб. пособие для студентов пед. ин-тов / Под ред. А. Щербакова. – М.: Просвещение, 1990. – 288 с.
11. Психология XXI века: учебник для вузов / под ред. В. Н. Дружинина. – М.: ПЕРСЭ, 2008. – С. 207–237.
12. Сапогова Е. Е. Задачи по общей психологии. – М.: Аспект Пресс, 2001. – 447 с.
13. Солсо Р. Л. Когнитивная психология / Пер с англ. – М.: Тивола, 1996. – 600 с.
14. Старовойтенко Е. Б. Современная психология : формы интеллектуальной жизни : учеб. пособие для вузов. – М.: Академический Проект, 2001. – 539 с.
15. Сухарев В. А. Психология интеллекта. – Донецк: Сталкер, 1997. – 416 с.
16. Холодная М. А. Психология интеллекта: парадоксы исследования. – Томск; М.: Барс, 1997. – 375 с.

Практическое занятие 8.

РЕЧЬ

Основные понятия: речь, язык, психосемантика, афазия.

План занятия

1. Понятия языка и речи. Основные функции и свойства языка.
2. Компоненты, свойства и функции речи.
3. Физиологические основы речи. Нарушения речи.
4. Процессы речи и их особенности.
5. Виды речи, их назначение.

Задания

для контролируемой самостоятельной работы студентов

Законспектируйте статьи:

– Выготский Л. С. Мышление и речь // Общая психология. Тексты: в 3 т. – Т. 3: Субъект познания; кн. 1 / Ред.-сост. В. В. Петухов. – М.: МГУ, 1997. – С. 65–76.

– Выготский Л. С. О природе эгоцентрической речи // Общая психология. Тексты: в 3 т. – Т. 3: Субъект познания; кн. 1 / Ред.-сост. В. В. Петухов. – М.: МГУ, 1997. – С. 76–79.

– Глейтман Г., Фридлунд А., Райсберг Д. Понимание речи // Общая психология. Тексты: в 3 т. – Т. 3: Субъект познания; кн. 1 / Ред.-сост. В. В. Петухов. – М.: МГУ, 1997. – С. 591–597.

Литература

1. Общая психология: учеб. пособие / Л. А. Вайнштейн и др. – Минск: Тесей, 2005. – 367 с.
2. Введение в психологию / Под ред. А. В. Петровского. – М.: Академия, 1996. – 496 с.
3. Введение в психологию: учеб. для студентов ун-тов / Р. Л. Аткинсон и др.; пер. Н. Ю. Спомиора, А. И. Назарова. – 14-е междунар. изд. – СПб.; М.: Прайм–ЕВРОЗНАК: Нева: ОЛМА–ПРЕСС, 2003. – 672 с.
4. Величковский Б. М. Когнитивная наука: основы психологии познания: учеб. пособие: в 2 т. – М.: Академия: Смысл, 2006. – Т. 1.: 447 с.; т. 2: 430 с.
5. Грановская Р. М. Элементы практической психологии. – СПб.: Свет, 1997. – 608 с.
6. Годфруа Ж. Что такое психология: в 2 т. – Изд. 2-е, стереотип. – М.: Мир, 1999. – Т. 1. – 196 с.; т. 2. – 376 с.
7. Гамезо М. В., Домашенко И. А. Атлас по психологии: инф.-метод. пособие. – 3-е изд., доп. и испр. – М.: Педагогическое общество России, 2001. – 276 с.
8. Лурия А. Р. Язык и сознание. – Ростов-н/Д: Феникс, 1998. – 413 с.
9. Практикум по общей психологии: учеб. пособие для студентов пед. ин-тов / Под ред. А. Щербакова. – М.: Просвещение, 1990. – 288 с.
10. Психология XXI века: учебник для вузов / под ред. В. Н. Дружинина. – М.: ПЕРСЭ, 2008. – С. 237–271.
11. Сапогова Е. Е. Задачи по общей психологии. – М.: Аспект Пресс, 2001. – 447 с.
12. Солсо Р. Л. Когнитивная психология / Пер с англ. – М.: Тивола, 1996. – 600 с.

Практическое занятие 9.

ВООБРАЖЕНИЕ

Основные понятия: воображение, антиципация, агглютинация, гиперболизация, акцентирование, схематизация, типизация, фантазия, мечта.

План занятия

1. Понятие воображения и его природа. Отличия образов воображения от образов восприятия и памяти. Воображение и мышление.
2. Функции воображения и его природа.
3. Виды воображения.
4. Приёмы воображения.
5. Воображение и личность. Индивидуальные особенности воображения. Развитие воображения.

Задания

для контролируемой самостоятельной работы студентов

1. Законспектируйте статьи:

– Рибо Т. Закон развития воображения // Общая психология. Тексты: в 3 т. – Т. 3: Субъект познания; кн. 1 / Ред.-сост. В. В. Петухов. – М.: МГУ, 1997. – С. 483–486.

– Гельмгольц, Г. Как приходят новые идеи // Общая психология. Тексты: в 3 т. – Т. 3: Субъект познания; кн. 1 / Ред.-сост. В. В. Петухов. – М.: МГУ, 1997. – С. 510.

2. Выполните задание:

– назовите два слова из разных сфер. Из этих слов сочините заглавие сказки, затем саму сказку, используя различные способы создания образов воображения. Проанализируйте сказку. Какие приемы творческой деятельности в ней использованы?

3. Решите задачи.

Ψ В жизни воображение помогает человеку выполнять следующие функции:

А. *Представлять действительность в образах.*

Б. *Регулировать эмоциональные состояния.*

В. *Произвольно регулировать познавательные процессы и состояния человека.*

Г. *Программировать деятельность.*

Определите, какие из указанных функций выполняло воображение в данных педагогических ситуациях.

А. У К. Паустовского есть воспоминание: «На столе в классе стояли залитые сургучом бутылки с желтоватой водой. На каждой бутылке была наклейка. На наклейке неровным старческим почерком было написано: "Вода из реки Лимпопо", "Вода из Средиземного моря".

Сколько мы ни разглядывали эту воду, во всех бутылках она была одинаково желтая и скучная. Мы приставали к учителю географии Черпунову, чтобы он разрешил нам попробовать воду из Мертвого моря. Но попробовать воду Черпунов не позволял..." Позже мы узнали, что в бутылках была самая обыкновенная водопроводная вода. Черпунов справедливо полагал, что таким путем дает толчок развитию воображения».

Б. По заданию учителя литературы каждый ученик сделал рисунок к стихотворению А. С. Пушкина «Я помню чудное мгновенье». Учащимся надолго запомнилось это задание.

В. Опытные педагоги, давая задание написать то или иное сочинение, предлагают представить основные его фрагменты и составить план. Примерно то же советуют делать при решении сложных задач. При этом основная

трудность состоит в том, что необходимо представить то, чего еще нет в действительности.

Г. При организации самовоспитания наряду с другими советами рекомендуется выработать систему образов, вызывающих запланированные эмоциональные или умственные реакции. «Такой образ может быть закреплён, например, в слове, которое в нужный момент вы произносите в уме или вслух. Однако сначала этот образ нужно отыскать. Вспомните ситуацию, в которой вы испытывали необыкновенный прилив вдохновения. Представьте её отчетливо, обозначьте кратким словом. И потом в нужный момент представьте эту ситуацию и максимально сосредоточьтесь на ней. Всякий раз, когда вас охватывает вдохновение, вызывайте этот образ. Таким образом, вы "выращиваете" внутренний стимул – орудие, вызывающее состояние вдохновения и радость творчества».

Ψ Определите, какой вид воображения проявляется при формировании у читателя образа литературного героя. Чем объясняется различие образов у разных читателей?

Чтение произведений художественной литературы, географических описаний тесно связано с деятельностью воображения. Так, в процессе чтения у каждого читателя складывается образ того или иного литературного героя, например: Василия Теркина из одноименной поэмы А. Твардовского, Аксиньи из «Тихого Дона» М. Шолохова, Пьера Безухова из «Войны и мира» Л. Толстого. Характерно, что образы одного и того же героя у разных читателей могут существенно различаться.

Ψ Синтез представлений в процессах воображения осуществляется различными способами. Определите, какие способы создания образов проявились в приведенных примерах (1, 2). О каком способе создания литературного героя говорится в рекомендациях молодым писателям (3)? Что характерно для каждого из этих способов?

А. В сказках часто встречаются такие фантастические образы, как избушка на курьих ножках, ковер-самолет, русалка, самоходная печь.

Б. При создании приборов для космических аппаратов на счету каждый грамм веса. Создание миниатюрных приборов для этих аппаратов также является продуктом творческого воображения конструкторов.

В. Рассказывая о создании литературных образов, А. М. Горький советовал молодым писателям: «Характер героя делается из многих черточек, взятых у различных людей его социальной группы, его ряда. Необходимо очень хорошо присмотреться к сотне-другой попов, лавочников, рабочих для того, чтобы приблизительно верно написать портрет одного рабочего, попа, лавочника».

4. Подготовьте сообщение на тему «*Воображение и педагогическое творчество*».

Литература

1. Общая психология: учеб. пособие / Л. А. Вайнштейн и др. – Минск: Тесей, 2005. – 367 с.
2. Введение в психологию / Под ред. А. В. Петровского. – М.: Академия, 1996. – 496 с.
3. Введение в психологию: учеб. для студентов ун-тов / Р. Л. Аткинсон и др.; пер. Н. Ю. Спониора, А. И. Назарова. – 14-е междунар. изд. – СПб.; М.: Прайм–ЕВРОЗНАК: Нева: ОЛМА–ПРЕСС, 2003. – 672 с.
4. Величковский Б. М. Когнитивная наука: основы психологии познания: учеб. пособие: в 2 т. – М.: Академия: Смысл, 2006. – Т. 1.: 447 с.; т. 2: 430 с.
5. Грановская Р. М. Элементы практической психологии. – СПб.: Свет, 1997. – 608 с.
6. Годфруа Ж. Что такое психология: в 2 т. – Изд. 2-е, стереотип. – М.: Мир, 1999. – Т. 1. – 196 с.; т. 2. – 376 с.
7. Гамезо М. В., Домашенко И. А. Атлас по психологии: инф.–метод. пособие. – 3-е изд., доп. и испр. – М.: Педагогическое общество России, 2001. – 276 с.
8. Практикум по общей психологии: учеб. пособие для студентов пед. ин-тов / Под ред. А. Щербакова. – М.: Просвещение, 1990. – 288 с.
9. Психология XXI века: учебник для вузов / под ред. В. Н. Дружинина. – М.: ПЕРСЭ, 2008. – С. 591–622.
10. Сапогова Е. Е. Задачи по общей психологии. – М.: Аспект Пресс, 2001. – 447 с.
11. Солсо Р. Л. Когнитивная психология / Пер с англ. – М.: Тивола, 1996. – 600 с.

Практическое занятие 10.

ВНИМАНИЕ

Основные понятия: внимание, доминанта, устойчивость, концентрация, объем, переключаемость, распределение, отвлекаемость, рассеянность.

План занятия

1. Понятие о внимании. Физиологические основы внимания.
2. Виды внимания.
3. Свойства внимания.
4. Отвлекаемость и рассеянность.

Задания

для контролируемой самостоятельной работы студентов

1. Подготовить сообщение о теориях внимания.
2. Решить задачу:

Ψ *О каком свойстве внимания идет речь в каждом случае?*

Существуют различные мнения о том, кого из учащихся следует считать более внимательным. Одни полагают, что если ученика не могут отвлечь ни разговоры, ни постоянные шумы, он, конечно, внимателен. Другие к внимательным относят тех, кто, рассказывая, видит и слышит все, что делается

вокруг. Третьи внимательным считают того, кто способен мгновенно замечать на предъявленных пособиях сразу много деталей¹².

Литература

1. Общая психология: учеб. пособие / Л. А. Вайнштейн и др. – Минск: Тесей, 2005. – 367 с.
2. Введение в психологию / Под ред. А. В. Петровского. – М.: Академия, 1996. – 496 с.
3. Введение в психологию: учеб. для студентов ун-тов / Р. Л. Аткинсон и др.; пер. Н. Ю. Спониора, А. И. Назарова. – 14-е междунар. изд. – СПб.; М.: Прайм–ЕВРОЗНАК: Нева: ОЛМА–ПРЕСС, 2003. – 672 с.
4. Величковский Б. М. Когнитивная наука: основы психологии познания: учеб. пособие: в 2 т. – М.: Академия: Смысл, 2006. – Т. 1.: 447 с.; т. 2: 430 с.
5. Грановская Р. М. Элементы практической психологии. – СПб.: Свет, 1997. – 608 с.
6. Годфруа Ж. Что такое психология: в 2 т. – Изд. 2-е, стереотип. – М.: Мир, 1999. – Т. 1. – 196 с.; т. 2. – 376 с.
7. Общая психология: учебник для студ. высш. учеб. заведений: в 7 т. / под ред. Б. С. Братуся. – Т. 4: Внимание / М. В. Фаликман. – 2 изд., стер. – М.: Academia, 2010. – 476 с.
8. Гамезо М. В., Домашенко И. А. Атлас по психологии: инф.-метод. пособие. – 3-е изд., доп. и испр. – М.: Педагогическое общество России, 2001. – 276 с.
9. Практикум по общей психологии: учеб. пособие для студентов пед. ин-тов / Под ред. А. Щербакова. – М.: Просвещение, 1990. – 288 с.
10. Психология XXI века: учебник для вузов / под ред. В. Н. Дружинина. – М.: ПЕРСЭ, 2008. – 863 с.
11. Сапогова Е. Е. Задачи по общей психологии. – М.: Аспект Пресс, 2001. – 447 с.
12. Солсо Р. Л. Когнитивная психология / Пер с англ. – М.: Тивола, 1996. – 600 с.

Практическое занятие 11.

ЭМОЦИИ

Основные понятия: эмоции, чувства, эмоциональный тон, настроение, аффект, собственно эмоции, амбивалентность.

План занятия

1. Общая характеристика эмоций.
2. Свойства эмоций.
3. Формы эмоционального реагирования: эмоциональный тон, аффекты, собственно эмоции, настроения, чувства.
4. Когнитивные теории эмоций.
5. Развитие эмоций. Саморегуляция эмоций.

¹² Иващенко Ф. И. Задачи по общей, возрастной и педагогической психологии. – Минск: Універсітэцкае, 1999. – С. 22.

Задания

для контролируемой самостоятельной работы студентов

1. Законспектируйте статьи:

– Рубинштейн С. Л. Различные виды эмоциональных переживаний // Общая психология. Тексты: в 3 т. – Т. 2: Субъект познания; кн. 1 / Ред.-сост. В. В. Петухов. – М.: МГУ, 1997. – С. 138–140.

– Вилюнас В. К. Основные проблемы психологической теории эмоций // Общая психология. Тексты: в 3 т. – Т. 2: Субъект познания; кн. 1 / Ред.-сост. В. В. Петухов. – М.: МГУ, 1997. – С. 142–147.

– Роджерс, К. Эмпатия / Общая психология. Тексты: в 3 т. – Т. 2: Субъект познания; кн. 1 / Ред.-сост. В. В. Петухов. – М.: МГУ, 1997. – С. 161–162.

– Дарвин, Ч. Выражение эмоций у человека и животных / Общая психология. Тексты: в 3 т. – Т. 2: Субъект познания; кн. 1 / Ред.-сост. В. В. Петухов. – М.: МГУ, 1997. – С. 165–169.

– Лоренц К. Тепловая смерть чувства // Психология мотивации и эмоций: учеб. пособие для студентов, обучающихся по направлению и специальностям психологии / под ред. Ю. Б. Гиппенрейтер и М. В. Фаликман. – Изд. 2-е – М.: ЧеРо: ОМЕГА-Л: МПСИ, 2006. – С. 537–541.

2. Решите задачи:

Ψ *Какое явление эмоционально-чувственной сферы здесь проявилось? Как оно называется?*

«Я не знаю, – пишет юноша девушке, – люблю я тебя или ненавижу. Мне кажется, что эти чувства во мне странным образом перемешаны. Ставлю вопрос: почему я могу тебя любить? Не нахожу ответа. Но нет, кажется, оснований и для ненависти. Может быть, ты поможешь мне понять самого себя и чем вызвано мое такое нелепое состояние по отношению к тебе». (По Н. Д. Левитову.)

Ψ *К какой категории (настроение, аффект, страсть, стрессовое состояние, фрустрация и т. д.) относится эмоциональное явление, описанное в каждом примере?*

А. Получив в свои ворота гол, игроки стали неузнаваемы – куда девался их задор и одержимость!

Б. Во время сдачи вступительного экзамена по математике сильный ученик не может справиться с простенькой задачей, говорит, что у него какое-то странное состояние: он все забыл.

В. Ученик VI класса рассказывает, что когда он очень расстроен, то всегда начинает всем говорить грубости. Злоба так его захватывает, что он хочет вылить ее на других. Из-за этого возникают ссоры, драки и всякие недоразумения. Позже он жалеет о случившемся и раскаивается (по В. А. Крутецкому, С. Н. Лукину).

Г. Добросовестная и прилежная ученица была спрошена учителем. В это время в класс вошел директор школы. Девочка растерялась, сразу замолчала. На наводящие вопросы отвечала сбивчиво. Создалось впечатление, что она не знает урока. После того как директор вышел из класса, девочка бойко и уверенно ответила по тому материалу, который безуспешно пыталась воспроизвести ранее.

Д. При обучении прыжкам с парашютом некоторые новички не находят в себе силы покинуть борт самолета. Иных только повторным приказом удастся заставить сделать шаг за борт самолета. Страх и волнение не оставляют их и тогда, когда шелковый купол парашюта раскрывается над ними, они теряют способность воспринимать происходящее и не могут сделать ни одного разумного действия. Иногда такое состояние не преодолевается и приходится расставаться с мыслью о прыжках. (Усков А., Мясников Н. Летчик-испытатель // Правда. – 1970. – 27 июня.)

Е. Графиня Ростова после получения известия о гибели сына Пети «лежала в кресле, странно-неловко выпячиваясь, и билась головой об стену...

«Наташу!– кричала она, отталкивая от себя окружающих.– Подите прочь все, неправда! Убили!.. Ха-ха-ха-ха!.. Неправда!» (Толстой Л. Н. Война и мир // Собр. соч.: в 20 т. – М.: Гослитиздат, 1963. – Т. 7.– С. 201).

Ж. Отмечалось, что к концу полета космического корабля «Аполлон-7» космонавты все чаще проявляли раздражительность и нетерпение. Они иногда начинали вступать в спор с операторами наземных наблюдательных станций. Дело кончилось тем, что космонавты сняли с себя все биодатчики. Космонавт Эйзел отказался даже обсуждать данный инцидент с руководителями полета и обвинил наземный центр в том, что там наговорили космонавтам «красивые слова» о снаряжении, хотя оно никуда не годится (по В. В. Парину, Ф. П. Космолинскому, В. А. Душкову)¹³.

Литература

1. Бодров В. А. Информационный стресс: учеб. пособие для вузов. – М.: ПЕРСЭ, 2000. – 352 с.
2. Бойко В. В. Энергия эмоций в общении: взгляд на себя и на других. – М.: Филинь, 1996. – 472 с.
3. Общая психология: учеб. пособие / Л. А. Вайнштейн и др. – Минск: Тесей, 2005. – 367 с.
4. Василюк Ф. Е. Психология переживания: анализ преодоления критических ситуаций. – М.: Изд-во МГУ, 1984. – 200 с.
5. Введение в психологию / Под ред. А. В. Петровского. – М.: Академия, 1996. – 496 с.
6. Введение в психологию: учеб. для студентов ун-тов / Р. Л. Аткинсон и др.; пер. Н. Ю. Спомиора, А. И. Назарова. – 14-е междунар. изд. – СПб.; М.: Прайм–ЕВРОЗНАК: Нева: ОЛМА–ПРЕСС, 2003. – 672 с.

¹³ Практикум по общей психологии / Под ред. А. Н. Щербакова. – М.: Просвещение, 1990. – С. 214.

7. Грановская Р. М. Элементы практической психологии. – СПб.: Свет, 1997. – 608 с.
8. Годфруа Ж. Что такое психология: в 2 т. – Изд. 2-е, стереотип. – М.: Мир, 1999. – Т. 1. – 196 с.; т. 2. – 376 с.
9. Гамезо М. В., Домашенко И. А. Атлас по психологии: инф.–метод. пособие. – 3-е изд., доп. и испр. – М.: Педагогическое общество России, 2001. – 276 с.
10. Изард К. Эмоции человека. – СПб.: Питер, 2000. – 460 с.
11. Практикум по общей психологии: учеб. пособие для студентов пед. ин-тов / Под ред. А. Щербакова. – М.: Просвещение, 1990. – 288 с.
12. Психические состояния: хрестоматия / Сост. и отв. ред. Л. В. Куликов. – СПб.: Питер, 2000. – 512 с.
13. Психология XXI века: учебник для вузов / под ред. В. Н. Дружинина. – М.: ПЕРСЭ, 2008. – С. 128–138.
14. Рожина Л. Н. Развитие эмоционального мира личности: Пособие для учителей и практических психологов. – Минск: Выш. школа, 2003. – 272 с.
15. Сапогова Е. Е. Задачи по общей психологии. – М.: Аспект Пресс, 2001. – 447 с.
16. Селье Г. Стресс без дистресса / Пер. с англ.; общ. ред. Е. М. Крепса. – М.: Прогресс, 1982. – 125 с.

Практическое занятие 12.

ВОЛЯ

Основные понятия: воля, волевая регуляция, волюнтаризм, борьба мотивов, апраксия, абулия.

План занятия

1. Уровни регуляции поведения. Особенности волевой регуляции.
2. Понятие воли. Значение воли в жизни человека.
3. Мотивация волевого поведения. Когнитивные компоненты волевого акта.
4. Волевой акт и его структура.
5. Волевые свойства личности. Развитие воли.

Задания

для контролируемой самостоятельной работы студентов

1. Законспектируйте статьи:
 - Джемс У. Воля // Общая психология. Тексты: в 3 т. – Т. 2: Субъект познания; кн. 1 / Ред.-сост. В. В. Петухов. – М.: МГУ, 1997. – С. 174–183.
 - Рубинштейн С. Л. Протекание волевого процесса // Общая психология. Тексты: в 3 т. – Т. 2: Субъект познания; кн. 1 / Ред.-сост. В. В. Петухов. – М.: МГУ, 1997. – С. 183–189.

2. Решите задачу:

Ψ Для того чтобы обеспечить точность наблюдений за проявлением волевых качеств у младших школьников в разных видах деятельности, были составлены

краткие описания проявлений изучаемых волевых качеств. Приведем примеры такого описания. Какие волевые качества описаны в приведенных примерах?

Используя учебник и исследование, из которого взяты эти примеры, составьте аналогичное описание двух-трех волевых качеств (по выбору).

А. Любое дело Вася доводит до конца. Еще не было случая, чтобы он не выполнил домашнего задания. Способности у него средние, но он сидит за уроками и напряженно работает до тех пор, пока не выучит их. Вася такой же и в других делах. Однажды ребята решили вести записи наблюдений за погодой. Многие из них через месяц забросили это занятие, а Вася вел календарь погоды в течение всего учебного года, хотя ему тоже не всегда хотелось это делать.

Б. Ученик выполняет посильную работу без помощи и постоянного контроля со стороны (без напоминаний и подсказок может выполнить учебное или трудовое задание и т. п.); умеет находить себе занятие и организовывать свою деятельность (приступить к подготовке уроков, обслужить себя, найти развлечения и т. д.); умеет отстаивать свое мнение, но не проявляет упрямства в том случае, если не прав; умеет применять выработанные привычки самостоятельного поведения в новых, но однородных условиях данной деятельности¹⁴.

3. Ответьте на вопросы:

– Что такое, по вашему, свобода воли? Если она возможна, то при каких условиях?

– Человек свободен принимать любые решения и выполнять их. Значит ли это, что его воля целиком зависит от собственных желаний, целей?

– Назовите основные приемы самовоспитания воли.

Литература

1. Общая психология: учеб. пособие / Л. А. Вайнштейн и др. – Минск: Тесей, 2005. – 367 с.
2. Введение в психологию / Под ред. А. В. Петровского. – М.: Академия, 1996. – 496 с.
3. Введение в психологию: учеб. для студентов ун-тов / Р. Л. Аткинсон и др.; пер. Н. Ю. Спониора, А. И. Назарова. – 14-е междунар. изд. – СПб.; М.: Прайм–ЕВРОЗНАК: Нева: ОЛМА–ПРЕСС, 2003. – 672 с.
4. Грановская Р. М. Элементы практической психологии. – СПб.: Свет, 1997. – 608 с.
5. Годфруа Ж. Что такое психология: в 2 т. – Изд. 2-е, стереотип. – М.: Мир, 1999. – Т. 1. – 196 с.; т. 2. – 376 с.
6. Гамезо М. В., Домашенко И. А. Атлас по психологии: инф.–метод. пособие. – 3-е изд., доп. и испр. – М.: Педагогическое общество России, 2001. – 276 с.
7. Практикум по общей психологии: учеб. пособие для студентов пед. ин-тов / Под ред. А. Щербакова. – М.: Просвещение, 1990. – 288 с.
8. Сапогова Е. Е. Задачи по общей психологии. – М.: Аспект Пресс, 2001. – 447 с.

¹⁴ Иващенко Ф. И. Задачи по общей, возрастной и педагогической психологии. – Минск: Універсітэцкае, 1999. – С. 68.

Практическое занятие 13.

ПСИХИЧЕСКИЕ СОСТОЯНИЯ

Основные понятия: психическое состояние, функциональное состояние, стресс, депривация, фрустрация, агрессия, релаксация, вработывание, оптимальное рабочее состояние, монотония, психическое пресыщение.

План занятия

1. Понятие психических состояний.
2. Функциональные состояния.
3. Положительные психические состояния.
4. Отрицательные психические состояния человека. Стресс и саморегуляция психических состояний.

Задания

для контролируемой самостоятельной работы студентов

1. Законспектируйте статьи:
 - Нюттен Ж. Препятствия и фрустрация // Общая психология. Тексты: в 3 т. – Т. 2: Субъект познания; кн. 1 / Ред.-сост. В. В. Петухов. – М.: МГУ, 1997. – С. 162–164.
 - Фресс П. Избыточная мотивация при фрустрации // Общая психология. Тексты: в 3 т. – Т. 2: Субъект познания; кн. 1 / Ред.-сост. В. В. Петухов. – М.: МГУ, 1997. – С. 164–165.
 - Селье Г. Некоторые аспекты учения о стрессе // Общая психология. Тексты: в 3 т. – Т. 2: Субъект познания; кн. 1 / Ред.-сост. В. В. Петухов. – М.: МГУ, 1997. – С. 169–172.
2. Прослушайте аудиокнигу И. Вагина «Управление эмоциями» и обсудите на семинаре способы управления различными функциональными состояниями.

Литература

1. Андреева И. Н. Азбука эмоционального интеллекта. – СПб.: БХВ, 2012. – С. 184–248.
2. Общая психология: учеб. пособие / Л. А. Вайнштейн и др. – Минск: Тесей, 2005. – 367 с.
3. Введение в психологию / Под ред. А. В. Петровского. – М.: Академия, 1996. – 496 с.
4. Введение в психологию: учеб. для студентов ун-тов / Р. Л. Аткинсон и др.; пер. Н. Ю. Спомиора, А. И. Назарова. – 14-е междунар. изд. – СПб.; М.: Прайм–ЕВРОЗНАК: Нева: ОЛМА–ПРЕСС, 2003. – 672 с.
5. Грановская Р. М. Элементы практической психологии. – СПб.: Свет, 1997. – 608 с.
6. Годфруа Ж. Что такое психология: в 2 т. – Изд. 2-е, стереотип. – М.: Мир, 1999. – Т. 1. – 196 с.; т. 2. – 376 с.
7. Гамезо М. В., Домашенко И. А. Атлас по психологии: инф.-метод. пособие. – 3-е изд., доп. и испр. – М.: Педагогическое общество России, 2001. – 276 с.

8. Практикум по общей психологии: учеб. пособие для студентов пед. ин-тов / Под ред. А. Щербакова. – М.: Просвещение, 1990. – 288 с.
9. Психология XXI века: учебник для вузов / под ред. В. Н. Дружинина. – М.: ПЕРСЭ, 2008. – С. 431–443.
10. Сапогова Е. Е. Задачи по общей психологии. – М.: Аспект Пресс, 2001. – 447 с.

ПРОВЕРОЧНЫЕ ТЕСТЫ ДЛЯ ПОДГОТОВКИ К ЭКЗАМЕНУ

1. *Отражение отдельного чувственного качества предмета или недифференцированные, неопредмеченные впечатления от окружающего – это...*

- А) внимание;
- Б) восприятие;
- В) ощущение;
- Г) мышление.

2. *Целостное отражение предметов, ситуаций, явлений, возникающих при непосредственном воздействии физических раздражителей на рецепторные поверхности органов чувств – это...*

- А) внимание;
- Б) восприятие;
- В) ощущение;
- Г) мышление.

3. *Представьте схематически классификацию ощущений.*

4. *Абсолютная чувствительность – это... (продолжите).*

5. *Представьте схематически классификацию видов мышления.*

6. *Как называется возникновение под влиянием раздражения одного анализатора ощущения, характерного для другого анализатора?*

- А) Сенсibilизация;
- Б) контраст;
- В) синестезия;
- Г) адаптация.

7. *Как называется минимальная величина раздражителя, при которой впервые возникает ощущение?*

- А) Максимальным абсолютным порогом ощущения;
- Б) минимальным абсолютным порогом ощущения;
- В) разностным порогом;
- Г) порогом различения.

8. *Зависимость восприятия от содержания психической жизни человека, от особенностей его личности (от прошлого опыта субъекта, от мотивов и задач деятельности, от установок, мировоззрения, интересов и убеждений) – это...*

- А) полимодальность;

- Б) апперцепция;
- В) синестезия;
- Г) адаптация.

9. ... (вид внимания) требует первоначальных волевых усилий, но затем человек как бы «входит в работу», интересными и значимыми становятся содержание и процесс деятельности, а не только результат.

10. Сознательное и осмысленное перемещение внимания с одного объекта, одного вида деятельности на другой – это...

- А) переключение внимания;
- Б) концентрация внимания;
- В) распределение внимания;
- Г) отвлекаемость.

11. Способность человека рассредоточить внимание на значительном пространстве, параллельно выполнять несколько видов деятельности или несколько различных действий – это...

- А) переключение внимания;
- Б) концентрация внимания;
- В) распределение внимания;
- Г) отвлекаемость.

12. ... (вид внимания) управляется сознательной целью, тесно связано с волей и выработалось в результате трудовых усилий.

13. Признаки внимания:

- А) преобладание одного вида деятельности над другим;
- Б)

14. Каким образом можно активизировать на уроке непроизвольное внимание (привести примеры)?

15. Под памятью понимается запоминание, сохранение, ... (процесс памяти) и воспроизведение индивидом его опыта.

16. В качестве основы для образования связей рассматривается организация материала в систему при запоминании, значение структурирования, роль намерений и потребностей в запоминании (теория памяти).

17. Замещение свойственно для...

- А) мгновенной памяти;
- Б) кратковременной памяти;
- В) долговременной памяти;
- Г) генетической памяти.

18. Память представляет собой связи между предметами: повторное появление одного из элементов этой связи вызывает в сознании представление всех взаимосвязанных с ним элементов (теория памяти).

19. Осмысленное (логическое) запоминание продуктивнее механического, потому что... (поясните).

20. Реминисценция – это...

А) смешение одной информации с другой, одних схем припоминания с другими;

Б) мнимое узнавание;

В) отсроченное непроизвольное воспроизведение;

Г) нарушение памяти, свойственное пожилым людям.

21. Мышление является обобщенным и ... отражением человеком действительности в ее ... связях и отношениях (дополните определение).

22. Мысленное отвлечение от несущественных признаков и выделение только существенных особенностей групп предметов и явлений – это...

А) абстракция;

Б) конкретизация;

В) анализ;

Г) синтез.

23. Разделение и последующее объединение объектов по каким-либо основаниям – это...

А) абстракция;

Б) систематизация;

В) конкретизация;

Г) классификация.

24. Разделение и последующее объединение групп, классов, объектов – это...

А) абстракция;

Б) систематизация;

В) конкретизация;

Г) классификация.

25. Составляющие общего интеллекта (Л. Терстоун):

А) счётная способность.

Б) интуиция;

В) вербальное восприятие.

Г) пространственная ориентация.

26. Словами и понятиями позволяет оперировать...

- А) наглядно-действенное мышление;
- Б) практический интеллект;
- В) академический интеллект;
- Г) наглядно-образное мышление.

27. Врождённый, потенциальный ... лежит в основе способности к мышлению, абстрагированию и рассуждению:

- А) «жидкий» интеллект;
- Б) академический интеллект;
- В) практический интеллект;
- Г) «кристаллический интеллект».

28. Как называется особый тип организации знаний, обеспечивающий возможность принятия эффективных решений в определённой предметной области деятельности?

- А) Интеллектуальная саморегуляция;
- Б) уникальность склада ума;
- В) интеллект;
- Г) компетентность.

29. Умение произвольно управлять собственной интеллектуальной деятельностью, самостоятельно отслеживать сильные и слабые стороны своего интеллекта и целенаправленно строить процесс самообучения – это...

- А) интеллектуальная саморегуляция;
- Б) интеллектуальная инициатива;
- В) компетентность;
- Г) уникальность склада ума.

30. Сравните эгоцентрическую и внешнюю речь.

31. Сравните воображение и память.

32. Сравните воображение и мышление.

33. Как называется опережающее отражение, представление результата деятельности?

- А) Прогноз;
- Б) проектирование;
- В) антиципация;
- Г) сенсбилизация.

34. Человек может использовать воображение, чтобы представить себе движение какой-либо части собственного тела (руки, ноги и т. д.). При этом

в мышцах, которые должны осуществлять это движение, можно зафиксировать импульсы, которые регистрируются при реальном выполнении движения. Это т. н. ... (термин).

35. Что наблюдается при ослаблении деятельности сознания?

- А) Преднамеренное пассивное воображение;*
- Б) непреднамеренное пассивное воображение;*
- В) активное творческое воображение;*
- Г) активное воссоздающее воображение.*

36. Те или иные образы соответственно описанию (при чтении литературы, изучении географических карт, со слов других людей) создаёт...

- А) преднамеренное пассивное воображение;*
- Б) непреднамеренное пассивное воображение;*
- В) активное творческое воображение;*
- Г) активное воссоздающее воображение.*

37. Комбинация, слияние отдельных элементов или частей нескольких предметов в один образ (приём творческой деятельности).

38. Воплощение в конкретном образе существенных сторон данной группы объектов, процесс разложения и соединения, в результате чего выкристаллизовывается определенный образ (приём творческой деятельности).

39. В чём отличие языка от речи?

40. В чём состоит сигнификативная функция речи?

41. В ... (вид монологической речи) дается не только описание явлений, но и поиск причинно-следственных связей, доказательство научных положений.

42. Как называется интегральный комплекс характеристик тех функций и качеств, которые прямо или косвенно обуславливают выполнение деятельности, т. е. создают возможность деятельности?

- А) Психический процесс;*
- Б) психическое состояние;*
- В) психофизиологическое состояние;*
- Г) функциональное состояние.*

43. Подверженность внушению, снижение уровня самоконтроля и самокритичности характерны для состояния:

- А) стресса;*
- Б) релаксации;*
- В) утомления;*
- Г) сна.*

44. Данное состояние противоречно: с одной стороны оно переживается как состояние комфорта, способствует самоактуализации, с другой стороны, оно всегда связано с некоторым напряжением механизмов регуляции и при дальнейшем своём развитии закономерно переходит в утомление. О чем идет речь?

- А) Стресс;
- Б) релаксация;
- В) оптимальное рабочее состояние;
- Г) сон.

45. Эмпатия – это... (продолжить).

46. Органические изменения понимались как причины эмоций в теории...

- А) Джемса – Ланге;
- Б) Дарвина;
- В) Фестингера;
- Г) Симонова.

47. Эмоциональные состояния определяются качеством и интенсивностью актуальной потребности индивида и оценкой, которую он даёт вероятности её удовлетворения согласно теории...

- А) Джемса – Ланге;
- Б) Дарвина;
- В) Фестингера;
- Г) Симонова.

48. Сравните аффект и стресс.

49. Сравните настроение и аффект.

50. Состояние человека, вызываемое непреодолимыми или так воспринимаемыми препятствиями, – это...

- А) аффект;
- Б) стресс;
- В) фрустрация;
- Г) страсть.

51. Сильное, стойкое, всеохватывающее чувство с ярко выраженной направленностью на достижение цели – это...

- А) аффект;
- Б) стресс;
- В) фрустрация;
- Г) страсть.

52. Фазы волевого процесса (сложного волевого акта):

- А) возникновение побуждения и постановка цели;
- Б) ... (дополните);
- В) принятие решения;
- Г) исполнение.

53. Когда люди склонны приписывать причины своего поведения внешним факторам, это...

- А) экстернальная локализация контроля;
- Б) интернальная локализация контроля;
- В) каузальная локализация контроля;
- Г) безответственность.

54. Воля – это сознательное регулирование человеком своего ... и деятельности, выраженное в умении преодолевать ... и ... трудности при совершении ... действий и поступков (дополните определение).

55. Сравните эмоции (в узком смысле слова) и чувства.

56. Какое из психических явлений не относится к познавательным процессам?

- А) Ощущения;
- Б) восприятие;
- В) память;
- Г) мышление;
- Д) воображение;
- Е) внимание;
- Ж) речь.

57. Какое из психических явлений не относится к собственно эмоциям?

- А) Гнев;
- Б) интерес;
- В) любовь;
- Г) радость;
- Д) вина.

58. Эмоция – это процесс или состояние? Обоснуйте свой ответ.

59. Сравните фрустрацию и стресс. Может ли фрустрация рассматриваться как разновидность стресса?

60. Своеобразная окраска ощущений, характеризующая наше отношение к отдельным качествам предмета, называется ... (термин).

61. Согласно теории ... (Какой? Кто автор?), положительное эмоциональное состояние возникает тогда, когда ожидания человека подтверждаются, реальные результаты деятельности соответствуют намеченным.

62. Как называют форму эмоционального стресса, мобилизующего внутренние ресурсы человека и создающего дополнительные мотивы к действию по достижению цели?

- А) Аффект;
- Б) волевое усилие;
- В) фрустрация;
- Г) страсть.

СЛОВАРЬ ОСНОВНЫХ ПОНЯТИЙ

Агглютинация (склеивание) – комбинация, слияние отдельных элементов или частей нескольких предметов в один образ

Амнезия – нарушения памяти.

Апперцепция – зависимость восприятия от содержания психической жизни человека, от особенностей его личности (от прошлого опыта субъекта, от мотивов и задач деятельности, от установок, мировоззрения, интересов и убеждений).

Аффект – сильное и относительно кратковременное эмоциональное переживание, сопровождающееся резко выраженными двигательными проявлениями и изменениями в состоянии внутренних органов.

Взаимодействие ощущений – изменения чувствительности под влиянием раздражения других органов чувств.

Внимание – это избирательная направленность и сосредоточенность сознания на определённых объектах и определённой деятельности при отвлечении от всего остального.

Воля – это сознательное регулирование человеком своего поведения и деятельности, выраженное в умении преодолевать внутренние и внешние трудности при совершении целенаправленных действий и поступков.

Волевое усилие – форма эмоционального стресса, мобилизующего внутренние ресурсы человека и создающего дополнительные мотивы к действию по достижению цели.

Воображение – психический процесс создания образа предмета, ситуации путем перестройки имеющихся у человека представлений.

Восприятие – это целостное отражение предметов, ситуаций, явлений, возникающих при непосредственном воздействии физических раздражителей на рецепторные поверхности органов чувств.

Генотип – врожденный тип нервной системы.

Доминанта – временно господствующий очаг возбуждения.

Задатки – врожденные анатомо-физиологические особенности строения мозга, органов чувств и движения, составляющие природную основу развития способностей.

Заражение – бессознательная невольная подверженность индивида эмоциональным состояниям других людей.

Идеомоторика – влияние мыслей на движения, проявляющееся в том, что всякая мысль о движении сопровождается едва заметным, зачастую произвольным и скрытым от сознания реальным движением наиболее подвижных частей тела (рук, глаз, головы или туловища).

Иллюзии восприятия – явления ошибочного (ложного) восприятия.

Интеллект:

- 1) общая способность к познанию и решению проблем, определяющая успешность любой деятельности и лежащая в основе других способностей;
- 2) система всех познавательных (когнитивных) способностей индивида;
- 3) способность к решению проблем без проб и ошибок «в уме».

Интроверсия – обращённость сознания человека в основном к самому себе; поглощённость собственными проблемами и переживаниями, сопровождаемая ослаблением внимания к тому, что происходит вокруг. Противоположна экстраверсии.

Интуиция – знание, возникающее без осознания путей и условий его получения; может рассматриваться как «целостное охватывание» условий проблемной ситуации.

Контраст – изменение интенсивности или качества ощущений под влиянием предшествующего или сопутствующего раздражителя.

Локус контроля – приписывание человеком ответственности за собственные поступки, поиск причин поведения либо в самом человеке (*интернальный локус контроля*) либо вне человека, в окружающей его среде (*экстернальный локус контроля*).

Менталитет – характеристика некоторой культуры, в которой отражено своеобразие видения и понимания мира её представителями.

Мышление – высший познавательный процесс; процесс сознательного отражения действительности в объективных ее свойствах, связях и отношениях, в которые включаются и недоступные непосредственному чувственному восприятию объекты.

Настроение – общее эмоциональное состояние, окрашивающее в течение длительного времени всё поведение человека.

Опосредование – в общем смысле слова: включённость всех психических актов в культурный контекст жизни и деятельности индивида; в более узком смысле состоит в том, что все психические акты взаимопосредуют друг друга, каждый испытывает на себе влияние других.

Ориентировочный рефлекс (И. П. Павлов: «что такое?») – врожденная реакция организма на всякое изменение окружающей среды у людей и животных.

Ощущение – отражение отдельного чувственного качества предмета или недифференцированные, неопредмеченные впечатления от окружающего.

Память – запоминание, сохранение, узнавание и воспроизведение индивидом его опыта.

Поведение – извне наблюдаемая двигательная активность живых существ.

Пороги ощущений:

– *нижний абсолютный порог* – минимальная величина раздражителя, при которой впервые возникает ощущение;

– *верхний абсолютный порог ощущения* – максимальная сила раздражителя, при которой ещё возникает ощущение, адекватное действующему раздражителю;

– *относительный (порог различения)* – минимальное различие между двумя раздражителями, вызывающее едва заметное различие ощущений.

Представление – наглядный образ предмета или явления (события), возникающий на основе прошлого опыта (данных ощущений или восприятий путём его воспроизведения в памяти или воображении. В связи с этим различают *представления памяти* и *представления воображения*.

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

Психическое состояние – это целостная характеристика психической деятельности за определённый период времени, показывающая своеобразие протекания психических процессов в зависимости от отражаемых предметов и явлений действительности, предшествующего состояния и психических свойств личности.

Реминисценция – мнемический эффект, состоящий в отсроченном припоминании того, что первоначально (при непосредственном воспроизведении) не удавалось воспроизвести.

Рефлексия – мыслительный процесс, направленный на анализ, понимание, осознание себя: собственных действий, поведения, опыта, характера и т. д.

Сензитивные периоды – периоды высокой чувствительности к освоению того или иного вида деятельности.

Сенсибилизация – повышение чувствительности в результате взаимодействия анализаторов и упражнения.

Синестезия – это возникновение под влиянием раздражения одного анализатора ощущения, характерного для другого анализатора.

Способности – индивидуально-психологические особенности, отличающие одного человека от другого; имеющие отношение к успешности выполнения какой-либо деятельности или многих видов деятельности; не сводимые к знаниям, умениям и навыкам, но обуславливающие лёгкость и быстроту обучения новым способам и приёмам деятельности.

Страсть – сильное, стойкое, всеохватывающее чувство с ярко выраженной направленностью на достижение цели.

Стресс – состояние психического напряжения, возникающее у человека в процессе деятельности в наиболее сложных, трудных условиях.

Функциональное состояние – интегральный комплекс характеристик тех функций и качеств, которые прямо или косвенно обуславливают выполнение деятельности, т. е. создают возможность деятельности.

Фрустрация – психическое состояние человека, вызываемое непреодолимыми или так воспринимаемыми препятствиями.

Чувства – устойчивые эмоциональные отношения человека к явлениям действительности, отражающие значение этих явлений в связи с его потребностями и мотивами; это высший продукт развития эмоциональных процессов в общественных условиях.

Чувственный (эмоциональный) тон – своеобразная окраска ощущений, характеризующая наше отношение к отдельным качествам предмета.

Эгоцентрическая речь – речь, направленная на себя, не предполагающая обратной реакции со стороны другого человека.

Эйдетическая память – зрительная память на образы, характеризующаяся способностью их сохранять и в точности воспроизводить в течение достаточно длительного времени.

Эмоции (в широком смысле слова) – психические процессы, протекающие в форме переживаний и отражающие личную значимость и оценку внешних и внутренних состояний для жизнедеятельности человека.

Эмоции в узком смысле слова (собственно эмоции) – это непосредственное, временное переживание какого-нибудь чувства.

Эмпатия – способность человека к сопереживанию и сочувствию другим людям, к пониманию их внутренних состояний.

Экстраверсия – обращённость внимания и сознания человека в основном на то, что происходит вокруг него. Противоположна интроверсии.

Эксперимент – исследовательская деятельность в целях изучения причинно-следственных связей.

ЛИТЕРАТУРА

Основная

1. Рубинштейн С. Л. Основы общей психологии. – СПб. : Питер, 2009. – 712 с.
2. Психология: учебник для гум. вузов / под ред. В. Н. Дружинина. – 2-е изд. – СПб.: Питер, 2009. – 652 с.
3. Куликов Л. В. Психология личности в трудах отечественных психологов: хрестоматия. – 2-е изд., перераб. и доп. – СПб.: Питер, 2009. – 460 с.
4. Ильин Е. П. Психология творчества, креативности, одаренности. – СПб.: Питер, 2009. – 444 с.
5. Общая психология: учебник для студ. высш. учеб. заведений: в 7 т. / под ред. Б. С. Братуся. – Т. 1: Введение в психологию / Соколова Е. Е. – 2-е изд., стер. – М. : Academia, 2008. – 351 с.
6. Общая психология: учебник для студ. высш. учеб. заведений: в 7 т. / под ред. Б. С. Братуся. – Т. 2: Ощущение и восприятие / А. Н. Гусев. – 2-е изд., стер. – М. : Academia, 2009. – 415 с.
7. Маклаков А. Г. Общая психология : учеб. пособие. – СПб.: Питер, 2014. – 582 с.
8. Общая психология: учебник для студ. высш. учеб. заведений: в 7 т. / под ред. Б. С. Братуся. – Т. 3: Память / В. В. Нуркова. – 2 изд., стер. – М.: Academia, 2008. – 318 с.
9. Общая психология: учебник для студ. высш. учеб. заведений: в 7 т. / под ред. Б. С. Братуся. – Т. 4: Внимание / М. В. Фаликман. – 2 изд., стер. – М.: Academia, 2010. – 476 с.

Дополнительная

1. Андреева И. Н. Азбука эмоционального интеллекта. – СПб.: БХВ, 2012. – 288 с.
2. Андреева И. Н. Общая психология: метод. указания к практ. занятиям для студентов 1 курса специальности 1–03 04 03 «Практическая психология». – Новополюк: ПГУ, 2014. – 95 с.
3. Бойко В. В. Психоэнергетика. – СПб.: Питер, 2008. – 409 с.
4. Вайнштейн Л. А. Психология восприятия: учеб. пособие. – Минск : Тесей, 2007. – 223 с.
5. Величковский Б. М. Когнитивная наука: основы психологии познания: учеб. пособие: в 2 т. – М.: Академия: Смысл, 2006. – Т. 1.: 447 с.; т. 2: 430 с.
6. Выготский Л. С. Психология. – М.: Апрель-пресс: Эксмо-пресс, 2000. – 1006 с.
7. Гиппенрейтер Ю. Б. Введение в общую психологию (курс лекций): учеб. пособие. – М.: АСТ: Астрель, 2008. – 351 с.
8. Дарвин Ч., Экман П. О выражении эмоций у человека и животных / Пер. с англ. В. Кузина; под науч. ред. Е. П. Ильина. – 4-е изд. – СПб.: Питер, 2014. – 315 с.

9. Иванников В. А. Психологические механизмы волевой регуляции: учеб. пособие. – 3-е изд. – СПб.: Питер, 2006. – 203 с.
10. Изард К. Э. Психология эмоций / Пер. с англ. В. Мисник, А. Татлыбаевой. – СПб.: Питер, 2007. – 464 с.
11. Ильин Е. П. Мотивация и мотивы: учеб. пособие. – СПб.: Питер, 2008. – 508 с.
12. Ильин Е. П. Психология воли: учеб. пособие. – 2-е изд., перераб. и доп. – СПб.: Питер, 2009. – 364 с.
13. Елисеев О. П. Практикум по психологии личности. – 2-е изд., испр. и доп. – СПб.: Питер, 2010. – 508 с.
14. Леонтьев А. Н. Деятельность. Сознание. Личность: учеб. пособие. – М.: Смысл: Академия, 2004.
15. Майерс Д. Интуиция. – М.; СПб.; Киев: Питер, 2013. – 250 с.
16. Первин Л., Джон О. Психология личности: теория и исследования / Пер. с англ. – М.: Аспект Пресс, 2000. – 607 с.
17. Психические состояния: хрестоматия / Сост. и отв. ред. Л. В. Куликов. – СПб.: Питер, 2000. – 512 с.
18. Психолог: введение в профессию: учеб. пособие / Е. А. Климов, В. А. Фокин, В. А. Михеев и др.; под ред. Е. А. Климова. – 2-е изд., стер. – М.: Академия, 2008.
19. Психология внимания: хрестоматия / Под ред. Ю. Б. Гиппенрейтер и В. Я. Романова. – М.: ЧеРо, 2001. – 858 с.
20. Психология индивидуальных различий: хрестоматия / Под ред. Ю. Б. Гиппенрейтер, В. Я. Романова. – М.: ЧеРо, 2000. – 775 с.
21. Психология мотивации и эмоций : учеб. пособие для студентов, обучающихся по направлению и специальностям психологии / Под ред. Ю. Б. Гиппенрейтер и М. В. Фаликман. – Изд. 2-е. – М.: ЧеРо: ОМЕГА-Л: МПСИ, 2006. – 751 с.
22. Психология ощущений и восприятия. Хрестоматия по психологии / Под ред. Ю. Б. Гиппенрейтер, В. В. Любимова, М. Б. Михалевской. – М.: ЧеРо, 2002. – 610 с.
23. Современная практическая психология: учеб. пособие для студ. вузов, обучающихся по непсихол. спец. / Под ред. М. К. Тутушкиной. – М.: Академия, 2005. – 432 с.
24. Психология самосознания: хрестоматия по соц. психологии личности / Сост. Д. Я. Райгородский. – Самара: Изд. дом «Бахрах», 2000. – 672 с.
25. Соколова Е. Е. Тринадцать диалогов о психологии: хрестоматия с коммент. по курсу «Введение в психологию». – 3-е изд. – М.: Смысл, 1997. – 653 с. – (Психология для студента).
26. Тихомиров О. К. Психология мышления: учебник. – 4-е изд., стер. – М.: Академия, 2008. – 287 с.
27. Щербатых Ю. В. Общая психология: учеб. пособие. – СПб.: Питер, 2008. – 272 с.
28. Холл К. С., Линдсей Г. Теории личности / Пер. с англ. И. Б. Гриншпун. – М.: ЭКСМО-Пресс, 2000. – 592 с.

29. Хьелл Л., Зиглер Д. Теории личности. – СПб.: Питер-Пресс, 2001. – 606 с.
30. Чуприкова Н. И. Умственное развитие: принцип дифференциации. – СПб.: Питер, 2007. – 448 с.
31. Экман П. Психология эмоций / Пер. с англ. В. Кузина. – 2-е изд. – СПб.: Питер, 2014. – 239 с.

Справочная

1. Психологическая энциклопедия / Под ред. Р. Корсини, А. Ауэрбаха. – 2-е изд. – СПб.: Питер, 2003. – 1096 с.
2. Психологический словарь / Под ред. В. П. Зинченко, Б. Г. Мещерякова. – 2-е изд., перераб. и доп. – М.: АСТ: Астрель: Транзиткнига, 2006. – 479 с.

**УЧЕБНАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ
«КОГНИТИВНАЯ ПСИХОЛОГИЯ»**

Учреждение образования
«Полоцкий государственный университет имени Евфросинии Полоцкой»

УТВЕРЖДАЮ

Проректор по учебной работе
учреждения образования «Полоцкий
государственный университет имени
Евфросинии Полоцкой»


Е.И. Галешова
«20» 12/2023 г.

Регистрационный № УД-644/23/уч.

МОДУЛЬ «ПСИХОЛОГИЯ»

КОГНИТИВНАЯ ПСИХОЛОГИЯ

Учебная программа учреждения образования
по учебной дисциплине для специальности:
**6-05-0114-01 «Социально-педагогическое и психологическое
образование»**

2023 г.

Учебная программа составлена на основе образовательного стандарта высшего образования ОСВО 6-05-0114-01-2023 и учебного плана по специальности 6-05-0114-01 «Социально-педагогическое и психологическое образование». Регистрационный № 04-23/уч.ГФ от 09.04.2023

СОСТАВИТЕЛЬ:

Ирина Николаевна Андреева, профессор кафедры технологии и методики преподавания учреждения образования «Полоцкий государственный университет имени Евфросинии Полоцкой»

РЕЦЕНЗЕНТЫ:

Руденок Зоя Георгиевна, заведующий ГУО "Ясли-сад №15 г. Новополоцка", Шидловский Сергей Олегович, заведующий кафедрой социальных коммуникаций, канд. ист. наук, доцент

РЕКОМЕНДОВАНА К УТВЕРЖДЕНИЮ:

Кафедрой технологии и методики преподавания учреждения образования «Полоцкий государственный университет имени Евфросинии Полоцкой» (протокол № 5 от 19 декабря 2023 г.);

Методической комиссией гуманитарного факультета учреждения образования «Полоцкий государственный университет имени Евфросинии Полоцкой» (протокол № 4 от 28 декабря 2023 г.);

Научно-методическим советом учреждения образования «Полоцкий государственный университет имени Евфросинии Полоцкой» (протокол № 3 от 28 декабря 2023 г.)

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Учебная дисциплина «Когнитивная психология» входит в модуль «Психология» учебного плана специальности 6-05-0114-01 «Социально-педагогическое и психологическое образование». Она является разделом фундаментальной теоретической дисциплины – общей психологии, интегрирующей психологическое знание, обобщающей теоретические и экспериментальные исследования, изучающей общие психологические закономерности, определяющей теоретические принципы и методы психологии, ее основные понятия, категориальный строй в их современном состоянии и историческом развитии.

Целью дисциплины «Когнитивная психология» является формирование у студентов целостного представления о психических процессах и состояниях, их специфике, видах и закономерностях.

Образовательная: формирование у студентов системы понятий из области психических процессов и состояний человека.

Воспитательная: формирование у студентов мотивации к изучению психологических дисциплин, освоению приемов самообразования, обретению субъектности в учебно-профессиональной деятельности, самоактуализации и самореализации.

Развивающая: формирование умений анализа и обобщения психологического материала; развитие социально-перцептивных и рефлексивных способностей, профессионально значимых качеств практического психолога.

Задачи дисциплины:

1. Сформировать у студентов представление о феноменологическом своеобразии психических процессов и состояний.
2. Сформировать у студентов представление об общих характеристиках и специфике психических процессов и состояний.
3. Содействовать овладению понятийно-категориальным аппаратом описания психики, использованию теоретических знаний по психологии в анализе психических явлений и психологических фактов при решении учебных профессиональных задач.
4. Обеспечить формирование у студентов диалектико-материалистического понимания природы психического.
5. Способствовать формированию в учебно-воспитательном процессе навыков самопознания, самообразования, самовоспитания. Содействовать расширению научного кругозора студентов, развитию их общей культуры и профессионально значимых качеств практического психолога.

Требования к уровню освоения содержания учебной дисциплины. В результате изучения учебной дисциплины студент должен

знать:

– понятийный аппарат когнитивной психологии;

– психические процессы и состояния, свойства личности; их виды, свойства и закономерности;

уметь:

– анализировать развитие психических познавательных процессов в деятельности, определять проявления психических состояний и управлять ими;

владеть:

– навыками самостоятельного анализа и определения понятий;

– навыками сравнительного анализа психических процессов и состояний.

В результате изучения дисциплины «Когнитивная психология» в рамках модуля «Психология» формируются **компетенции**:

УК-1. Владеть основами исследовательской деятельности, осуществлять поиск, анализ и синтез информации.

УК-8. Обладать современной культурой мышления, гуманистическим мировоззрением, аналитическим и инновационно-критическим стилем познавательной, социально-практической и коммуникативной деятельности, использовать основы философских знаний в непосредственной профессиональной деятельности, самостоятельно усваивать философские знания и выстраивать на их основании мировоззренческую позицию.

БПК-1. Проектировать процесс обучения, ставить образовательные цели, отбирать содержание учебного материала, методы и технологии на основе системы знаний в области теории и методики педагогической деятельности.

Преподавание учебной дисциплины «Когнитивная психология» осуществляется в формах организации образовательного процесса: лекции и практические занятия.

Связь с другими учебными дисциплинами: «Общая психология».

Форма получения высшего образования – дневная.

Распределение аудиторного времени по видам занятий, курсам и семестрам

Курс	Семестр	Форма текущей аттестации	Трудоемкость, з.е.	Количество учебных часов				Самостоятельная работа студентов
				Всего	В том числе аудиторных	Из них		
						лекции	семинарские занятия	
1	2	Экзамен	3	108	54	28	26	54

СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО МАТЕРИАЛА

1. Ощущения. Понятие, происхождение и значение ощущений в жизни человека. Ощущение как чувственное отражение отдельных свойств предметов. Физиологические механизмы ощущения. Рефлекторная теория ощущений. Понятие анализатора и его рефлекторный характер. Учение об ощущении. Закон «специфической» энергии И. Мюллера. Концепция «знаков» Г. Гельмгольца. Теория солипсизма.

Систематическая классификация ощущений А. Р. Лурии. Генетическая классификация ощущений: протопатические и эпикритические ощущения. Классификация ощущений Б. М. Теплова. Виды ощущений. Связь ощущений с объективными свойствами среды.

Свойства ощущений. Специфика проявлений различных видов ощущений. Сенсорная депривация. Анатомо-физиологические механизмы ощущений. Измерение и изменения ощущений. Количественные характеристики ощущений. Понятия чувствительности, абсолютного и относительного порогов ощущений. Закон Бугера – Вебера. Основной психофизический закон Вебера – Фехнера. Изменчивость абсолютного и относительного порогов ощущений. Понятие о сенсорной адаптации. Взаимодействие и контраст ощущений: взаимодействие между ощущениями одного и различных видов. Понятие сенсibilизации. Синестезия.

2. Восприятие. Понятие восприятия, его общая характеристика. Взаимосвязь, сходство и различие ощущения и восприятия. Закономерности сенсорно-перцептивных процессов. Явление объективизации и восприятие. Восприятие как целостное отражение предметов и явлений. Теории распознавания образов. Восприятие как сложный перцептивный процесс. Физиологические механизмы восприятия. Рефлекторная основа восприятия по И. П. Павлову. Виды восприятия: основные классификации – по модальности, по форме существования материи. Восприятие человека человеком. Основные свойства восприятия. Восприятие как перцептивное действие. Роль моторных компонентов в восприятии. Адаптация. Активный характер восприятия. Иллюзии восприятия.

Механизмы ориентации в пространстве. Опыты Э. Маха. Теория В. Вундта. Фигура и фон в восприятии (М. Вертгеймер, В. Келлер, К. Коффка). Теория восприятия в гештальтпсихологии. Принципы и законы организации восприятия. Факторы, определяющие особенности восприятия времени. Механизмы восприятия формы предметов и их величины. Законы восприятия. Индивидуальные различия восприятия. Синтетический и аналитический типы восприятия. Описательный и объяснительный типы восприятия. Работы Б. М. Теплова, А. Н. Запорожца.

3. Память. Понятие памяти, ее общая характеристика, свойства и функции. Значение памяти в жизни и деятельности человека. Теории и законы памяти. Физиологические, физические и биохимические механизмы памяти. Характеристика процессов памяти: запоминание, сохранение, воспроизведение (узнавание

и припоминание), забывание. Факторы, влияющие на протекание процессов памяти. Явление замещения. Явление реминисценции.

Основания классификации видов памяти; по участию волевого процесса, по длительности, по способу запоминания, по модальности. Взаимосвязи видов памяти. Свойства памяти. Связь памяти с мышлением и речью. Связь памяти и внимания. Смысловая организация информации в долговременной памяти. Генетическая память.

Индивидуальные особенности и различия процессов памяти. Рациональные приемы развития памяти. Совершенствование запоминания. Роль эмоций в процессах запоминания и воспроизведения материала.

4. Представления. Понятие представления. Представления – вторичные образы памяти, их организация, особенности и виды. Функции представлений. Физиологическая основа представлений – «следы» в коре головного мозга. Роль сенсорных процессов в формировании представлений. Классификация представлений: по модальности, по степени обобщенности, по участию волевого процесса, по продолжительности.

Идеомоторные акты. Идеомоторная тренировка. Двигательные иллюзии. Значение представлений в психической деятельности. Развитие представлений.

5. Мышление. Понятие мышления. Отличия мышления от других психических процессов. Особенности мышления. Теории мышления.

Социальная природа мышления. Формы взаимодействия субъекта с познаваемым объектом, мышление и действие. Умственное действие и его особенности. Инициация мыслительного процесса.

Мышление и восприятие. Образ и понятие. Направленность мышления. Мышление как самоорганизующийся процесс. Функции мышления. Виды мышления. Фазы мыслительного процесса. Соотношение мышления и речи.

Ступени познания: переход от чувственного познания к логическому мышлению. Операции мыслительной деятельности. Методы индуктивного и дедуктивного мышления.

Содержательные компоненты мышления. Качества мышления. Психологические механизмы инсайта; рефлексия и ее функции в мыслительном процессе. Психология решения мыслительных задач. Выдвижение и проверка гипотез. Конвергентное и дивергентное мышление.

Особенности творческого мышления, его этапы. Индивидуальные особенности мышления. Факторы, способствующие и препятствующие творческому мышлению. Аутистическое мышление.

6. Речь. Вербальные формы сознания. Понятие языка и речи: язык – потенция, речь – реализация. Основные функции языка. Виды речи, их назначение. Свойства речи. Общая характеристика внешней речи. Ситуативная и контекстная речь. Речь диалогическая и монологическая. Письменная и устная речь.

Механизмы устной речи. Мотивация речи. Характеристики высказывания как единицы речевого общения. Чужая и собственная речь. Психологическая характеристика речевой деятельности, ее виды. Функции речи. Внутренняя речь, ее развитие в онтогенезе, связь с внешней речью и мышлением. Основные формы аутообщения. Внутренний диалог и его функции. Речь и личность. Понимание речи.

Речь как средство общения (коммуникация) и обобщения (мышление). Слово как понятие. Значение и смысл слова. Теории усвоения языка и развития речи. Проблема врожденности и приобретенности речевой способности. Механизмы усвоения речи. Значение речи в жизни человека. Соотношение мышления и речи. Расстройства речи.

7. Воображение. Понятие воображения. Природа воображения и его виды. Отличие образов воображения от образов памяти и восприятия. Приспособительный характер физиологических реакций. Функции воображения.

Роль ассоциаций, смысловых связей в работе воображения. Воображение и представление. Воображение и фантазия. Мечта как особый вид воображения. Сновидения, галлюцинации и грезы. Приемы воображения.

Связь процесса творчества с воображением. Виды творческой фантазии. Творческое воображение как отражение личности человека. Возрастные особенности проявления воображения.

8. Внимание. Явление и определение внимания. Особенности внимания как психического процесса и состояния человека. Физиологический механизм внимания. Внимание, его функции и свойства. Роль внимания в восприятии, памяти и мышлении. Речь и внимание.

Виды внимания. Психологические теории внимания. Теория внимания Т. Рибо. Связь внимания с аффективными состояниями и волей человека. Концепция Д. Н. Узнадзе. Теория доминанты А. А. Ухтомского: внимание, объективация и установка человека. Формирование и развитие внимания. Управление вниманием. Наблюдательность. Внимание и деятельность.

Внимательность. Невнимательность. Рассеянность как свойство личности и пути её преодоления. Расстройства внимания.

9. Когнитивная психология эмоций. Общая характеристика эмоций и чувств. Физиологическая основа эмоций. Роль эмоций в жизни человека. Когнитивные теории эмоций. Оценка эмоциональных процессов и состояний: интенсивность, продолжительность, глубина, осознанность, происхождение, условия возникновения и исчезновения, действие на организм, динамика развития, направленность, способ выражения и нейрофизиологическая основа. Внешние выражения (экспрессия) эмоций и чувств. Классификация и виды эмоций (К. Изард). Классификация и виды чувств. Основные функции эмоций и чувств.

Эмоции и личность. Связь эмоций и потребностей человека. Эмоции и эффективность деятельности. Развитие эмоционально-личностной сферы человека. Приемы саморегуляции эмоций.

10. Когнитивная психология воли. Понятие воли. Значение воли в жизни человека, в организации и регуляции его деятельности и общения. Когнитивные теории воли. Связь волевой регуляции с мотивацией деятельности. Рефлексия и воля. Волевая регуляция поведения. Интеллектуальные и моральные основы воли. Волевой акт и его структура. Природа и структура волевого действия. Принятие и исполнение волевого решения.

Первичные волевые качества личности: сила воли, настойчивость, выдержка. Вторичные, или производные, волевые качества: решительность, смелость, самообладание, уверенность. Третичные волевые качества: ответственность, дисциплинированность, обязательность, принципиальность, деловитость, инициативность. Воспитание волевых качеств личности.

Формирование и развитие эмоционально-волевой сферы личности. Возрастные и половые особенности произвольной активности. Патология воли.

11. Когнитивная психология психических состояний. Понятие психического состояния как фона протекания психических процессов. Физиологические основы психических состояний. Свойства и особенности протекания психических состояний отдельного человека. Классификация психических состояний: гностические, волевые, эмоциональные; личностные и ситуативные; глубокие и поверхностные; кратковременные и длительные; стенические и астенические; осознанные и неосознаваемые. Функциональные и психические состояния: сон, бодрствование, готовность, напряженность, релаксация, анальгезия, вработывание, утомление, монотония, психическое пресыщение, заинтересованность, фрустрация, тревога, персеверация, ригидность, экстаз, вера, эйфория, дисфория, дидактогения, ятрогения. Стресс, как специфическая реакция организма; общий адаптационный синдром Г. Селье. Регуляция и саморегуляция психических состояний.

Эмоциональные состояния и познавательные процессы. Взаимосвязь аффективных и когнитивных процессов. Взаимосвязь протекания психических состояний и особенностей темперамента и характера. Взаимосвязь волевых проявлений личности и протекания психических состояний. Роль психических состояний в выполнении деятельности.

УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКАЯ КАРТА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ «КОГНИТИВНАЯ ПСИХОЛОГИЯ»

ДНЕВНАЯ ФОРМА ПОЛУЧЕНИЯ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ

Номер раздела, темы, занятия	Название раздела, темы, занятия; перечень изучаемых вопросов	Количество аудиторных часов					Литература	Форма контроля знаний
		лекции	практические занятия	семинарские занятия	лабораторные занятия	Управляемая самостоятельная работа студентов		
1	2	3	4	5	6	7	8	9
Тема 1	Понятие о психических познавательных процессах. Ощущения. Понятие «психический процесс». Виды и диалектическая взаимосвязь психических процессов. Система приема информации. Ощущение как чувственное отражение отдельных свойств предметов. Классификации ощущений (А. Р. Лурия, Б. М. Теплов). Свойства ощущений. Закономерности ощущений	2					Осн. 1; 2; 6; доп. 2; 5; 6; 28	
	<i>Практическое занятие. Ощущения как психический процесс</i> Понятие «ощущения». Теории ощущений. Классификация ощущений. Свойства ощущений. Закономерности ощущений		2				Осн. 1; 2; 6; доп. 2; 5; 6; 28	Устный опрос*
Тема 2	Восприятие. Общая характеристика восприятия. Теории восприятия. Законы восприятия. Виды восприятия. Основные свойства восприятия. Индивидуальные различия восприятия. Типы восприятия	2					Осн. 1; 2; 6; доп. 2; 5; 6; 24; 28	
	<i>Практическое занятие. Восприятие как психический процесс.</i> Особенности восприятия как психического процесса. Классификации видов восприятия. Свойства восприятия. Типология восприятия		2				Осн. 1; 2; 6; доп. 2; 5; 6; 28	Устный опрос*
Тема 3.1	Память. Общая характеристика памяти, ее свойства и функции. Теории и законы памяти. Общая характеристика процессов памяти	2					Осн. 8; доп. 2; 5; 6; 28	

1	2	3	4	5	6	7	8	9
Тема 3.2	Память. Классификация видов памяти. Индивидуальные особенности и различия процессов памяти	2					Осн. 8; доп. 5; 6	
	<i>Практическое занятие. Память как психический процесс.</i> Общая характеристика памяти. Классификация видов памяти		2				Осн. 8; доп.2; 5; 6	Устный опрос*
	<i>Практическое занятие. Память как психический процесс.</i> Особенности процессов памяти. Рациональные приемы развития памяти. Мнемотехника		2				Осн. 8; доп.2; 5; 6	Тест*
Тема 4	Представления. Понятие «представления». Функции представлений. Классификация представлений. Идеомоторные акты. Значение представлений в психической деятельности	2					Осн. 1; 2; 7	
	<i>Практическое занятие. Особенности представлений.</i> Представления и их функции. Виды представлений. Идеомоторная тренировка. Двигательные иллюзии		2				Осн. 1; 2; 7	Устный опрос*
Тема 5	Мышление. Понятие мышления. Отличие мышления от других психических процессов. Теории мышления. Виды мышления. Фазы мыслительного процесса. Мышление и речь. Содержательные компоненты мышления. Психология решения мыслительных задач. Особенности творческого мышления	2					Осн. 1; 2; 7; доп. 5; 6; 27; 31	
	<i>Практическое занятие. Мышление как высший познавательный процесс.</i> Понятие мышления, его виды. Операции мыслительной деятельности		2				Осн. 1; 2; 7; доп. 5; 6; 16; 27; 31	Устный опрос*
	<i>Практическое занятие. Мышление как высший познавательный процесс.</i> Индивидуальные особенности мышления. Особенности творческого мышления, его этапы. Аутистическое мышление		2				Осн. 1; 2; 7; доп. 5; 6; 27; 31	Тест*
Тема 6	Речь. Понятия языка и речи. Основные функции языка. Свойства речи. Виды речи. Функции речи. Речь как средство общения и обобщения. Слово как понятие, его значение и смысл. Теории усвоения языка и развития речи. Расстройства речи	2					Осн. 1; 2; 7; доп. 5; 6;	
	<i>Практическое занятие. Речь как психический процесс.</i> Понятия языка и речи. Основные функции языка. Свойства речи. Виды речи. Функции речи. Речь как средство общения и обобщения. Слово как понятие, его значение и смысл. Теории усвоения языка и развития речи. Расстройства речи		2				Осн. 1; 2; 7; доп. 5; 6;	Устный опрос*

1	2	3	4	5	6	7	8	9
Тема 7	Воображение. Понятие воображения, его функции. Виды воображения. Воображение и другие психические процессы (память, восприятие, представление). Приемы воображения. Воображение и творчество	2					Осн. 1; 2; 7; доп. 5; 6;	
	<i>Практическое занятие. Воображение как психический процесс.</i> Понятие воображения, его функции. Виды воображения. Приемы воображения. Виды творческой фантазии. Роль воображения в различных видах деятельности. Анализ и обсуждение сказок, написанных студентами		2				Осн. 1; 2; 4; 7; доп. 5; 6;	Устный опрос*
Тема 8	Внимание. Явление и определение внимания. Функции и свойства внимания. Физиологические механизмы внимания. Психологические теории внимания. Виды внимания и свойства внимания. Формирование и развитие внимания	2					Осн. 1; 2; 9 доп. 5; 6; 21	
	<i>Практическое занятие. Особенности внимания как психического процесса.</i> Особенности внимания как психического процесса. Функции и свойства внимания. Виды внимания и его свойства. Формирование и развитие внимания. Управление вниманием		2				Осн. 1; 2; 9 доп. 2; 5; 6; 21	Контрольная работа № 1*
Тема 9.1	Когнитивная психология эмоций. Общая характеристика эмоций. Различия познавательных и эмоциональных процессов. Когнитивные теории эмоций. Свойства эмоций. Структура эмоций	2					Осн. 1; 2; 7 доп. 1; 2; 3; 7; 11; 17; 19; 23; 32	
Тема 9.2	Когнитивная психология эмоций. Классификация эмоций. Виды эмоциональных состояний. Виды чувств. Приемы эмоциональной саморегуляции	2					Осн. 1; 2; 7 доп. 1; 2; 3; 7; 11; 17; 19; 23; 32	
	<i>Практическое занятие. Эмоциональная сфера личности.</i> Общая характеристика эмоций. Различия познавательных и эмоциональных процессов. Свойства эмоций. Структура эмоций. Классификация эмоций. Виды эмоциональных состояний. Виды чувств. Приемы эмоциональной саморегуляции		2				Осн. 1; 2; 7 доп. 1; 2; 3; 7; 11; 17; 19; 23; 32	Устный опрос*

1	2	3	4	5	6	7	8	9
Тема 10	Когнитивная психология воли. Понятие воли, значение воли в жизни человека. Волевой акт и его структура. Волевые свойства личности. Формирование и развитие волевой сферы личности. Патология воли	2					Осн. 1; 2; 7 доп. 10; 13; 28	
	<i>Практическое занятие. Воля.</i> Понятие воли. Теории воли. Волевой акт и его структура. Первичные, вторичные и третичные свойства личности. Формирование и развитие волевой сферы личности. Патология воли		2				Осн. 1; 2; 7 доп. 10; 13; 28	Контрольная работа № 2*
Тема 11	Когнитивная психология психических состояний. Понятие психического состояния. Физиологические основы психических состояний Классификация психических состояний. Функциональные состояния. Отрицательные психические состояния. Положительные психические состояния. Стресс как адаптивная реакция организма. Фазы стресса. Виды стресса. Способы эмоциональной регуляции в условиях стресса. Профилактика стресса	2					Осн. 1; 2; 7 доп. 1; 2; 3; 7; 11; 17; 19; 23; 32	
	<i>Практическое занятие. Стресс и саморегуляция психических состояний.</i> Стресс как специфическая реакция организма. Регуляция и саморегуляция психических состояний. Роль психических состояний в выполнении деятельности		2				Осн. 1; 2; 7 доп. 1; 2; 3; 7; 11; 17; 19; 23; 32	Защита проектов*
Итого по учебной дисциплине		28	26					
* Мероприятия промежуточного контроля								

ЛИТЕРАТУРА

Основная

1. Рубинштейн С. Л. Основы общей психологии. – СПб. : Питер, 2009. – 712 с.
2. Психология: учебник для гум. вузов / под ред. В. Н. Дружинина. – 2-е изд. – СПб.: Питер, 2009. – 652 с.
3. Куликов Л. В. Психология личности в трудах отечественных психологов: хрестоматия. – 2-е изд., перераб. и доп. – СПб.: Питер, 2009. – 460 с.
4. Ильин Е. П. Психология творчества, креативности, одаренности. – СПб.: Питер, 2009. – 444 с.
5. Общая психология: учебник для студ. высш. учеб. заведений: в 7 т. / под ред. Б. С. Братуся. – Т. 1: Введение в психологию / Соколова Е. Е. – 2-е изд., стер. – М. : Academia, 2008. – 351 с.
6. Общая психология: учебник для студ. высш. учеб. заведений: в 7 т. / под ред. Б. С. Братуся. – Т. 2: Ощущение и восприятие / А. Н. Гусев. – 2-е изд., стер. – М. : Academia, 2009. – 415 с.
7. Маклаков А. Г. Общая психология : учеб. пособие. – СПб.: Питер, 2014. – 582 с.
8. Общая психология: учебник для студ. высш. учеб. заведений: в 7 т. / под ред. Б. С. Братуся. – Т. 3: Память / В. В. Нуркова. – 2 изд., стер. – М.: Academia, 2008. – 318 с.
9. Общая психология: учебник для студ. высш. учеб. заведений: в 7 т. / под ред. Б. С. Братуся. – Т. 4: Внимание / М. В. Фаликман. – 2 изд., стер. – М.: Academia, 2010. – 476 с.

Дополнительная

1. Андреева И. Н. Азбука эмоционального интеллекта. – СПб.: БХВ, 2012. – 288 с.
2. Андреева И. Н. Общая психология: метод. указания к практ. занятиям для студентов 1 курса специальности 1–03 04 03 «Практическая психология». – Новополюцк: ПГУ, 2014. – 95 с.
3. Бойко В. В. Психоэнергетика. – СПб.: Питер, 2008. – 409 с.
4. Вайнштейн Л. А. Психология восприятия: учеб. пособие. – Минск: Тесей, 2007. – 223 с.
5. Величковский Б. М. Когнитивная наука: основы психологии познания: учеб. пособие: в 2 т. – М.: Академия: Смысл, 2006. – Т. 1.: 447 с.; т. 2: 430 с.
6. Выготский Л. С. Психология. – М.: Апрель-пресс: Эксмо-пресс, 2000. – 1006 с.
7. Гиппенрейтер Ю. Б. Введение в общую психологию (курс лекций): учеб. пособие. – М.: АСТ: Астрель, 2008. – 351 с.
8. Дарвин Ч., Экман П. О выражении эмоций у человека и животных / Пер. с англ. В. Кузина; под науч. ред. Е. П. Ильина. – 4-е изд. – СПб.: Питер, 2014. – 315 с.

9. Иванников В. А. Психологические механизмы волевой регуляции: учеб. пособие. – 3-е изд. – СПб.: Питер, 2006. – 203 с.
10. Изард К. Э. Психология эмоций / Пер. с англ. В. Мисник, А. Татлыбаевой. – СПб.: Питер, 2007. – 464 с.
11. Ильин Е. П. Мотивация и мотивы: учеб. пособие. – СПб.: Питер, 2008. – 508 с.
12. Ильин Е. П. Психология воли: учеб. пособие. – 2-е изд., перераб. и доп. – СПб.: Питер, 2009. – 364 с.
13. Елисеев О. П. Практикум по психологии личности. – 2-е изд., испр. и доп. – СПб.: Питер, 2010. – 508 с.
14. Леонтьев А. Н. Деятельность. Сознание. Личность: учеб. пособие. – М.: Смысл: Академия, 2004.
15. Майерс Д. Интуиция. – М.; СПб.; Киев: Питер, 2013. – 250 с.
16. Первин Л., Джон О. Психология личности: теория и исследования / Пер. с англ. – М.: Аспект Пресс, 2000. – 607 с.
17. Психические состояния: хрестоматия / Сост. и отв. ред. Л. В. Куликов. – СПб.: Питер, 2000. – 512 с.
18. Психолог: введение в профессию: учеб. пособие / Е. А. Климов, В. А. Фокин, В. А. Михеев и др.; под ред. Е. А. Климова. – 2-е изд., стер. – М.: Академия, 2008.
19. Психология внимания: хрестоматия / Под ред. Ю. Б. Гиппенрейтер и В. Я. Романова. – М.: ЧеРо, 2001. – 858 с.
20. Психология индивидуальных различий: хрестоматия / Под ред. Ю. Б. Гиппенрейтер, В. Я. Романова. – М.: ЧеРо, 2000. – 775 с.
21. Психология мотивации и эмоций : учеб. пособие для студентов, обучающихся по направлению и специальностям психологии / Под ред. Ю. Б. Гиппенрейтер и М. В. Фаликман. – Изд. 2-е. – М.: ЧеРо: ОМЕГА-Л: МПСИ, 2006. – 751 с.
22. Психология ощущений и восприятия. Хрестоматия по психологии / Под ред. Ю. Б. Гиппенрейтер, В. В. Любимова, М. Б. Михалевской. – М.: ЧеРо, 2002. – 610 с.
23. Современная практическая психология: учеб. пособие для студ. вузов, обучающихся по непсихол. спец. / Под ред. М. К. Тутушкиной. – М.: Академия, 2005. – 432 с.
24. Психология самосознания: хрестоматия по соц. психологии личности / Сост. Д. Я. Райгородский. – Самара: Изд. дом «Бахрах», 2000. – 672 с.
25. Соколова Е. Е. Тринадцать диалогов о психологии: хрестоматия с коммент. по курсу «Введение в психологию». – 3-е изд. – М.: Смысл, 1997. – 653 с. – (Психология для студента).
26. Тихомиров О. К. Психология мышления: учебник. – 4-е изд., стер. – М.: Академия, 2008. – 287 с.
27. Щербатых Ю. В. Общая психология: учеб. пособие. – СПб.: Питер, 2008. – 272 с.
28. Холл К. С., Линдсей Г. Теории личности / Пер. с англ. И. Б. Гриншпун. – М.: ЭКСМО-Пресс, 2000. – 592 с.

29. Хьелл Л., Зиглер Д. Теории личности. – СПб.: Питер-Пресс, 2001. – 606 с.
30. Чуприкова Н. И. Умственное развитие: принцип дифференциации. – СПб.: Питер, 2007. – 448 с.
31. Экман П. Психология эмоций / Пер. с англ. В. Кузина. – 2-е изд. – СПб.: Питер, 2014. – 239 с.

Справочная

1. Психологическая энциклопедия / Под ред. Р. Корсини, А. Ауэрбаха. – 2-е изд. – СПб.: Питер, 2003. – 1096 с.
2. Психологический словарь / Под ред. В. П. Зинченко, Б. Г. Мещерякова. – 2-е изд., перераб. и доп. – М.: АСТ: Астрель: Транзиткнига, 2006. – 479 с.

ПЕРЕЧЕНЬ ПРАКТИЧЕСКИХ ЗАНЯТИЙ

1. Ощущения как психический процесс.
2. Восприятие как психический процесс.
- 3-4. Память как психический процесс.
5. Особенности представлений.
- 6-7. Мышление как высший познавательный процесс.
8. Речь как психический процесс.
9. Воображение как психический процесс.
10. Особенности внимания как психического процесса.
11. Эмоциональная сфера личности.
12. Воля.
13. Стресс и саморегуляция психических состояний.

ПЕРЕЧЕНЬ ТЕМ РЕФЕРАТОВ

1. Перцептивные образы, их особенности.
2. Сравнительный анализ образов ощущений и восприятия.
3. Первичные образы, их роль в жизни человека.
4. Связь восприятия с движениями.
5. Восприятие и научение.
6. Восприятие и умозаключение (мышление).
7. Психологические теории внимания.
8. Развитие внимания в онтогенезе.
9. Виды памяти человека.
10. Индивидуальные особенности и нарушения памяти.
11. Теории памяти.

12. Факторы, определяющие развитие памяти.
13. Пути, приемы, средства развития памяти человека.
14. Роль памяти и внимания в жизни человека.
15. Воображение и индивидуальное творчество.
16. Развитие воображения на уроках иностранного языка.
17. Развитие воображения на различных этапах онтогенеза.
18. Представление и воображение. Фантазия.
19. О соотношении чувственного и рационального в познании.
20. Творческое мышление.
21. Особенности развития детского мышления.
22. Структура мыслительной деятельности.
23. Теории мышления в психологии.
24. Концепция развития детского интеллекта по Ж. Пиаже.
25. Психология творческого мышления.
26. Средства развития мышления.
27. Личностные особенности творческого мышления.

ПЕРЕЧЕНЬ ВОПРОСОВ ДЛЯ ПРОВЕДЕНИЯ ЭКЗАМЕНА

1. Понятие, происхождение и значение ощущений в жизни человека. Физиологические механизмы ощущений, их рефлексорная природа.
2. Учение об ощущении. Закон «специфической» энергии И. Мюллера. Концепция «знаков» Г. Гельмгольца. Теория солипсизма.
3. Классификации ощущений (А. Р. Лурия, Б. М. Теплов, Ч. Шеррингтон, Х. Хэд). Специфика проявления различных видов ощущений.
4. Свойства ощущений. Чувствительность, пороги ощущений. Законы Бугера – Вебера и Вебера – Фехнера.
5. Закономерности ощущений: сенсорная адаптация, взаимодействие (контраст, сенсibilизация, синестезия), компенсация.
6. Общая характеристика восприятия. Взаимосвязь, сходство и различие ощущения и восприятия. Физиологические механизмы восприятия. Теории распознавания образов.
7. Теория восприятия в гештальт-психологии. Законы восприятия.
8. Виды восприятия. Восприятие времени, движения, пространства.
9. Основные свойства восприятия. Иллюзии восприятия.
10. Понятие о памяти, ее общая характеристика, свойства и функции. Значение памяти в жизни и деятельности человека. Теории и законы памяти.
11. Характеристика процессов памяти. Явления замещения и реминисценции.
12. Классификация видов памяти.

13. Индивидуальные особенности процессов памяти, ее аномалии. Развитие памяти у детей. Рациональные приемы развития и тренировки памяти.
14. Понятие представления и его функции. Физиологическая основа представлений. Классификация представлений.
15. Идеомоторные акты и идеомоторная тренировка. Индивидуальные особенности представления. Развитие представлений.
16. Общая характеристика мышления как высшего познавательного процесса. Качественные характеристики мышления. Теории мышления.
17. Виды мышления и их характеристика. Фазы мыслительного процесса. Формы словесно-логического мышления.
18. Особенности творческого мышления. Факторы, влияющие на творческое мышление.
19. Мышление как психический процесс. Умственные действия и операции.
20. Индивидуальные особенности мышления. Нарушения мышления.
21. Мышление и речь. Развитие мышления (Ж. Пиаже, П. Я. Гальперин, Л. С. Выготский и Л. С. Сахаров).
22. Понятие языка и речи. Основные функции и свойства языка.
23. Значение слова. Компоненты, функции и свойства речи.
24. Физиологические основы речи. Нарушения речи.
25. Речевые процессы. Виды речи, их назначение.
26. Теории усвоения языка и развития речи. Развитие речи в онто- и филогенезе.
27. Общая характеристика воображения, его физиологические основы. Отличие воображения от восприятия, памяти и мышления. Функции и природа воображения.
28. Виды и формы проявления воображения. Приёмы воображения.
29. Воображение и личность. Индивидуальные особенности воображения.
30. Связь творчества с воображением. Психологические особенности различных видов творчества.
31. Особенности внимания как психического процесса и как состояния человека, функции внимания. Физиологические механизмы внимания.
32. Свойства внимания. Отвлекаемость и рассеянность, пути их преодоления.
33. Психологические теории внимания.
34. Виды внимания. Формирование и развитие внимания.
35. Общая характеристика эмоций, различия эмоциональных и познавательных процессов. Свойства эмоций.
36. Структура эмоций.
37. Классификация эмоций. Фундаментальные эмоции (К. Изард).
38. Виды эмоциональных состояний: эмоциональный тон, настроение, аффект, чувства. Виды чувств. Развитие эмоциональной сферы.

39. Структурные, эволюционные и физиологические теории эмоций.
40. Когнитивные и мотивационные теории эмоций.
41. Уровни регуляции поведения. Особенности волевой регуляции.
42. Понятие воли, ее функции и значение в жизни, деятельности и общении человека.
43. Теории воли.
44. Физиологические основы воли. Патология воли.
45. Мотивация волевого поведения. Когнитивные компоненты волевого акта.
46. Волевой акт и его структура. Волевые свойства личности: первичные, вторичные, третичные. Развитие волевой регуляции.
47. Понятие психического состояния, его свойства.
48. Классификация психических состояний. Положительные психические состояния.
49. Отрицательные психические состояния: депривация, фрустрация, агрессия.
50. Общая характеристика стресса. Регуляция и саморегуляция психических состояний.

ОРГАНИЗАЦИЯ САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ СТУДЕНТОВ

Во время учебной деятельности по изучению учебной дисциплины «Когнитивная психология» студенты используют разные виды самостоятельной работы.

Репродуктивная самостоятельная работа студентов: работа по вопросам на самопроверку, работа с таблицами и схемами по дисциплине, работа по вопросам теста.

Реконструктивная самостоятельная работа студентов: подготовка реферативных сообщений по темам дисциплины, конспектирование статей, рецензирование статей и др.

Содержание самостоятельной работы студентов (дневная форма получения высшего образования)

Вид самостоятельной работы	Тематическое содержание и используемые источники	Количество часов
1	2	3
Углубленное изучение теоретической части учебной дисциплины	<i>Тема 1. Ощущения. Тема 2. Восприятие</i> – составить глоссарий Осн. 1; 2; 6; доп. 2; 5; 6; 28	2
Углубленное изучение практической части учебной дисциплины	<i>Тема 8. Внимание.</i> – подготовить рекомендации по развитию внимания у студентов Осн. 1; 2; 9; доп. 2; 5; 6; 21	2

1	2	3
Углубленное изучение практической части учебной дисциплины	<i>Тема 9. Когнитивная психология эмоций</i> – психологический анализ видео «Как превратить стресс в друга» (К. Макгонигал в программе «ТЕД»); Осн. 1; 2; 7; доп. 1; 2; 3; 7; 11; 17; 19; 23, 32	2
	<i>Тема 10. Воля</i> – подготовить рекомендации по развитию воли у детей Осн. 1; 2; 7; доп. 10; 13; 28	2
	Подготовка к мини-контрольной работе 1	10
	Подготовка к мини-контрольной работе 2	10
	Подготовка к защите проектов	10
	Подготовка к экзамену	16
ВСЕГО		54

КОНТРОЛЬ КАЧЕСТВА УСВОЕНИЯ ЗНАНИЙ

Количество, содержание и форма мероприятий текущего контроля отражены в учебно-методической карте учебной программы по дисциплине «Когнитивная психология». Данная информация предоставляется в деканат и вносится в семестровый график образовательного процесса, а также доводится преподавателем до сведения студентов на первом занятии.

Отметки, полученные студентом в ходе выполнения мероприятий текущего контроля, выставляются по десятибалльной шкале и фиксируются в журнале преподавателя.

Для студента, пропустившего мероприятие текущего контроля по уважительной причине, кафедрой устанавливаются дополнительные сроки.

Результат текущего контроля за семестр оценивается отметкой в баллах по десятибалльной шкале и выводится исходя из отметок, выставленных преподавателями в ходе проведения мероприятий текущего контроля в течение семестра по следующей формуле:

$$П = 0,4(к.р.) + 0,4(т.к.) + 0,15(ак.ст.),$$

где **к.р.** – средняя отметка за контрольные работы;

т.к. – средняя отметка по результатам опроса и выполнения заданий при подготовке к практическим занятиям;

ак.ст. – активность (отметка за работу на лекциях, семинарских занятиях).

Результаты текущего контроля учитываются при определении экзаменационной отметки по дисциплине во время промежуточной аттестации на экзаменационной сессии.

В целях мониторинга результативности семестровой работы студентов при проведении межсессионной аттестации в соответствии с графиком образовательного процесса (как правило, на 6-й и 12-й неделях семестра) в рейтинговую

(аттестационную) ведомость вносится текущая отметка по десятибалльной шкале, выведенная по итогам мероприятий текущего контроля, проведенных с начала семестра к моменту аттестации.

Творческая самостоятельная работа студентов: работа над научными исследованиями по дисциплине, самостоятельный выбор средств и методов решения учебно-исследовательских заданий. Для оценки качества самостоятельной работы студентов осуществляется контроль за ее выполнением. К формам контроля самостоятельной работы студентов относится устный экзамен.

В рамках рейтинговой системы успеваемость студентов по дисциплине складывается из двух компонентов:

- 1) результатов текущего контроля в течение семестра;
- 2) отметки за ответ по билету на экзамене.

Мероприятия текущего контроля проводятся в течение семестра в устно-письменной форме с использованием принятых оценочных средств. Мероприятия текущего контроля проводятся во время аудиторных занятий. Текущий контроль проводится в течение 6 и 12 недели семестра. Отметки, полученные студентом в ходе текущего контроля, выставляются по десятибалльной шкале и фиксируются в журнале преподавателя.

Экзамен проводится в соответствии с Правилами проведения аттестации студентов, курсантов, слушателей при освоении содержания образовательных программ высшего образования, утвержденными постановлением Министерства образования Республики Беларусь 29.05.2012 № 53.

Экзаменационная отметка по учебной дисциплине является средневзвешенной и формируется по следующим правилам.

Экзаменационная отметка определяется с учетом весового коэффициента текущего контроля $k = 0,5$.

Информация о весовом коэффициенте доводится до студентов на первом занятии в семестре.

Экзаменационная отметка по дисциплине рассчитывается на основе результата текущего контроля и отметки, полученной студентом за ответ по билету, по формуле

$$\mathbf{\mathcal{E}} = k \cdot \mathbf{\mathcal{P}} + (1 - k) \cdot \mathbf{\mathcal{O}},$$

где $\mathbf{\mathcal{E}}$ – экзаменационная отметка;

k – весовой коэффициент текущего контроля;

$\mathbf{\mathcal{P}}$ – результат текущего контроля за семестр, оценивается одной отметкой по десятибалльной шкале, которая выводится из отметок, полученных в семестре;

$\mathbf{\mathcal{O}}$ – отметка по десятибалльной шкале, полученная студентом за ответ по билету.

Положительной является отметка не ниже 4 баллов.

ХАРАКТЕРИСТИКА ИННОВАЦИОННЫХ ПОДХОДОВ К ПРЕПОДАВАНИЮ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

При изучении дисциплины «Когнитивная психология» используются следующие инновационные подходы:

- проведение всех видов аудиторных занятий осуществляется с применением компьютерных технологий;
- для оценки знаний и компетенций студентов используется рейтинговая система;
- используются интерактивные технологии обучения;
- материалы для подготовки ко всем видам проводимых занятий выкладываются на базе платформы дистанционного обучения Google Classroom.

В рамках учебной дисциплины «Когнитивная психология» предусмотрено выполнение проекта по теме «Познавательная деятельность студента как фактор успешного обучения и профессионального развития». Цель проекта – проанализировать специфику особенностей познавательной деятельности и их влияние на успешность обучения и профессионального развития. Продолжительность проекта – 4 недели.

ПРОТОКОЛ СОГЛАСОВАНИЯ УЧЕБНОЙ ПРОГРАММЫ С ДРУГИМИ УЧЕБНЫМИ ДИСЦИПЛИНАМИ СПЕЦИАЛЬНОСТИ

Название учебной дисциплины, с которой требуется согласование	Название кафедры	Предложения об изменениях в содержании учебной программы учреждения высшего образования по учебной дисциплине	Решение, принятое кафедрой, разработавшей учебную программу
1	2	3	4
Общая психология			

Заведующий кафедрой технологии
и методики преподавания, канд. ист. наук, доц.

С. В. Андриевская