

**МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ И НАУКИ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ**  
**Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение**  
**высшего образования**  
**«НИЖЕГОРОДСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ**  
**ЛИНГВИСТИЧЕСКИЙ УНИВЕРСИТЕТ**  
**им Н.А. ДОБРОЛЮБОВА»**  
**(НГЛУ)**

# **Психология:** **рабочая тетрадь по курсу**

**Нижний Новгород**  
**2017**

Печатается по решению редакционно-издательского совета НГЛУ.

Направления подготовки:

45.03.02 – *Лингвистика*

44.03.01 – *Педагогическое образование (профиль «Иностранный язык»)*

45.03.01 – *Филология*

44.04.01 – *Педагогическое образование. Магистерские программы: «Организация лингвистического иноязычного образования», «Иностранный язык»*

Курс: Психология

УДК 159.9 (075.8)

ББК 88

С 655

Сорокоумова Г.В. Психология: рабочая тетрадь по курсу. – Н. Новгород: НГЛУ, 2016. – 78 с.

Рабочая тетрадь предназначена для самостоятельной работы студентов. Пособие станет инструментом для конкретизации, обобщения, контроля теоретических знаний, развития познавательных психических процессов и творческих умений, навыков работы с научной и учебной литературой.

УДК 159.9 (075.8)

ББК 88

Автор-составитель Г.В. Сорокоумова, доктор психологических наук, профессор кафедры педагогики и психологии НГЛУ.

Рецензент М.А. Викулина, член-корреспондент Российской академии естествознания (РАЕ), доктор педагогических наук, профессор кафедры педагогики и психологии НГЛУ.

© НГЛУ, 2017

© Сорокоумова Г.В., 2017

## Содержание

1. Психология. Предмет психологии. Психика.	
Функции психики.....	4
2.. Психика как субъективный образ объективного мира.....	7
3. Развитие психики человека.....	14
4. Познавательные психические процессы. Интеллектуальная сфера личности.....	16
Ощущение.....	16
Восприятие.....	18
Память.....	20
Мышление.....	24
Речь.....	29
Воображение.....	30
Внимание.....	32
Интеллектуальный потенциал личности.....	34
5. Индивид. Личность. Индивидуальность.....	37
6. Темперамент в структуре личности.....	45
7. Характер в структуре личности.....	47
8. Способности в структуре личности.....	53
9. Мотивационно-потребностная сфера личности.....	55
10.Эмоциональная сфера личности.....	57
11.Волевая сфера личности.....	64
12.Личность и деятельность.....	69
13.Итоговые вопросы по курсу.....	74
Литература.....	77

## 1. Психология. Предмет психологии. Психика. Функции психики

*Психология – это наука о психике и психических явлениях.*

Выделяют три основных класса психических явлений: *психические процессы, психические состояния и психические свойства личности.*

*Психические процессы* выступают в качестве первичных регуляторов поведения человека. На основе психических процессов формируются определенные состояния, происходит формирование знаний, умений и навыков. В свою очередь, психические процессы могут быть разделены на три группы: познавательные, эмоциональные и волевые.

К *познавательным психическим процессам* относятся: \_\_\_\_\_

---

Благодаря данным процессам человек получает сведения об окружающем его мире и о себе.

Наряду с познавательными психическими процессами в качестве самостоятельных выделяют *эмоциональные психические процессы*. Это следующие психические явления: \_\_\_\_\_

---

*Волевые психические процессы* наиболее ярко проявляются в ситуациях, связанных с принятием решений, преодолением трудностей, управлением своим поведением.

Психические процессы тесно взаимосвязаны и выступают в качестве первичных факторов формирования психических состояний человека.

*Психические состояния* характеризуют состояние психики в целом.

К психическим состояниям относят следующие явления: \_\_\_\_\_

---

Под *психическими свойствами* личности принято понимать наиболее существенные особенности личности, обеспечивающие определенный количественный и качественный уровень деятельности и поведения человека. К психическим свойствам относят: \_\_\_\_\_

---



---

Уровень развития этих свойств, а также особенности развития психических процессов и преобладающие (наиболее характерные для человека) психические состояния определяют неповторимость человека, его индивидуальность.

**Психология** дословно – это \_\_\_\_\_

**Этапы развития психологии как науки**

**1 этап:** \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

**2 этап:** \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

**3 этап:** \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

**В настоящее время ПСИХОЛОГИЯ – это** \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

**Предметом психологии является** \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

**Подумаем**

*Речь* является производной *артикуляционного аппарата*, *зрение* – *зрительного аппарата*, *ходьба* – *опорно-двигательного аппарата*, *психика* –

\_\_\_\_\_

**ФУНКЦИИ ПСИХИКИ:**

**1 функция:** \_\_\_\_\_

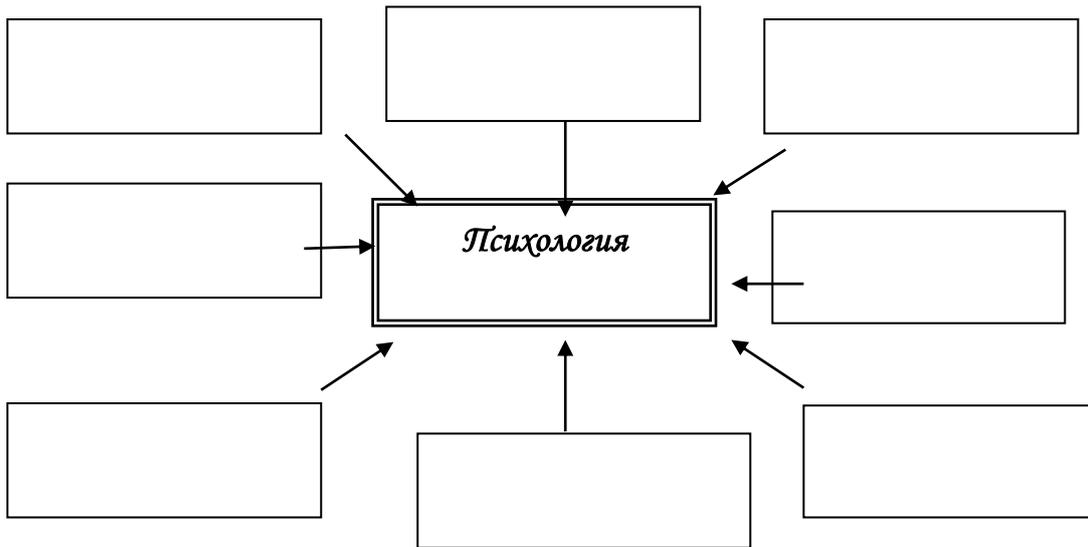
\_\_\_\_\_

**2 функция:** \_\_\_\_\_

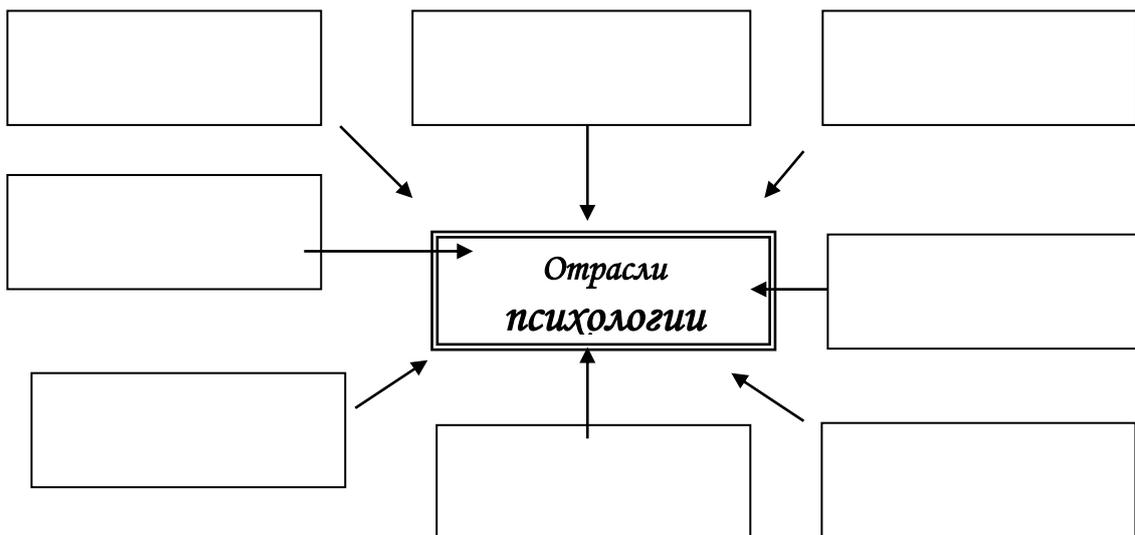
\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

### С какими науками связана психология



### Отрасли психологии

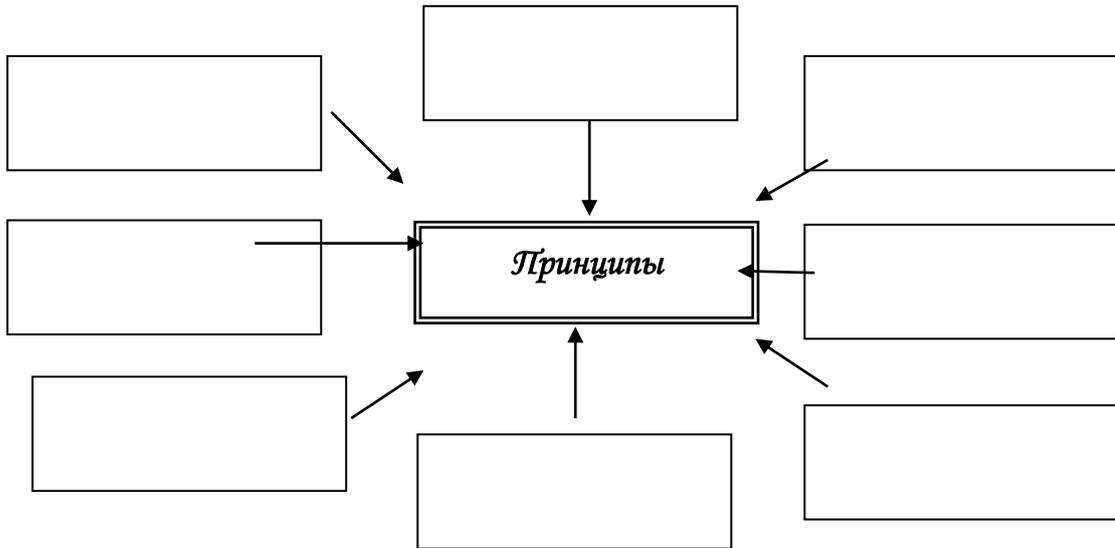


#### **Историческая справка<sup>1</sup>**

Попытки количественной оценки психологических явлений стали предприниматься начиная со второй половины XIX в., когда возникла необходимость сделать психологию более точной и полезной наукой. В 1835 г. вышла в свет книга создателя современной статистики А. Кетле (1796-1874 гг.) «Социальная физика». В этой книге Кетле, опираясь на теорию вероятностей, показал, что ее формулы позволяют обнаружить подчиненность поведения людей определенным закономерностям.

<sup>1</sup> Здесь и далее при составлении исторических справок использована «история психологии...» М.Г. Ярошевского

*Методологические принципы современной психологии*



*Ученые, с именами которых связано становление психологии как науки:*

---



---



---

*2. Психика как субъективный образ объективного мира*



Рисунок 1. Основные функции психики

### *Структура психических явлений*

<i>Психические процессы</i>	<i>Психические состояния</i>	<i>Психические свойства</i>
<i>Познавательные</i> — — — — — —	— — — —	— — — —
<i>Эмоциональные</i> — — — —		
<i>Волевые</i> — — — —		

### *Эволюция психики животных*

*Стадии и уровни развития психики*

*1 стадия* \_\_\_\_\_

*А* \_\_\_\_\_

*Б* \_\_\_\_\_

*2 стадия* \_\_\_\_\_

*А* \_\_\_\_\_

*Б* \_\_\_\_\_

*В* \_\_\_\_\_

*Выделяют три формы поведения животных*

*Инстинктивное поведение* \_\_\_\_\_

*Навыки* \_\_\_\_\_

*Интеллектуальное поведение* \_\_\_\_\_

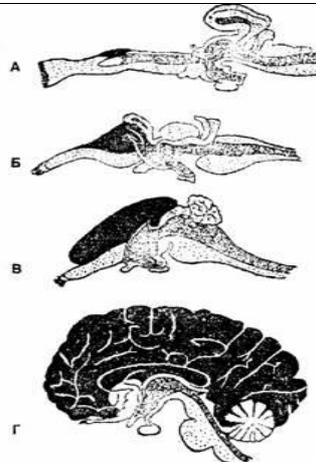
### *Различия между психикой животного и человека*

Возникновение сознания у человека имеет как биологическую, так и культурно-общественную обусловленность. В результате эволюции природы нервная система и в первую очередь головной мозг достигли уровня развития, позволяющего человеку заниматься трудом. Под воздействием труда, носящего коллективный характер, у человека начали развиваться психические процессы, обусловившие возникновение сознания – высшего уровня психического развития, присущего только человеку.

Важнейшие особенности		
	Психики животного	Психики человека
1		
2		
3		
4		
5		

### *Историческая справка*

**Иван Петрович Павлов** (1849-1936 гг.) – выдающийся русский физиолог, лауреат Нобелевской премии, вошел в историю как создатель учения о высшей нервной деятельности. Нобелевскую премию он получил в 1904 г. за работы по пищеварению и кровообращению. В результате своих исследований Павлов пришел к выводу о существовании сложной взаимосвязи между воздействиями факторов внешней среды на организм и поведением животных. В его учении единицами поведения выступают безусловные, врожденные рефлексы, возникающие в ответ на определенные (безусловные) раздражители из внешней среды, и условные рефлексы, возникающие после связывания вначале безразличного раздражителя с безусловным. Развитие теоретических взглядов и анализ экспериментальных работ позволили Павлову разработать учение о двух сигнальных системах, где первая система является сенсорной, а вторая – речевой, связанной со словом. Он также разработал концепцию анализатора, выдвинул учение о типах нервной системы, создал международную научную школу.



**Рисунок 2. Строение головного мозга у акулы (А), кролика (Б), ящерицы (В), человека (Г)**

Развитие психики ребенка во многом повторяет закономерности общественно-исторического развития человека. Приведенная характеристика стадий развития психики ребенка является иллюстрацией того, как в процессе развития благодаря разнообразным формам деятельности, в том числе манипулированию предметами на ранних этапах развития и детским играм, происходит формирование сознания будущего члена человеческого общества.

### *Историческая справка*

**Лев Семенович Выготский** (1896-1934 гг.) – выдающийся отечественный психолог, создатель культурно-исторической концепции развития высших психических функций. До второй половины 1920-х гг. занимался проблемой восприятия произведений искусства. Выделял в эмоциональной сфере человека, воспринимающего то или иное произведение искусства, два разнонаправленных аффекта, противоположность которых снимается в катарсисе, являющемся основой эстетических реакций. Однако позднее, начиная с работы «Исторический смысл психологического кризиса», Л.С. Выготский приступил к анализу общих методологических проблем психологии, в результате чего, ориентируясь на методологию марксизма, разработал учение о развитии психических функций в процессе опосредованного общением освоения индивидом ценностей культуры. В дальнейшем Л.С. Выготский создал новое направление в детской психологии, включающее положение о «зоне ближайшего развития» ребенка. На практике эта проблема была им реализована в дефектологии. Л.С. Выготский создал лабораторию психологии аномального детства (1925-1926 гг.), сформулировав новую теорию развития аномального ребенка.

Возникновение сознания вне общества невозможно. Основными условиями возникновения и развития сознания являются соответствующий уровень биологической организации, наличие социального окружения и коллективный труд.

*Сознание – это* \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

### *Физиологические основы психики человека*

- все живые существа могут быть классифицированы по уровню развития психики;
- уровень психического развития животного тесно связан с уровнем развития его нервной системы;
- человек, обладая сознанием, обладает наивысшим уровнем психического развития;
- человек обладает не только высшим уровнем психического развития, но и более развитой нервной системой.

**Историческая справка**

**Петр Кузьмич Анохин** (1898-1974 гг.) – известный отечественный физиолог. Предложил свое собственное понимание подкрепления, отличное от классического (павловского). Он рассматривал подкрепление не как эффект действия безусловного раздражителя, а как афферентный сигнал о самой реакции, свидетельствующий о соответствии ожидаемому результату (акцептору действия). На этой основе им была разработана теория функциональных систем, которая получила широкую известность во всем мире. Предложенная П.К. Анохиным теория способствовала пониманию адаптивных механизмов живого организма.

**Историческая справка**

**Владимир Михайлович Бехтерев** (1857-1927 гг.) – русский физиолог, невропатолог, психиатр, психолог. Разработал естественнонаучную теорию поведения, которая первоначально получила название объективной психологии (1904), затем – психорефлексологии (1910), а в дальнейшем – рефлексологии (1917). Бехтерев внес существенный вклад в развитие экспериментальной психологии. Он был создателем первой в России экспериментально-психологической лаборатории, которая была открыта в 1885 г. при клинике Казанского университета. Позднее, в 1908 г., Бехтерев основал в Санкт-Петербурге Психоневрологический институт, который в настоящее время носит его имя.

**П.К. Анохин «Концепция регуляции поведенческого акта» (модель функциональной системы)**

Человек не может существовать изолированно от окружающего мира. Он постоянно испытывает воздействие определенных факторов внешней среды. Одни воздействия для человека несущественны или даже неосознаваемы, но другие, – как правило, необычные – вызывают у него ответную реакцию. Эта реакция носит характер *ориентировочной реакции* и является стимулом для проявления активности.

Все воздействующие на человека объекты и условия деятельности, вне зависимости от их значимости, воспринимаются человеком в виде *образа*. Этот образ соотносится с информацией, хранящейся в памяти, и мотивационными установками человека. При этом процесс сопоставления осуществляется, скорее всего, через сознание, что приводит к возникновению решения и плана поведения.

В центральной нервной системе ожидаемый итог действий представлен в виде своеобразной нервной модели, названной Анохиным *акцептором результата действия*. Акцептор результата действия – это цель, на которую направлено действие. При наличии акцептора действия и программы действия, сформулированной сознанием, начинается непосредственное исполнение действия.

При этом включается воля, а также процесс получения информации о выполнении поставленной цели. Информация о результатах действия имеет характер обратной связи (обратной афферентации) и направлена на формирование установки по отношению к выполняемому действию.

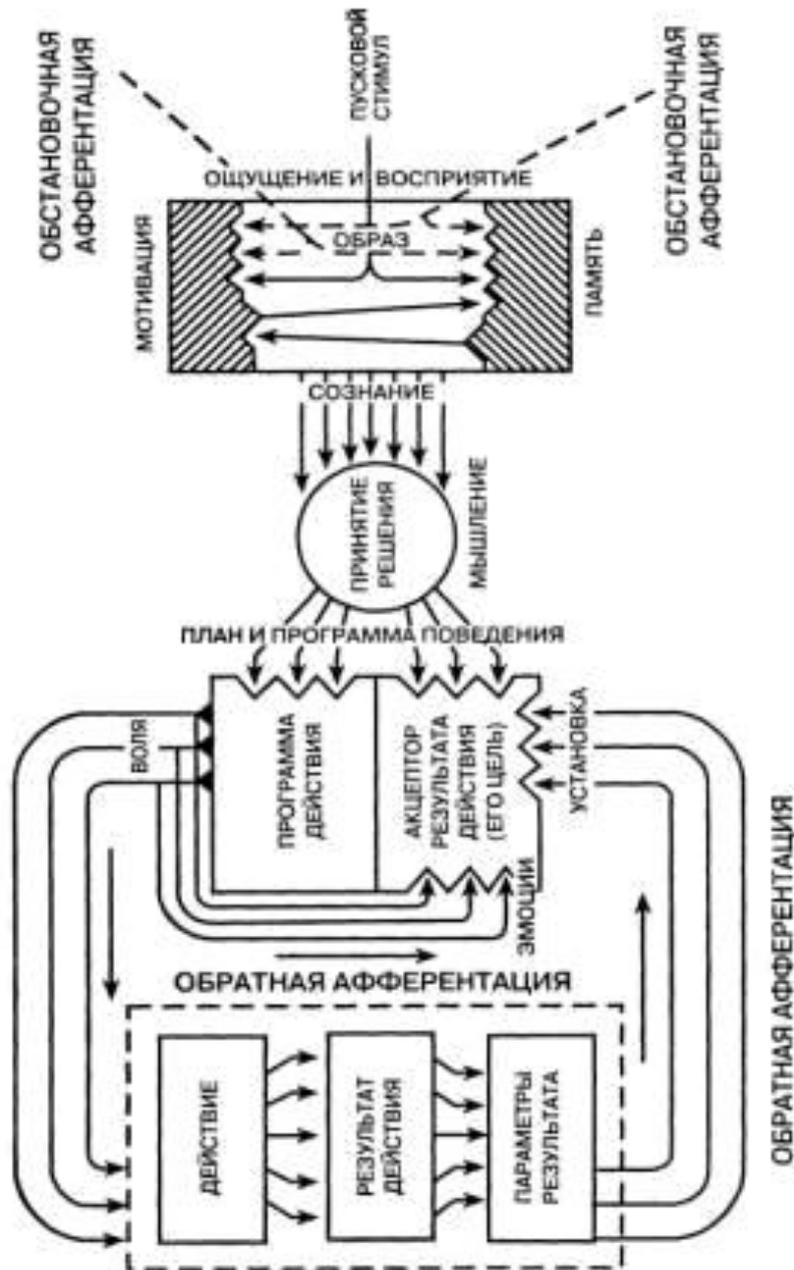


Рисунок 3. Модель функциональной системы (по П.К. Анохину)

Поскольку информация проходит через эмоциональную сферу, она вызывает определенные эмоции, влияющие на характер установки. Если эмоции носят положительный характер, то действие прекращается. Если эмоции негативны, то в выполнение действия вносятся коррективы.

Рассматривая психические явления, надо помнить о том, что они находятся в тесном взаимодействии с физиологическими процессами, что они, вероятнее всего, обуславливают друг друга. При этом мозг человека является тем материальным «субстратом», который обеспечивает возможность функционирования психических явлений и процессов. Поэтому психические и физиологические процессы взаимосвязаны и взаимообуславливают поведение человека.

### *Это интересно! Исследование функциональной асимметрии мозга*

В 1861 г. французский врач Поль Брока, исследуя мозг пациента, страдавшего потерей речи, обнаружил, что в левом полушарии поврежден участок коры в лобной доле как раз над латеральной бороздой. Эта область известна сейчас как зона Брока. Она ответственна за функцию речи. Как мы знаем сегодня, разрушение аналогичного участка в правом полушарии обычно не приводит к нарушениям речи, поскольку зоны, участвующие в понимании речи и обеспечивающие способность писать и понимать написанное, обычно также расположены в левом полушарии. Лишь у очень немногих левшей речевые центры могут быть расположены в правом полушарии, но у подавляющего их большинства они находятся там же, где и у правшей, – в левом полушарии.

Хотя роль левого полушария в речевой деятельности стала известна сравнительно давно, только в последнее время появилась возможность узнать, что же может делать каждое полушарие само по себе. В норме мозг работает как единое целое; информация из одного полушария тут же передается в другое по называемому мозолистым телом широкому пучку соединяющих их нервных волокон. При некоторых формах эпилепсии этот соединительный мост может вызывать проблемы из-за того, что судорожная активность одного полушария распространяется на другое. Стремясь предотвратить такую генерализацию судорог у некоторых тяжело больных эпилептиков, нейрохирурги стали применять хирургическое рассечение мозолистого тела. Для некоторых пациентов такая операция оказывается удачной и уменьшает судороги. При этом отсутствуют нежелательные последствия: в повседневной жизни такие пациенты действуют не хуже людей с соединенными полушариями. Потребовались специальные тесты, чтобы выяснить, как разделение двух полушарий влияет на умственную деятельность.

Так, в 1981 г. была вручена Нобелевская премия Роджеру Сперри, который одним из первых провел работы по изучению деятельности расщепленного мозга. В одном из его экспериментов испытуемый (подвергшийся операции по рассечению мозга) находился перед экраном, закрывавшим его руки. Испытуемый должен был фиксировать взгляд на пятне в центре экрана, а в левой части экрана на очень короткое время (всего 0,1 с) предьявлялось слово «орех».

Зрительный сигнал поступал в правую часть мозга, которая управляет левой стороной тела.левой рукой испытуемый мог легко выбрать орех из кучи предметов, недоступных наблюдению. Но он не мог сказать экспериментатору, какое слово появлялось на экране, поскольку речью управляет левое полушарие, а зрительный образ слова «орех» в это полушарие не передавался. Более того, пациент с расщепленным мозгом, видимо, не осознавал, что делает его левая рука, когда его спрашивали об этом. Поскольку сенсорный сигнал от левой руки поступает в правое полушарие, левое полушарие не получало никакой информации о том, что чувствует или делает левая рука. Вся информация шла в правое полушарие, получившее исходный зрительный сигнал слова «орех».

В проведении этого эксперимента важным было то, чтобы слово появлялось на экране не более чем на 0,1 с. Если это продолжается дольше, пациент успевает перевести взгляд, и тогда информация попадает и в правое полушарие. Было установлено, что если испытуемый с расщепленным мозгом может свободно переводить взгляд, информация поступает в оба полушария, и это одна из причин, по которой рассечение мозолистого тела практически не сказывается на повседневной деятельности такого пациента.

### *3. Развитие психики человека*

Особенности психики новорожденного

---

---

---

Особенности психики младенческого возраста

---

---

---

---

Особенности психики в раннем (преддошкольном) возрасте

---

---

---

---

Особенности психики в дошкольном возрасте

---

---

---

---

Особенности психики в младшем школьном возрасте

---

---

---

---

Особенности психики в подростковом возрасте

---

---

---

---

Особенности психики в акмеологическом периоде развития

---

---

---

---

## ***Психологи, с именами которых связано становление отечественной психологии***

**Георгий Иванович Челпанов** (1862-1936 гг.) – русский философ и психолог, создатель первого в России Института экспериментальной психологии при Московском университете. Популяризатор психологической науки и автор ряда учебников по психологии. В своих трудах он критиковал марксизм («Мозг и душа»), считая, что марксизм может быть распространен лишь на социальную психологию, но никак не на общую психологию, которая, по его мнению, должна быть свободной от всякой философии. Его научный интерес был сосредоточен на проблеме восприятия пространства и времени. Вместе с тем он внес большой вклад в развитие экспериментальной психологии («Введение в экспериментальную психологию»). Причем большинство своих научных исследований он проводил исходя из концепции психофизического параллелизма.

**Борис Герасимович Ананьев** (1907-1972 гг.) – выдающийся российский психолог. Научную деятельность начал в качестве аспиранта в Институте мозга еще при жизни В.М. Бехтерева. В 1968-1972 гг. был деканом факультета психологии ЛГУ. Является основателем Ленинградской психологической школы. Автор фундаментальных работ в области чувственного восприятия, психологии общения, педагогической психологии. Предложил систему человекознания, в которой были интегрированы данные различных наук о человеке.

**Сергей Леонидович Рубинштейн** (1889-1960 гг.) – советский психолог и философ, один из создателей деятельностного подхода в психологии. Философское и психологическое образование получил в Марбурге. С 1942 г. в течение несколько лет был директором Института психологии. В 1943 г. создал в МГУ им. М.В. Ломоносова кафедру, а затем отделение психологии, а в Институте философии АН СССР – сектор психологии. В статье «Принцип творческой самодеятельности» сформулировал принцип единства сознания и деятельности, который в дальнейшем, в 30-е гг., был положен в основу деятельностного подхода. Именно с этих позиций С.Л. Рубинштейн приступил к обобщению достижений психологии. Проводимая им работа завершилась выходом в свет фундаментального труда «Основы общей психологии». Эта работа была удостоена Государственной премии и получила высокие оценки в рецензиях ведущих отечественных психологов.

### ***Контрольные вопросы***

1. Расскажите о современных науках, изучающих человека как биологический вид.
2. Дайте определение психологии как науки.
3. Что является предметом психологии? Дайте классификацию психических явлений.
4. Какие методы психологических исследований вы знаете?
5. Расскажите о взаимосвязи психологии и других современных наук.
6. Что относится к фундаментальным отраслям современной психологии?
7. Расскажите об основных прикладных отраслях современной психологии.
8. Изложите суть понятия «психика».
9. Какие вы знаете основные этапы развития психики?

10. Объясните суть понятия «сознание»
11. Какие вы знаете основные функции психики?
12. Что такое инстинктивное поведение?
13. Назовите отличительные характеристики интеллектуального поведения животных.
14. Каковы основные характеристики сознания?
15. Раскройте содержание основных положений культурно-исторической теории развития высших психических функций Л.С. Выготского.

*Для меня наиболее интересными и важными являются*

---

---

---

---

*Я прочитала(а) по данной теме*

---

---

---

---

#### ***4. Познавательные психические процессы. Интеллектуальная сфера личности***

Как связаны познавательные психические процессы и интеллект личности?

---

---

---

Какие познавательные психические процессы вы знаете?

---

---

---

***Ощущение – это*** \_\_\_\_\_

---

## Физиологическая основа ощущений

### Виды ощущений

Систематическая классификация ощущений Ч. Шеррингтона

Интероцептивные ощущения \_\_\_\_\_

Проприоцептивные ощущения \_\_\_\_\_

Экстероцептивные ощущения \_\_\_\_\_

### Свойства ощущений

Сенсибилизация \_\_\_\_\_

Синестезия \_\_\_\_\_

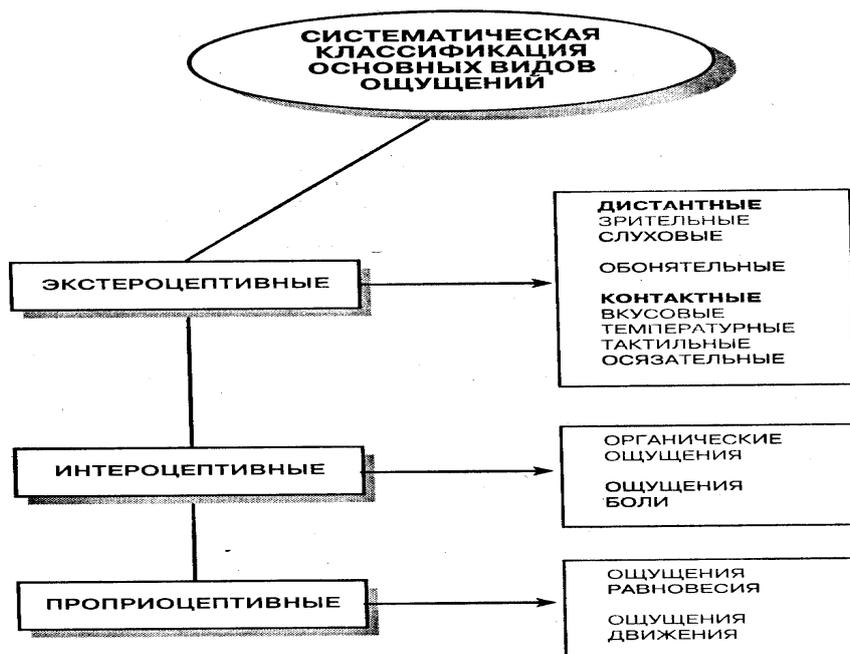


Рисунок 4. Систематическая классификация ощущений

**Восприятие – это** \_\_\_\_\_

---



---

**Физиологическая основа восприятия**

---



---



---

**Виды восприятия**

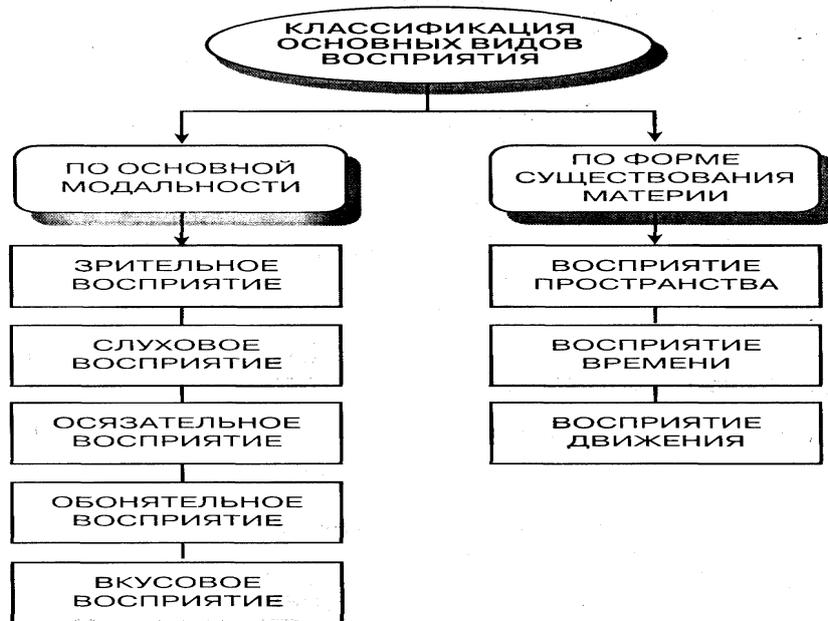
---



---



---



**Рисунок 5. Виды восприятия**

**Свойства восприятия:** \_\_\_\_\_

---



---



---



---



---

### ***Контрольные вопросы***

1. Почему восприятие нельзя сводить к простой сумме ощущений? Как следует понимать положение о том, что восприятие – результат сложной аналитико-синтетической деятельности?
2. Исследования показали, что при рассматривании объекта глаз никогда не остается в покое: он совершает скачкообразные движения, останавливаясь на отдельных деталях воспринимаемого образа и фиксируя их, а затем переходя к следующим деталям. Если человек рассматривает портрет, его взор скачкообразно перемещается по отдельным частям этого портрета, выделяя те детали, которые несут максимальную информацию.  
Объясните, какую роль играют движения глаз в сложном зрительном восприятии. Почему процесс восприятия рассматривают как перцептивную деятельность субъекта?
3. Объясните: почему у других заметить ошибку легче, чем у себя? Почему ошибки рекомендуется исправлять красным карандашом.
4. Расплывающееся на бумаге чернильное пятно обычно воспринимается как целостный предмет (птица, какое-то животное и т. д.). Какая важная особенность человеческого восприятия в этом проявляется?
5. Объясните следующий факт: почему, когда человек впервые идет по незнакомой местности, самостоятельно разыскивая дорогу, он без труда найдет ее вторично; если же он идет вместе со спутником, которому дорога хорошо известна, человеку трудно будет самостоятельно проделать этот путь в следующий раз?
6. Человек мгновенно может распознать любую фигуру, например квадрат, независимо от того, большой он или маленький, расположен ли он вертикально или под углом, нарисован ли он белым цветом на черном фоне или черным на белом фоне или просто очерчен контуром. Более того, человек распознает квадрат даже в том случае, если бумага, на которую он нанесен, наклонена так, что изображение, падающее на сетчатку глаза, выглядит параллелограммом. От какой закономерности восприятия зависит эта способность человека?
7. При одновременном восприятии белого круга на черном фоне и черного круга на белом фоне последний кажется меньше. Какая закономерность восприятия проявляется в этом примере?

**Память – это** \_\_\_\_\_

---

---

**Факторы, влияющие на продуктивность памяти**

---

---

---

**Этапы памяти:**

1 этап – \_\_\_\_\_

2 этап – \_\_\_\_\_

3 этап – \_\_\_\_\_

4 этап – \_\_\_\_\_

**Типы памяти** \_\_\_\_\_

---

---

---

**Виды памяти**

---

---

---

---

---

**Подумайте!**

**Если бы у человека не было бы памяти?**

---

---

---

---

---

**Историческая справка**

**Александр Романович Лурия** (1902-1977 гг.) – советский психолог, основатель отечественной нейропсихологии, сотрудник Л.С. Выготского – профессор, доктор педагогических наук, доктор медицинских наук, действительный член Академии педагогических наук РСФСР, действительный член АПН СССР, принадлежит к числу выдающихся советских психологов, получивших широкую известность своей научной и педагогической деятельностью.

Лурия разрабатывал культурно-историческую концепцию развития психики, участвовал в создании теории деятельности. На этой основе развивал идею системного строения высших психических функций, их изменчивости, пластичности, подчеркивая прижизненный характер их формирования, их реализации в различных видах деятельности. Исследовал взаимоотношения наследственности и воспитания в психическом развитии. Создал новое направление – нейропсихологию. Начало развития нейропсихологии было положено исследованиями мозговых механизмов у больных с локальными поражениями мозга, в частности в результате ранения. Разработал теорию локализации высших психических функций, сформулировал основные принципы динамической локализации психических процессов, создал классификацию афазических расстройств и описал ранее неизвестные формы нарушений речи, изучал роль лобных долей головного мозга в регуляции психических процессов, мозговые механизмы памяти.

**Общие и частные законы памяти**

**Рисунок 6. Основные виды памяти**

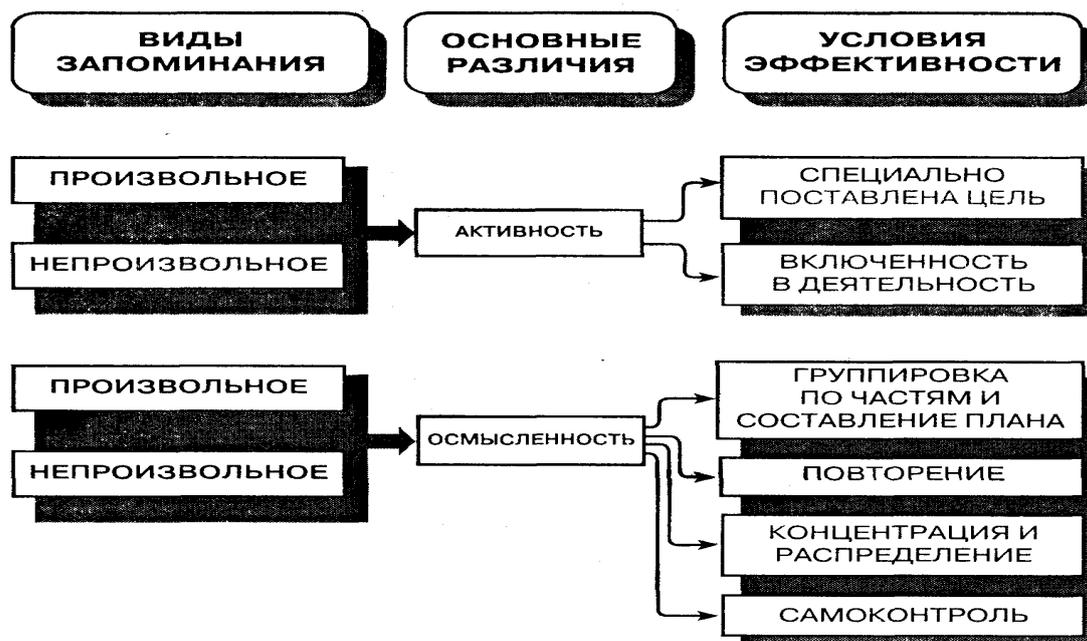


Рисунок 7. Механизмы запоминания

**Историческая справка**

**Пётр Иванович Зинченко** (1903-1969 гг.) – советский психолог, представитель Харьковской школы психологии.

С середины 1930-х гг. разрабатывал теоретически и экспериментально деятельностный подход в психологии памяти. Первые экспериментальные работы Зинченко концептуально основывались на теории деятельности и предшествовали первым публикациям А.Н. Леонтьева, в которых излагались основные понятия и положения психологического анализа деятельности. На основе теории деятельности открыл и тщательно исследовал целый ряд мнемических эффектов: эффект интерференции мнемической и «познавательной» задач; структурно-деятельностный эффект (материал, составляющий цель действия, запоминается более эффективно, чем аналогичный материал, относящийся к условиям достижения цели); негативный эффект возраста (превосходство первоклассников над более старшими возрастными группами в произвольном запоминании чисел при решении арифметических задач); а также эффект, который открыли американские когнитивные психологи Н. Сламека (N.J. Slamecka) и П. Граф (P. Graf), давшие ему название «эффект генерации»: лучше запоминается материал, который испытуемые сами придумывают, по сравнению с аналогичным материалом, который им предъявляется. Последний может рассматриваться как вариант структурно-деятельностного эффекта и по справедливости должен называться «эффектом Зинченко». Исследования Зинченко имели тесную связь с педагогической практикой.

**Контрольные вопросы**

1. Определите важнейшие особенности памяти как познавательного психического процесса.
2. Ш., обладавшему феноменальной памятью, в многолюдной аудитории прочитали длинный ряд слов и попросили воспроизвести их. С этим он справился

безукоризненно. Затем ему предложили назвать из всего списка слов одно, обозначающее инфекционное заболевание. Все присутствующие люди с самой обыкновенной памятью мгновенно вспомнили это слово («тиф»), а Ш. потребовалось целых две минуты, чтобы выполнить задание. Оказывается, в течение всего этого времени он перебирал в уме по порядку все заученные слова. Какой тип запоминания проявился в этом случае?

3. Многие люди для лучшего запоминания прибегают к кратким записям. Почему такой прием способствует лучшему запоминанию материала?
4. В одном эксперименте группе испытуемых было предложено решить пять арифметических задач. В другом эксперименте тем же учащимся примерно через 15 мин. предложили придумать пять аналогичных задач. После этого от них потребовалось воспроизвести числа из условий всех десяти задач. В каком эксперименте испытуемые лучше запомнят числа, содержащиеся в задачах, и почему?
5. В чем конкретно проявляется учет индивидуальных различий памяти человека в процессе практической деятельности?
6. Закономерности запоминания сложны и многообразны. По данным психологической литературы и собственным наблюдениям определите:

Почему необходимым условием успешного запоминания является активность мыслительной деятельности?

Как влияет на запоминание отношение к запоминаемому материалу (целевая установка, понимание значимости, интерес и т. д.)? Чем объяснить, что примеры, придуманные самостоятельно, запоминаются лучше?

Какие ошибки часто допускаются при повторении материала и как надо правильно его организовывать?

Как предупредить забывание важного материала?

*Оцените особенности своей памяти*

_____
_____
_____
_____
_____

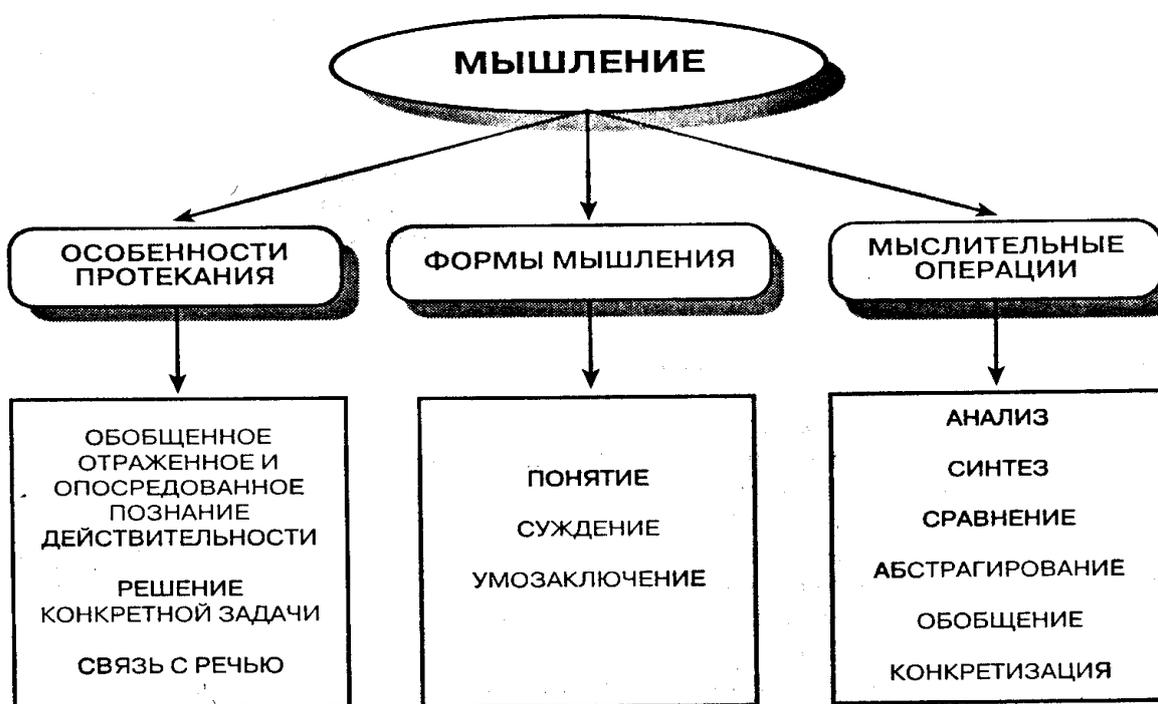
**Мышление – это** \_\_\_\_\_

Отличие мышления от чувственных ступеней (ощущение, восприятие) познания мира:

во-первых, \_\_\_\_\_

во-вторых, \_\_\_\_\_

в-третьих, \_\_\_\_\_



**Рисунок 8. Мышление как психический познавательный процесс**

**Формы мышления**

*Понятие* \_\_\_\_\_

*Суждение* \_\_\_\_\_

*Умозаключение* \_\_\_\_\_

**Историческая справка**

**Жан Пиаже** (1896-1980) – швейцарский психолог и философ, известен работами по изучению психологии детей, создатель теории когнитивного развития и философско-психологической школы генетической психологии. В начальный период своей деятельности Пиаже описал особенности представлений детей о мире. Для объяснения использовал понятие эгоцентризма, под которым понимал определённую позицию по отношению к окружающему миру, преодолеваемую за счёт процесса социализации и влияющую на конструкции детской логики: синкретизм (связывание всего со всем), невосприятие противоречий, игнорирование общего при анализе частного, непонимание относительности некоторых понятий. В дальнейшем Ж. Пиаже обратился к исследованию интеллекта, в котором видел результат интериоризации внешних действий. Что касается соотношения языка и мышления в когнитивном развитии, Пиаже полагает, что «язык не полностью объясняет мышление, поскольку структуры, которые характеризуют это последнее, уходят своими корнями в действие и в сенсомоторные механизмы, более глубокие, чем языковая реальность. Но всё же очевидно, что чем более сложными становятся структуры мышления, тем более необходимым для завершения их обработки является язык. Следовательно, язык – это необходимое, но не достаточное условие построения логических операций».

**Операции мышления**

Сравнение \_\_\_\_\_

Анализ \_\_\_\_\_

Синтез \_\_\_\_\_

Абстрагирование \_\_\_\_\_

**Виды мышления**

Наглядно-действенное мышление \_\_\_\_\_

Наглядно-образное мышление \_\_\_\_\_

Словесно-логическое мышление \_\_\_\_\_



Рисунок 9. Виды мышления

*Историческая справка*

**Борис Михайлович Теплов** (1896-1965 гг.) – советский психолог, основатель школы дифференциальной психологии, к которой также принадлежали В. Небылицын и В. Мерлин. Изучал врожденные способности (докторская диссертация «Психология музыкальных способностей»), характер, темперамент, разрабатывал методы их объективной диагностики и измерения. Полемизировал с А.Н. Леонтьевым, который отрицал наличие врожденных способностей и индивидуальных различий и подчеркивал влияние среды на человека. С 1950 г. переключился с чисто описательного исследования темпераментов на психофизиологические исследования природы индивидуальных различий. Именно это послужило толчком к накоплению большого количества экспериментальных и теоретических материалов. Уже после смерти Теплова его последователи (В.Д. Небылицын, В.С. Мерлин, В.М. Русалов, Э.А. Голубева и др.) достигли значительных успехов на этом направлении.

*По Дж. Гилфорду*

*Конвергентное мышление* \_\_\_\_\_

*Дивергентное мышление* \_\_\_\_\_

Дж. Гилфорд указал на принципиальное различие между двумя типами мышления. Конвергентное мышление, согласно Дж. Гилфорду, актуализируется, когда человеку надо на основе множества условий найти единственно верное решение. Способность к конвергентному мышлению Дж. Гилфорд отождествлял с тестовым интеллектом. Дивергентное мышление допускает варьирование путей решения проблемы, приводит к неожиданным выводам и результатам. Дж. Гилфорд считал

операцию дивергентности основой креативности как общей творческой способности и выделил основные параметры интеллектуальной креативности:

- 1) способность к обнаружению и постановке проблемы;
- 2) способность к генерированию большого числа идей;
- 3) гибкость – способность продуцировать разнообразные идеи;
- 4) оригинальность – способность отвечать на раздражители нестандартно;
- 5) способность совершенствовать объект, добавляя детали;
- 6) способность решать проблемы, т. е. способность к анализу и синтезу.

На основе этих теоретических предпосылок Дж. Гилфорд и его сотрудники разработали тесты исследования способностей (*ARP*), которые тестируют преимущественно дивергентную продуктивность.

По мнению П.Я. Гальперина, процесс формирования умственных действий совершается поэтапно:

- 1 этап \_\_\_\_\_
- 2 этап \_\_\_\_\_
- 3 этап \_\_\_\_\_
- 4 этап \_\_\_\_\_
- 5 этап \_\_\_\_\_

в процессе интериоризации происходит переход внешнего (предметного) действия во внутреннее (умственное).

#### ***Историческая справка***

**Джой Пол Гилфорд** – американский психолог, профессор многих американских университетов. Широко известен как создатель модели структуры интеллекта. Гилфорд занимался исследованиями интеллекта в части памяти, мышления, внимания (концентрации внимания), творчества и темперамента. Всемирную известность ему принесли исследования, в которых он предпринял попытку математического построения модели творческой личности. Эта модель широко использовалась в дальнейшем для определения творческих способностей в американской науке и промышленности. В результате своих двадцатилетних исследований Гилфорд пришел к построению «кубической модели структуры интеллекта», в которой было представлено три измерения: операции (познание, память, оценивание, дивергентная и конвергентная продуктивность), содержание (изобразительный, символический, семантический и поведенческий материал), результаты (элементы, классы, отношения, системы, типы преобразований и делаемые выводы). Особый интерес в его исследованиях вызвали методики исследования дивергентного мышления, которые были ориентированы на задачи, не имеющие строго алгоритма решения и решаемые разными путями.

***Историческая справка***

**Пётр Яковлевич Гальперин** (1902-1988 гг.) – выдающийся советский психолог, заслуженный деятель науки РСФСР, доктор психологических наук, профессор, зав. кафедрой возрастной психологии факультета психологии МГУ. Ввёл в деятельность психологию систематическую разработку ориентировки к будущему действию и создал на этой основе теорию поэтапного формирования умственных действий.

***Оцените особенности своего мышления***


---



---



---



---



---



---



---



---

***Контрольные вопросы***

1. В чем проявляется отличие мышления человека от мышления животных? Приведите примеры, подтверждающие многогранность человеческого мышления.
2. Назовите специфические особенности мышления как высшей формы познавательной деятельности. Раскройте отличие мышления от чувственного познания.
3. Перечислите основные этапы решения мыслительных задач и укажите психологические условия, необходимые для их решения. Дайте сравнительную характеристику способов поиска решений.
4. Укажите некоторые общие закономерности формирования умственных действий.
5. Какого характера умозаключения проявляются при решении задач? Приведите примеры.
6. В чем отличие понятий от представлений и как они взаимосвязаны? Проиллюстрируйте примерами.
7. Назовите основные мыслительные операции, которые необходимы для сравнения понятий.

**Речь – это** \_\_\_\_\_

---

---

**Функции речи**

---

---

**Виды речи**

---

---

---

---

---

---

---

---

**Как связаны мышление и речь?**

---

---

---

---

---

---

---

---

**Какие теории развития речи вы знаете?**

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

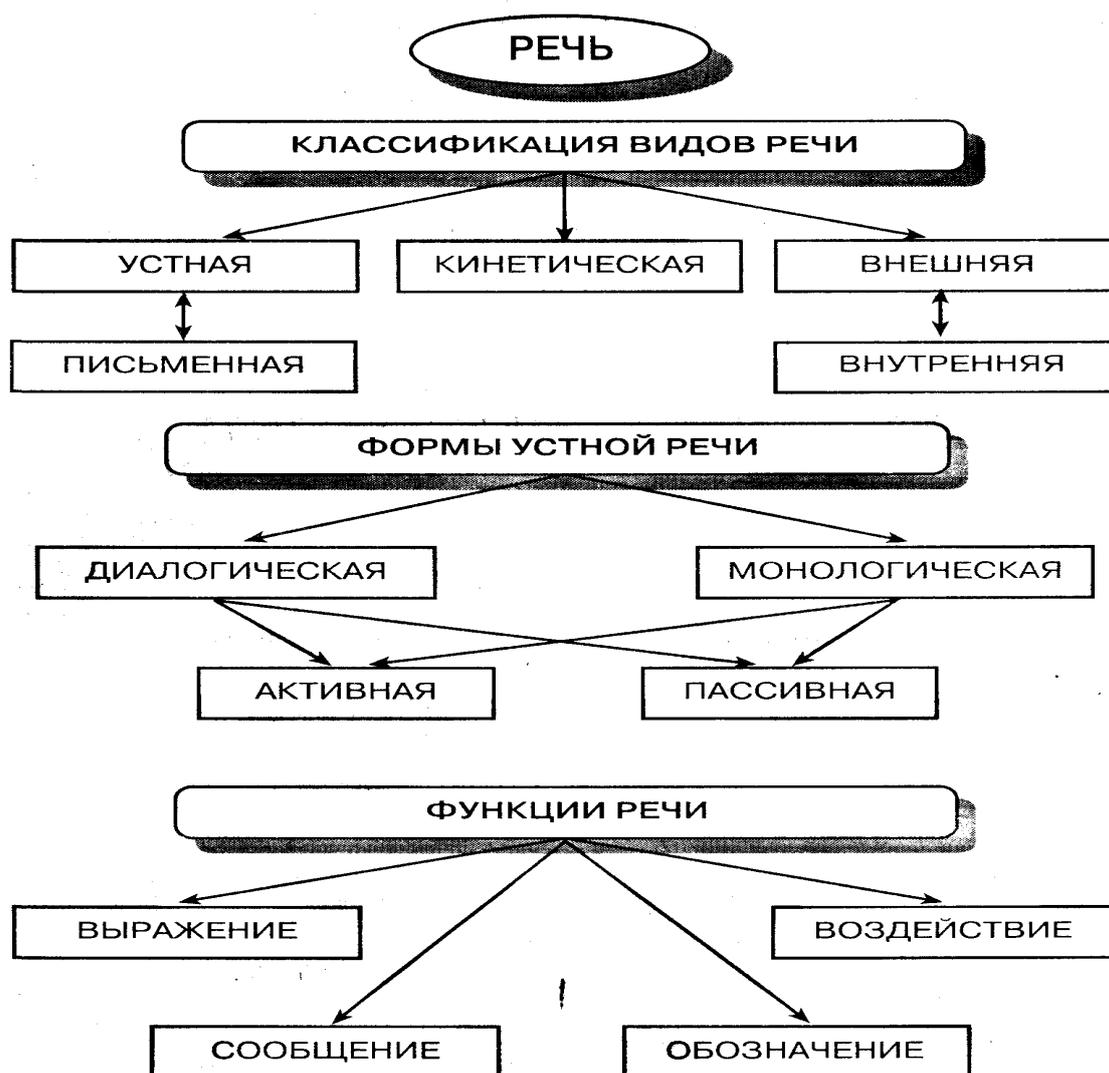


Рисунок 10. Общая характеристика речи

Какие способы развития мышления и речи Вы знаете?

---



---



---



---

*Воображение – это*

---



---



---



---

Общее и отличное мышления и воображение

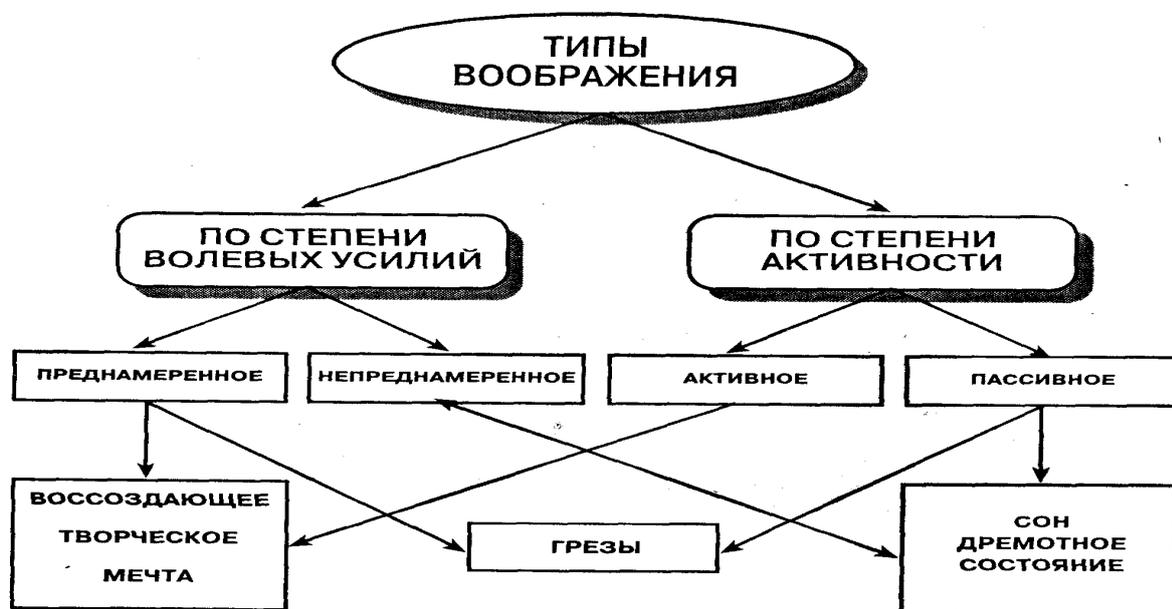


Рисунок 11. Виды воображения

Виды воображения \_\_\_\_\_

Какие способы развития воображения вы знаете?

---



---



---



---



---



---



---



---

### ***Контрольные вопросы***

1. Сравните воображение с другими познавательными психическими процессами и свойствами личности. Можно ли говорить о наличии воображения у животных? Дайте психологические объяснения.
2. Объясните, в чем основное отличие воображения от представлений памяти. По каким признакам это можно установить?
3. Определите, какие приемы создания образов воображения использованы изобретателями при конструировании ими дирижабля, танка, амфибии, аэросаней, троллейбуса и других механизмов.
4. Известный советский психолог А.Р. Лурия описал человека, которому достаточно было что-нибудь представить себе, как можно было наблюдать удивительные перемены, происходящие в его теле. В специальных опытах наблюдали, как он мог повысить температуру правой руки на 2°С и понизить температуру левой руки на 1,5°С. Для этого ему было достаточно «увидеть», что его правая рука лежит на краю теплой плиты, а левой он держит кусок льда. Без большого труда он ускорял ритм работы сердца («видя» себя бегущим за трамваем) или замедлял его («видя» себя спокойно лежащим в постели). Чем можно объяснить этот факт?
5. Объясните, почему, прочитав описание того или иного заболевания, не искушенный в медицине человек воображает, что он заболел именно этой болезнью, и у него развиваются соответствующие симптомы.
6. Какой вид воображения преобладает в деятельности художника, писателя? По каким признакам это можно установить?
7. Подберите примеры полезной мечты и пустой мечтательности. Проанализируйте роль мечты в вашей деятельности.

***Внимание – это*** \_\_\_\_\_

---



---



---

Почему внимание называют особым психическим процессом?

---



---

Что является физиологическим механизмом внимания?

---



---

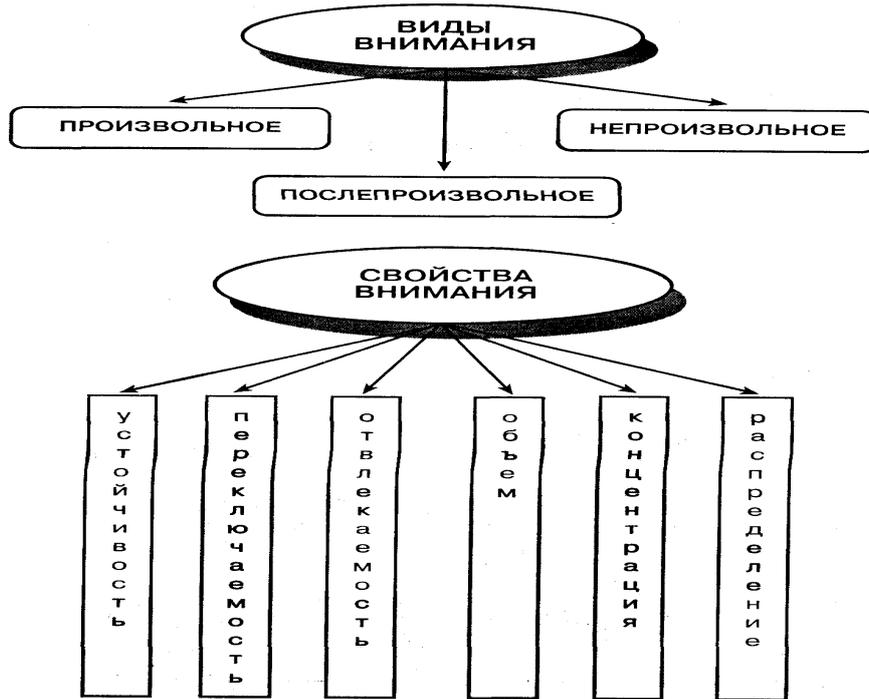


Рисунок 12. Виды и свойства внимания

**Историческая справка**

**Иван Михайлович Сеченов** (1829-1905 гг.) – выдающийся русский физиолог, учёный-энциклопедист, патологоанатом, гистолог, токсиколог, психолог, культуролог, антрополог, естествоиспытатель, химик, физик, биохимик, эволюционист, приборостроитель, военный инженер, педагог, публицист, гуманист, просветитель, философ и мыслитель-рационалист, создатель физиологической школы; заслуженный ординарный профессор, член-корреспондент по биологическому разряду (1869-1904 гг.), почётный член (1904 г.) Императорской академии наук. Превратил физиологию в точную науку и клиническую дисциплину, используемую для постановки диагноза, выбора терапии, прогноза, разработки любых новых методов лечения и лекарств, защиты человека от опасных и вредных факторов, исключения любых экспериментов на людях в медицине, общественной жизни, всех отраслях науки и народного хозяйства. В классическом труде «Рефлексы головного мозга» (1866 г.) обосновал рефлекторную природу деятельности, предположив, что в основе всех психических явлений лежат физиологические процессы, которые могут быть изучены объективными методами и которые определяются взаимодействием клеток, организмов и популяций с внешней и внутренней средой.

<i>Виды внимания</i>	<i>Условия возникновения</i>	<i>Основные характеристики</i>

**Свойства внимания**

Направленность \_\_\_\_\_

Объем \_\_\_\_\_

Распределение \_\_\_\_\_

Переключение \_\_\_\_\_

Концентрация или интенсивность \_\_\_\_\_

Устойчивость \_\_\_\_\_

**Контрольные вопросы**

1. Возможна ли разумная деятельность без внимания? Чем может быть обусловлена невнимательность человека? Перечислите и объясните причины.
2. С помощью каких несложных методик можно получить сравнительные характеристики устойчивости, переключения, широты и других свойств внимания?
3. В чем отличие слепопроизвольного и произвольного внимания?
4. Назовите основные пути развития внимания.
5. Правила активизации внимания

**Интеллектуальный потенциал личности**

Совокупность всех познавательных процессов, общих способностей составляет интеллектуальный потенциал личности. Интеллектуальный потенциал личности определяется объемом и качеством информации, которой располагает личность и которая складывается из знаний о внешнем мире, природном и социальном, и самопознания. Он зависит от природного ума, образованности и практического опыта. С этим потенциалом связана преимущественно познавательная деятельность человека.

**Подумаем**

Чем отличаются понятия  
«мышление», «ум», «интеллект»?

\_\_\_\_\_

*Какие методы изучения интеллекта Вы знаете?*

---



---



---

### *Тренировка ума*

#### *1 задание*

*Продолжите числовой ряд: 1, 2, 5, 10, 50, 100, ... ?*

#### *2 задание*

*Какая буква будет следующей: О, Ф, П, Ч, П, ... ?*

#### *3 задание*

*Изменив местоположение одной цифры, надо добиться того, чтобы равенство было верным:  $102 = 100$ .*

#### *4 задание*

*Проведя в любом месте отрезок, надо добиться того, чтобы равенство стало верным:  $\sqrt{1} = 1$*

#### *5 задание*

*Поиск закономерностей. В левом квадрате (рис. 2) в определенном порядке помещены восемь лиц. Найдите закономерность, по которой они расположены, и определите, какое лицо из правого квадрата должно занять свободное место в левом.*



Рис. 2.

**6 задание**

На первый взгляд, две эти картинки (рис. 3) совершенно одинаковы. Но если вы приглядитесь внимательно, то найдете по крайней мере 12 различий.



Рис. 3.

*Для меня наиболее интересными и важными являются*

---



---



---



---



---



---



---

*Я прочитал(а) по данной теме*

---



---



---



---



---



---



---

## 5. Индивид. Личность. Индивидуальность

*Чем человек отличается от животного?*

1. \_\_\_\_\_
2. \_\_\_\_\_
3. \_\_\_\_\_
4. \_\_\_\_\_
5. \_\_\_\_\_

**ИНДИВИД – ЭТО**

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

**ЛИЧНОСТЬ**

– это \_\_\_\_\_

*Развитие личности происходит в \_\_\_\_\_*

*Основные черты личности закладываются в \_\_\_\_\_*

*Объясните следующее высказывание:*

*Совершенство может быть достигнуто только в чем-то присутствии.*

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

*Источник развития личности – это*

\_\_\_\_\_

**ИНДИВИДУАЛЬНОСТЬ**

– это \_\_\_\_\_

*В чем заключается Ваша индивидуальность?*

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

**Подумаем**

*Может ли быть индивид без личности?*

*Может ли быть личность без индивида?*

*Суть личности раскрывается в её структуре*



**Рисунок 13. Структура индивидуальности по Б.Г. Ананьеву**

<p><b>ПОДСТРУКТУРА НАПРАВЛЕННОСТИ</b></p> <p>Объединяет отношения и моральные черты личности. В ней следует различать уровень, широту, интенсивность, устойчивость и действенность. В формах направленности личности проявляются как отношения, так и моральные качества</p>	<p><b>ПОДСТРУКТУРА СОЦИАЛЬНОГО ОПЫТА</b></p> <p>Включает знания, навыки, умения и привычки, приобретенные в личном опыте, путем обучения</p>
<p><b>ПОДСТРУКТУРА ФОРМ ОТРАЖЕНИЯ (ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ)</b></p> <p>Охватывает индивидуальные особенности отдельных психических процессов, которые формируются в процессе социальной жизни</p>	<p><b>ПОДСТРУКТУРА БИОЛОГИЧЕСКИ ОБУСЛОВЛЕННАЯ</b></p> <p>Объединяет типологические свойства личности, половые и возрастные особенности и ее патологические изменения, которые в значительной степени зависят от физиологических и морфологических особенностей мозга</p>

**Рисунок 14. Структура личности по К.К. Платонову**

<b>НАПРАВЛЕННОСТЬ</b>	>	ПРОЯВЛЯЕТСЯ В ПОТРЕБНОСТЯХ, ИНТЕРЕСАХ, ИДЕАЛАХ, УБЕЖДЕНИЯХ, ДОМИНИРУЮЩИХ МОТИВАХ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ И ПОВЕДЕНИЯ, И МИРОВОЗЗРЕНИИ
<b>ЗНАНИЯ, УМЕНИЯ, НАВЫКИ</b>	>	ПРИОБРЕТАЮТСЯ В ПРОЦЕССЕ ЖИЗНИ И ПОЗНАВАТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ
<b>ИНДИВИДУАЛЬНО-ТИПОЛОГИЧЕСКИЕ ОСОБЕННОСТИ</b>	>	ПРОЯВЛЯЮТСЯ В ТЕМПЕРАМЕНТЕ, ХАРАКТЕРЕ, СПОСОБНОСТЯХ

Рисунок 15. Структура личности по С.Л. Рубинштейну

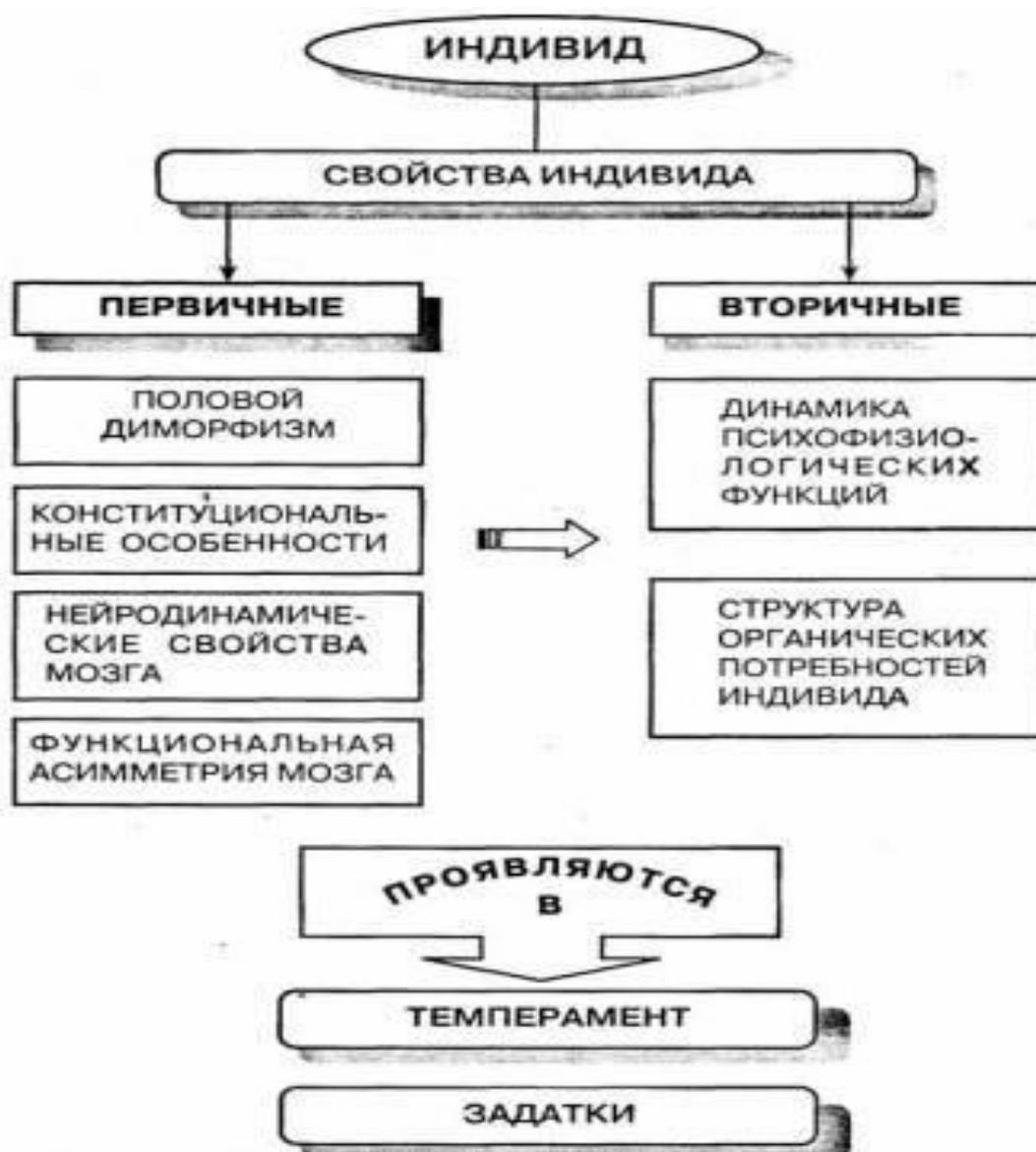


Рисунок 16. Структура понятия «индивид» по Б.Г. Ананьеву



Рисунок 17. Структура личности по Б.Г. Ананьеву

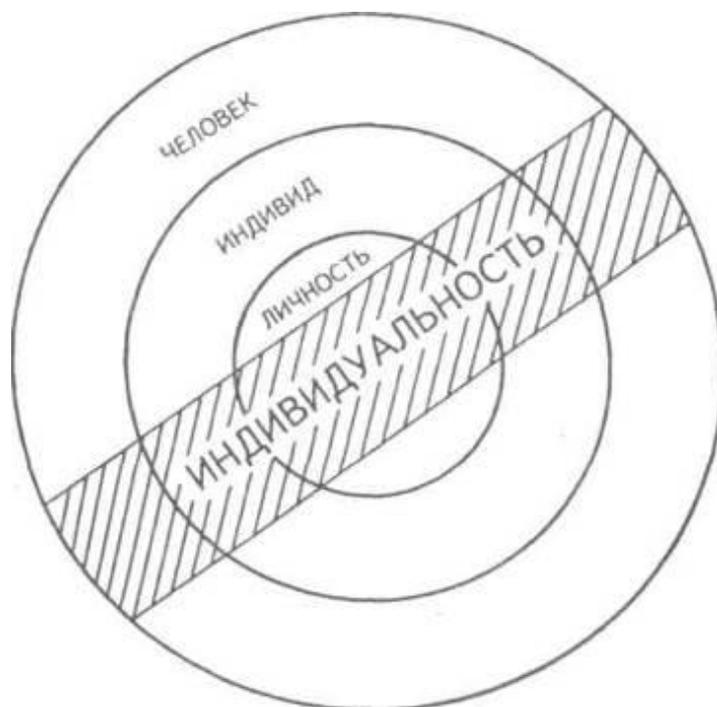
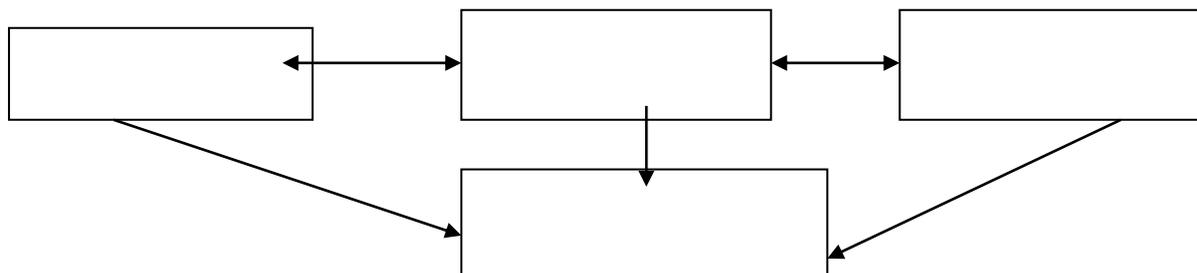


Рисунок 18. Соотношение понятий «человек», «личность», «индивид» и «индивидуальность»

*Обобщенная структура личности*



*Направленность личности – это*

---



---



---

*Индивидуально-психологические особенности личности – это*

---



---



---

*Возможности личности – это*

---



---



---

*Самосознание личности – это*

---



---



---



Рисунок 19. Основные подходы к изучению личности в зарубежной психологии

***Историческая справка***

**Эдуард Ли Торндайк** (1874-1949 гг.) американский психолог и педагог. Проводил исследования поведения животных, направленного на то, чтобы выйти из проблемного ящика. Трактовал научение как установление связи между ситуациями и движениями, в дальнейшем указал также на роль сенсорного контроля. Для фиксации результативности поведения животного, которое описывалось как серия проб и ошибок, использовалась так называемая кривая научения. Сформулировал ряд законов научения: закон упражнения, закон эффекта, закон готовности, но в его публикациях после 1930 г. закон упражнения был практически отброшен.

***Понятие личностного потенциала******Личностный потенциал – это***


---



---

***Структура личностного потенциала***

Гносеологический потенциал

---



---

Аксиологический потенциал

---



---

Творческий потенциал

---



---

Коммуникативный потенциал

---



---

Художественный потенциал

---



---

Нравственный потенциал

---



---

**Историческая справка**

**Зигмунд Фрейд** (1856-1939 гг.) – австрийский психолог, психиатр и невропатолог, создатель психоанализа. Первоначально проводил исследования по анатомии и физиологии нервной системы. С 80-х гг. XIX в. работал в области практической медицины. Вместе с И. Брейером опубликовал в 90-х гг. работы о происхождении истерии и о гипнозе. В дальнейшем отказался от применения гипноза и создал свой способ лечения больных при помощи психоанализа, основанного на толковании ассоциаций, сновидений, ошибочных действий больного. На полученном материале создал трехчленную структуру личности (сознание, предсознательное и бессознательное) и опубликовал работы «Толкование сновидений», «Психопатология обыденной жизни», «Остроумие и его отношение к бессознательному» и др. В основе неврозов усматривал наличие сексуальных проблем, этот же лейтмотив был им перенесен в область философии и культуры: «Леонардо Да Винчи», «Тотем и табу». В 20-х гг. уточнил свою концепцию, в результате чего структура личности была представлена инстанциями Я (*Ego*), Оно (*Id*) и Сверх-Я (*SuperEgo*).

**Историческая справка**

**Абрахам Харольд Маслоу** (1908-1970 гг.) – американский психолог, один из основателей гуманистической психологии. Создал иерархическую модель мотивации, основанную на постулате ее врожденности и универсальности, в которой выделил пять основных уровней потребностей: 1) физиологические; 2) потребности в безопасности; 3) потребности в любви, привязанности и принадлежности к определенной социальной группе; 4) потребность в уважении и признании; 5) потребность в самоактуализации, которая представляет собой высший уровень иерархии мотивов. При этом вводится предположение о том, что потребности более высокого уровня не могут быть удовлетворены, если предварительно не удовлетворены потребности нижележащих уровней. В силу этого высшего уровня могут достичь не больше одного процента всех людей. Дал описание личностных особенностей самоактуализирующихся людей, среди которых особенно выделил независимость, креативность, философское мировосприятие, демократичность в общении, продуктивность. В дальнейшем видоизменил свою модель мотивации на основе идеи о качественном различии двух классов потребностей: потребностей нужды и потребностей развития.

**Историческая справка**

**Карл Рэнсом Роджерс** (1902-1987 гг.) – американский психолог, один из основателей гуманистической психологии. Автор книги «Центрированная на клиенте терапия». В качестве ядра личности рассматривал Я-концепцию, представленную динамикой соотношения Я-реального и Я-идеального. По его представлениям, в личности сосуществуют две инстанции, которые должны работать согласованно: реальное Я, представляющее собой систему представлений и оценок самого себя, зависящую от индивидуального опыта и актуальных оценок окружающих, и идеальное Я, представляющее собой то, каким человек хочет быть. Разработал индирективную психотерапию, центрированную на клиенте, в основе которой лежит правило не давать клиенту советов и избегать оценок его поведения, но актуализировать его творческие потенции, требующиеся для самостоятельного решения его проблем.

***Контрольные вопросы***

1. Дайте определение понятий «человек», «личность», «индивидуальность». Укажите, что эти понятия объединяет и что отличает друг от друга.
2. По каким внешним проявлениям личности можно судить об уровне ее развития и общественной ценности? Особо проанализируйте роль активности личности.
3. Проанализируйте общую структуру личности, формы и качества ее направленности.
4. Какая позиция в определении личности, на Ваш взгляд, наиболее правильная?
5. Раскройте основные положения гуманистической психологии. Какое значение для всестороннего развития личности имеют теоретические положения, выдвигаемые представителями этого направления (Маслоу, Роджерс)?
6. В чем Вы видите основные принципиальные различия в понимании активности человеческой личности, представленные в различных научных направлениях – психоанализе, бихевиоризме, гуманистической психологии.
7. Психоанализ – одно из ведущих направлений зарубежной психологии. Какое влияние оказали основные положения этого учения на развитие отечественной психологии?
8. Понаблюдайте за близкими Вам людьми и постарайтесь найти конкретные примеры проявления психологических защит.

***Для меня наиболее интересными и важными являются***

---

---

---

---

---

***Я прочитала(а) по данной теме***

---

---

---

---

---

## 6. Темперамент в структуре личности

*Темперамент – это*



Рисунок 20. Схема зависимости темперамента от типа нервной системы

**КТО ВЫ?**

*По описанию поведения Я:*

*По тесту Г. Айзенка Я:*

**Это важно!**

Каждый тип темперамента сам по себе не является ни хорошим, ни плохим, может иметь свои достоинства и недостатки. Темперамент относительно устойчив и мало подвержен изменениям

*Гиппократ (460-377 гг. до н.э.)* – древнегреческий врач, реформатор античной медицины. Ему принадлежит первое описание темпераментов, которое определяется тем, какая из четырех жидкостей организма преобладает.

*Иван Петрович Павлов (1849-1936 гг.)* – ученый-физиолог. Изучил физиологические основы темперамента, обратив внимание на зависимость темперамента от типа нервной системы.

*Характеристика основных типов темперамента*

*Меланхолик* – \_\_\_\_\_

---

---

---

---

*Холерик* – \_\_\_\_\_

---

---

---

---

*Флегматик* – \_\_\_\_\_

---

---

---

---

*Сангвиник* – \_\_\_\_\_

---

---

---

---

*Пути работы над темпераментом*

---

---

---

---

***Историческая справка***

**Климов Евгений Александрович** (1930-2014 гг.) – выдающийся русский психолог, психофизиолог, доктор психологических наук, профессор, академик АПН СССР; методолог практической психологии, психологии труда и профориентации, один из основоположников современной отечественной дифференциальной психофизиологии, разработчик теории типологического индивидуального стиля деятельности; ведущий специалист СССР и России в области психологии профессиоведения, разработчик системно-генетической психофизиологии стиля профессиональной деятельности. Е.А. Климовым, В.С. Мерлиным и коллективом Пермской психологической школы было положено начало новому направлению в мировой психологии – типологическим исследованиям индивидуальных стилей профессиональной деятельности (ИСД), были заложены научные основы Казанско-Пермской психологической школы, Уральской, или Пермской, психологической школы. Исходными положениями концепции ИСД были следующие экспериментально установленные факты:

- 1) у любого человека имеются стойкие качества, существенные для успеха деятельности, но практически невоспитуемые (так как они обусловлены типологическими свойствами нервной системы);
- 2) для любого индивидуума существуют несколько разных по способам, но равноценных по конечному эффекту вариантов приспособления к деятельности;
- 3) в большинстве массовых профессий имеются широкие возможности компенсаторного преодоления слабо выраженных способностей;
- 4) формирование целостной личности есть процесс активного усвоения ею культуры и смыслов труда и общения на основе развертывания генетической программы и врожденных задатков, активного осознания и самоосознания своих отношений с миром.

***Какие методы изучения темперамента я знаю***


---



---



---



---



---

***7. Характер в структуре личности******Характер – это***


---



---



---



---

### ***Общее и отличное темперамента и характера***

1. \_\_\_\_\_
2. \_\_\_\_\_
3. \_\_\_\_\_
4. \_\_\_\_\_
5. \_\_\_\_\_

### ***Типы характера***

---



---



---



---

### ***Конституционные теории, связывающие особенности характера личности с его внешним видом (Ч. Ломброзо, Э. Кречмер, У. Шелдон)***

Э. Кречмер выделил и описал три наиболее часто встречающихся типа, или конституции, человека: астенический, атлетический и пикнический. Каждый из них он связал с особым типом характера.

1. *Астенический тип* (по Кречмеру) характеризуется высоким ростом. Астеник обычно худощав. У него тонкая кожа, узкие плечи, тонкие руки, удлиненная грудная клетка со слаборазвитой мускулатурой и слабыми жировыми накоплениями. Этот тип людей замкнут, малоподатлив к изменению взглядов, трудно приспосабливается к новому.

2. *Атлетический тип*: обычно высокий или средний рост, широкие плечи, хорошо развита грудная мускулатура. Этот тип людей отличается спокойствием, сдержанными жестами, трудно приспосабливается к новому.

3. *Пикнический тип* отличается склонностью к ожирению. Как правило, невысокого роста с короткой шеей. Этот тип людей легко контактирует, реалистичен во взглядах.

### ***Сопоставление типов (по Ростану, Сиго, Кречмеру и Шелдону)***

<b><i>Ростан (1824) и Сиго (1914), конституционные типы</i></b>	<b><i>Кречмер (1924), типы телосложения</i></b>	<b><i>Шелдон (1940) конституционные типы</i></b>
Дигестивный	Пикник	Эндоморфный (круглый с недоразвитием костей и мышц, большими внутренностями)
Мускулярный	Атлетик	Мезоморфный (развитие костей и мышц)
Церебральный	Астеник	Эктоморфный (тонкий, с большой головой)

«Социальную» типологию характера предлагает Э. Фромм, в основу его теории было положено отношение человека к жизни, обществу и нравственным ценностям. Он выдвигает три типа:

1. *«Мазохист-садист»*. Это тип человека, который склонен видеть причины своих жизненных успехов и неудач не в складывающихся обстоятельствах, а в людях. Отсюда агрессия в отношении человека, который рассматривается как причина всех неудач. Может быть агрессия в отношении себя, возможно появление садистских тенденций, стремление поставить других в зависимость от себя.

2. *«Разрушитель»*. Характеризуется выраженной агрессивностью, стремлением к устрашению. В некоторых случаях в качестве основной силы могут выступать бессилие и тревога.

3. *«Конформный автомат»*. Такой человек, столкнувшись с трудноразрешимыми проблемами, перестает быть «самим собой». Он беспрекословно подчиняется обстоятельствам, требованиям группы, быстро усваивает тот способ поведения, который свойствен большинству.

### ***Историческая справка***

**Эрих Зелигманн Фромм** (1900-1980 гг.) – немецкий социолог, философ, социальный психолог, психоаналитик, представитель Франкфуртской школы, один из основателей неопрейдизма. По убеждению Фромма, классический психоанализ способствовал обогащению знаний о человеке, но не увеличил объем знаний о том, как человек должен жить и что он должен делать. По его мнению, Фрейд пытался представить психоанализ в качестве естественной науки, но совершил ошибку, уделив недостаточно внимания проблемам этики. Между тем нельзя понять человека, если рассматривать его с точки зрения вытеснения сексуальных влечений, а не во всей целостности, включая потребность найти ответ на вопрос о смысле его существования и отыскать нормы, в соответствии с которыми ему надлежит жить. Фромм стремился перенести акцент с биологических мотивов человеческого поведения в психоанализе на социальные факторы, показать что «человеческая натура – страсти человека и тревоги его – продукт культуры».

### ***Условия формирования характера***

1. \_\_\_\_\_
2. \_\_\_\_\_
3. \_\_\_\_\_
4. \_\_\_\_\_
5. \_\_\_\_\_

Классификация характера на основе акцентуации (К. Леонгард, А. Личко). Эта классификация основана на оценке стиля общения человека с окружающими людьми и представляет следующие типы характеров.

1. *Гипертимный тип*. Его характеризуют чрезвычайная контактность, словоохотливость, выраженность жестов, мимики, пантомимики. Он часто спонтанно отклоняется от первоначальной темы разговора. У такого человека возникают эпизодические конфликты с окружающими людьми из-за недостаточно серьезного

отношения к своим служебным и семейным обязанностям. Люди подобного типа нередко сами бывают инициаторами конфликтов, но огорчаются, если окружающие делают им замечания по этому поводу. Из положительных черт, привлекательных для партнеров по общению, людей данного типа характеризуют энергичность, жажда деятельности, оптимизм, инициативность. Вместе с тем они обладают и некоторыми отталкивающими чертами: легкомыслием, склонностью к аморальным поступкам, повышенной раздражительностью, прожектерством, недостаточно серьезным отношением к своим обязанностям. Они трудно переносят условия жесткой дисциплины, монотонную деятельность, вынужденное одиночество.

2. *Дистимный тип*. Его характеризуют низкая контактность, немногословие, доминирующее пессимистическое настроение. Такие люди являются обычно домоседами, тяготеют к шумному обществу, редко вступают в конфликты с окружающими, ведут замкнутый образ жизни. Они высоко ценят тех, кто с ними дружит, и готовы им подчиниться. Они располагают следующими чертами личности, привлекательными для партнеров по общению: серьезностью, добросовестностью, обостренным чувством справедливости. Есть у них и отталкивающие черты – пассивность, замедленность мышления, неповоротливость, индивидуализм.

3. *Циклоидный тип*. Ему свойственны довольно частые периодические смены настроения, в результате чего так же часто меняется и манера общения с окружающими. В период повышенного настроения они проявляют общительность, а в период подавленного – замкнутость. Во время душевного подъема они ведут себя как люди с гипертимной акцентуацией характера, а в период спада – с дистимной.

4. *Возбудимый тип*. Данному типу присуща низкая контактность в общении, замедленность вербальных и невербальных реакций. Нередко они занудливы и угрюмы, склонны к хамству и конфликтам, в которых сами являются активной, провоцирующей стороной. Они неуживчивы в коллективе, властны в семье. В эмоционально спокойном состоянии люди данного типа часто добросовестны, аккуратны, любят животных и маленьких детей. Однако в состоянии эмоционального возбуждения они бывают раздражительными, вспыльчивыми, плохо контролируют свое поведение.

5. *Застревающий тип*. Его характеризуют умеренная общительность, нудливость, склонность к нравоучениям, неразговорчивость. В конфликтах обычно выступает инициатором, активной стороной. Стремится добиться высоких показателей в любом деле, за которое берется, предъявляет повышенные требования к себе. Особо чувствителен к социальной справедливости, вместе с тем обидчив, уязвим, подозрителен, мстителен. Иногда чрезмерно самонадеян, честолюбив, ревнив, предъявляет непомерные требования к близким и к подчиненным на работе.

6. *Педантичный тип*. В конфликты вступает редко, выступая в них скорее пассивной, чем активной стороной. На службе ведет себя как бюрократ, предъявляя окружающим много формальных требований. Вместе с тем с охотой уступает лидерство другим людям. Иногда изводит домашних чрезмерными претензиями на аккуратность. Его привлекательные черты: добросовестность, аккуратность, серьезность, надежность в делах, а отталкивающие и способствующие возникновению конфликтов – формализм, занудливость, брюзжание.

7. *Тревожный тип*. Людям данного типа свойственны низкая контактность, робость, неуверенность в себе, минорное настроение. Они редко вступают в конфликты с окружающими, играя в них в основном пассивную роль, в конфликтных ситуациях ищут поддержки и опоры. Нередко располагают следующими привлекательными чертами: дружелюбием, самокритичностью, исполнительностью. Вследствие своей незащитности также нередко служат «козлами отпущения», мишенями для шуток.

8. *Эмотивный тип.* Эти люди предпочитают общение в узком кругу избранных, с которыми устанавливаются хорошие контакты, которых они понимают с полуслова. Редко сами вступают в конфликты, играя в них пассивную роль. Обиды носят в себе, не «выплескивают» наружу. Привлекательные черты: доброта, сострадательность, сорадование чужим успехам, обостренное чувство долга, исполнительность. Отталкивающие черты: чрезмерная чувствительность, слезливость.

9. *Демонстративный тип.* Этот тип людей характеризуется легкостью установления контактов, стремлением к лидерству, жаждой власти и похвалы. Он демонстрирует высокую приспособляемость к людям и вместе с тем склонность к интригам (при внешней мягкости манеры общения). Такие люди раздражают окружающих самоуверенностью и высокими притязаниями, систематически сами провоцируют конфликты, но при этом активно защищаются. Обладают следующими чертами, привлекательными для партнеров по общению: обходительностью, артистичностью, способностью увлечь других, неординарностью мышления и поступков. Их отталкивающие черты: эгоизм, лицемерие, хвастовство, отлынивание от работы.

10. *Экзальтированный тип.* Ему свойственны высокая контактность, словоохотливость, влюбчивость. Такие люди часто спорят, но не доводят дело до открытых конфликтов. В конфликтных ситуациях они бывают как активной, так и пассивной стороной. Вместе с тем привязаны и внимательны к друзьям и близким. Они альтруистичны, имеют чувство сострадания, проявляют яркость и искренность чувств. Отталкивающие черты: паникерство, подверженность сиюминутным настроениям.

### *Акцентуации характера*

---



---



---

Явная акцентуация

---



---

Скрытая акцентуация

---



---

### *Методы исследования акцентуации личности*

---



---



---

**Историческая справка**

**Андрей Евгеньевич Личко** (1926-1994 гг.) – заслуженный деятель науки Российской Федерации, профессор, доктор медицинских наук, заместитель директора Психоневрологического института им. В. М. Бехтерева.

Опираясь на труды П. Ганнушкина и К. Леонгарда, создал собственную типологию личностей. Наибольшую известность приобрела монография А.Е. Личко «Психопатии и акцентуации характера у подростков», ставшая настольной книгой многих поколений отечественных психиатров и психологов. За эту книгу А.Е. Личко был удостоен Почетного диплома им. В.М. Бехтерева АМН СССР. В данной работе А.Е. Личко обогатил учение о психопатиях, показав, что наряду с психопатиями и психопатоподобными расстройствами следует выделять акцентуации характера. Ссылаясь на известную монографию немецкого психиатра К. Леонгарда «Акцентуированные личности», А.Е. Личко подчеркнул, что правильнее было бы говорить не об акцентуированных личностях, а об акцентуациях характера, поскольку личность – понятие более широкое, включающее интеллект, способности, мировоззрение и т. п. Своим учением об «акцентуациях характера» А.Е. Личко внес вклад в понимание этиологии неврозов, выдвинув концепцию так называемого «места наименьшего сопротивления» в характере. Эта концепция А.Е. Личко явилась результатом переработки идеи выдающегося отечественного психиатра и психолога В.Н. Мясищева об «индивидуальной чувствительности» к психическим травмам. А.Е. Личко разработал учение о том, что каждому типу характера присущи свои, отличные от других типов «места», у каждого типа своя ахиллесова пята. Исходя из этих наблюдений происхождение невротических заболеваний А.Е. Личко связал не столько с врожденной неполноценностью нервной системы, как это прежде делали многие исследователи, сколько с соотношением патогенной ситуации и индивидуальных особенностей характера.

**КТО ВЫ?**

**В моем психотипе личности  
проявляются черты:**

**явной акцентуации –**

---

**скрытой акцентуации –**

---



---

**Что я должен знать для  
психокоррекции черт моих  
акцентуаций характера**

---

**Что я могу делать для  
психокоррекции черт моих  
акцентуаций характера**

---



---

## 8. Способности в структуре личности

### Способности

Признаки способностей (по Б.М. Теплову)

1. \_\_\_\_\_
2. \_\_\_\_\_
3. \_\_\_\_\_



Рисунок 21. Общая структура способностей

К лингвистическим способностям относятся:

---



---



---

*Для меня наиболее интересными и важными являются*

---



---



---

*Я прочитала(а) по данной теме*

---



---



---



Рисунок 22. Сущность способностей

### Контрольные вопросы

1. В каких особенностях личности наиболее отчетливо проявляются динамические характеристики, такие как быстрота и интенсивность реакций, легкость или трудность их возникновения?
2. Можем ли мы сделать вывод о темпераменте человека по каким-либо однократным проявлениям? В каких жизненных ситуациях темперамент раскрывается наиболее полно?
3. Исследования показывают, что различные типы темпераментов содержат возможности для продуктивной психической деятельности. Можно ли социальную ценность людей определять исходя из типов темперамента?
4. Какая зависимость существует между характером и темпераментом? В чем общность и различие между ними? Докажите, что свойства характера определяются не биологическими, а общественными закономерностями.
5. Какие индивидуально-своеобразные психологические свойства человека можно назвать свойствами или чертами характера?

6. Чем объяснить, что в трудные критические моменты характер человека проявляется наиболее полно? Приведите примеры, подтверждающие, что характер формируется в течение жизни, путем воспитания, а не является врожденным и неизменным.
7. Можно ли фактический успех в определенной деятельности определить как способности? Какая существует зависимость между способностями, умениями и знаниями?
8. Довольно часто бытует мнение о «врожденности» способностей. Докажите несостоятельность этих высказываний. Дайте определение задатков и способностей.
9. Наблюдаются случаи, когда ребенок имеет все условия для развития способностей, рано проявляет задатки в определенной области. Всегда ли задатки будут развиваться? От каких факторов зависит развитие способностей?
10. Способности ребенка проявляются и развиваются в его деятельности, особенно в учебной.  
Продумайте: в чем заключается связь способностей со знаниями, умениями и навыками? Приведите примеры из вашего опыта.

### *9. Мотивационно-потребностная сфера личности*

*Потребности – это*

---

---

Какие виды потребностей вы знаете (например, по А. Маслоу)?

---

---

---

---

---

---

---

---

*Мотивы – это*

---

---

**Функции мотивов**

---

---

---

*Цели – это*

---

---

*Интересы – это*

---

---

*Ценностные ориентации – это*

---

---

*Мотивация – это*

---

---

***Историческая справка***

**Сергей Леонидович Рубинштейн** (1889-1960 гг.) – советский психолог и философ, член-корреспондент Академии наук СССР, один из создателей деятельностного подхода в психологии. Основатель кафедры и отделения психологии факультета философии МГУ, а также сектора психологии Академии наук СССР. Автор фундаментальной книги «Основы общей психологии». Область научных интересов – теория и методология общей психологии, педагогическая психология, философия, логика, психология мышления, история психологии, психология эмоций, темперамента, способностей.

Какие мотивационные теории вы знаете?

---



---



---



---



---

*Оцените особенности вашей мотивационно-потребностной сферы*

---



---



---



---



---

### *10. Эмоциональная сфера личности*

**Ваше мнение**

Подумайте, зачем в жизни нам нужны эмоции. Что было бы, если бы мы не умели радоваться, грустить, любить, злиться?

---



---



---

*Эмоции – это* \_\_\_\_\_

---

*Признаки эмоций:*

1) \_\_\_\_\_

2) \_\_\_\_\_

3) \_\_\_\_\_

4) \_\_\_\_\_

5) \_\_\_\_\_

Эмоция выполняет различные роли в организме

1. \_\_\_\_\_
2. \_\_\_\_\_
3. \_\_\_\_\_
4. \_\_\_\_\_
5. \_\_\_\_\_

Чувства – это \_\_\_\_\_

В зависимости от направленности чувства делятся на:

*моральные* (переживания человеком его отношения к другим людям, к обществу);

*интеллектуальные* (чувства, связанные с познавательной деятельностью);

*эстетические* (чувства красоты, особенно ярко проявляющиеся при восприятии произведений искусства, явлений природы, событий общественной жизни);

*практические* (чувства, связанные с деятельностью человека).

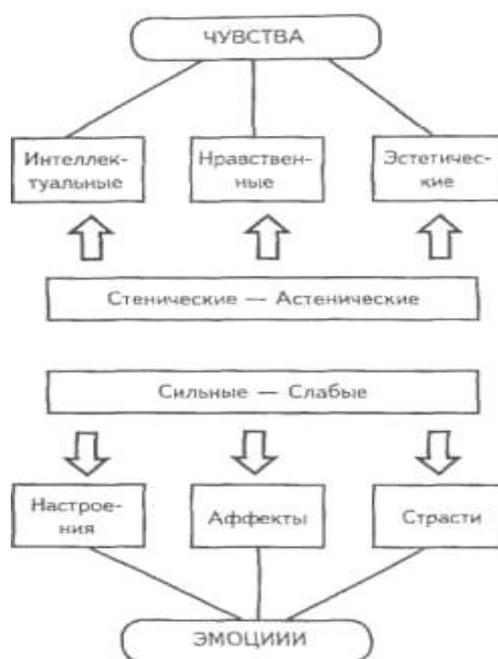


Рисунок 23. Классификация эмоций и чувств

Взаимосвязь эмоций и чувств

1. \_\_\_\_\_
2. \_\_\_\_\_

3. \_\_\_\_\_

4. \_\_\_\_\_

5. \_\_\_\_\_

### *Теории эмоций*

Первым, кто пытался раскрыть биологическую природу чувств, был *Ч. Дарвин*. Он утверждал, что чувства человека имеют животное происхождение и что по мере развития психики эмоции будут исчезать.

Выразительные движения животных, как показал *Ч. Дарвин*, носят приспособительный характер. Оскал зубов, например, или раздувание ноздрей, сжатие пальцев во время сильного гнева в свое время были, по его мнению, необходимы, так как содействовали непосредственной борьбе животных друг с другом.

На основе дарвиновского понимания эволюции приспособительных реакций организма можно утверждать, что эмоциональные состояния сыграли когда-то положительную роль, создав условия для более широкого и более совершенного приспособления животных к окружающей среде.

Эмоции человека и выразительные движения, которыми они сопровождаются, согласно теории Дарвина, являются рудиментами прежде целесообразных инстинктивных движений животных.

Из дарвиновской точки зрения на эволюцию полезных приспособлений следует, что эмоциональные состояния, удержавшиеся в процессе эволюции и развившиеся до своего тончайшего проявления у человека, не могли бы ни появиться, ни сохраниться, а тем более закрепиться наследственностью, если бы они были вредны либо бесполезны для жизненно важных функций животного.

В животном мире возникновение эмоций также связано с удовлетворением или неудовлетворением потребностей, но вследствие ограниченности потребностей животных, обусловленных узким кругом инстинктов (самосохранение, продолжение рода, пищевой и ориентировочный инстинкты), их эмоции соответственно ограничены и бедны.

У человека имеется огромное количество чувств, которых не существует и не может существовать у животных. Вместе с тем даже эмоции, общие для людей и животных (гнев, страх, любопытство, радость, уныние и др.), имеют качественные отличия друг от друга.

Своеобразная теория эмоций была разработана немецким психологом *Вундтом*. Согласно этой теории, выразительные движения – это внешний коррелят, или спутник, переживания. Вундт при этом исходит из того, что «с каждым изменением психических состояний одновременно связаны изменения им соответствующих (коррелятивных) физических явлений». В основе этой теории лежит, таким образом, принцип психофизического параллелизма. Все выразительные движения рассматриваются как результат внутриорганических изменений в организме.

Близка к рассматриваемым теориям теория эмоций, предложенная американским философом и психологом *Джемсом* и датским врачом *Ланге*. Согласно их теории, возникновение эмоций обусловлено изменениями в двигательной сфере. Тот факт, что эмоции характеризуются ярко выраженными изменениями в деятельности внутренних органов, побудил их выдвинуть теорию, согласно которой эмоции представляют собой якобы сумму только органических ощущений, вызываемых этими

изменениями. Джемс трактовал эти изменения как причину эмоций. Плач, дрожь, смех, согласно этой точке зрения, это источники, причина эмоций. Согласно этой теории, человеку грустно, потому что он плачет, а никак не наоборот. В итоге эмоции отрывались от сознания и рассматривались изолированно от всей психики.

Альтернативную точку зрения на соотношение органических и эмоциональных процессов предложил *У. Кеннон*. Он отметил, что телесные изменения, возникающие при различных эмоциональных состояниях, весьма похожи друг на друга и недостаточны для того, чтобы объяснять качественные различия в высших эмоциональных переживаниях человека, а искусственно вызываемое прекращение поступления органических сигналов в головной мозг не предотвращает возникновение эмоций.

Положения Кеннона были развиты *П. Бардом*, который показал, что телесные изменения и эмоциональные переживания возникают почти одновременно.

Согласно теории *Д. Хебба*, эмоциональные состояния определяются влиянием ретикулярной формации ствола головного мозга. Эмоции возникают вследствие нарушения и восстановления равновесия в соответствующих структурах центральной нервной системы.

В теории когнитивного диссонанса *Л. Фестингера* положительное эмоциональное переживание возникает у человека тогда, когда его ожидания подтверждаются, а когнитивные представления воплощаются в жизнь, т. е. когда реальные результаты деятельности соответствуют намеченным, согласуются с ними.

Биологическая теория эмоций *П.К. Анохина* построена на основе представления о целостной физиологической архитектуре любого приспособительного акта, какими являются эмоциональные реакции. Согласно биологической теории эмоций, положительные эмоции возникают в том случае, если обратная информация совпадает с ожидаемой или превышает ее, и наоборот, недостаток обратной информации порождает отрицательные эмоции.

Исследования психофизиологии эмоций (*П.В. Симонов*) показывают, что в ряде случаев знания, информированность личности снимают эмоции, изменяют эмоциональный настрой и поведение личности. Это подтверждает высказывание *И.П. Павлова* о том, что человеческие чувства находятся под «сурдинкой» коры.

### ***Историческая справка***

**Леон Фестингер** (1919-1989 гг.) является одним из основателей особого направления психологии, возникшего в США в конце 1950-х – начале 1960-х гг., – когнитивной психологии. Он сформулировал понятие когнитивного диссонанса (*cognitio* – «знание», «познание»). Получая знания о предмете, человек может столкнуться с противоречиями, которые вызывают у него чувство дискомфорта. Фестингер считал, что существует определенная система знаний об объектах и людях, названная им когнитивной системой. Эта система может иметь различный уровень сложности, взаимосвязанности и согласованности, что во многом зависит от характера составляющих ее знаний. Таким образом, когнитивный диссонанс – это своего рода интеллектуальный конфликт, возникающий в той ситуации, когда имеющимся мнениям и представлениям противоречит новая информация; он проявляется в дисгармонии мыслей, чувств и поведения человека. Л. Фестингер считал, что люди стремятся избавиться от этого диссонанса.

**Историческая справка**

**Павел Васильевич Симонов** (1926-2002 гг.) – российский психофизиолог, биофизик и психолог. Научные работы П.В. Симонова посвящены физиологии высшей нервной деятельности. Им создан и экспериментально обоснован потребностно-информационный подход к анализу поведения и высших психических функций человека и животных, который позволил дать естественно-научное обоснование таким ключевым понятиям общей психологии, как потребность, эмоция, воля, сознание. Симонов попытался в краткой символической форме представить всю совокупность факторов, влияющих на возникновение и характер эмоции. Он предложил для этого следующую формулу:  $\mathcal{E} = f [\Pi, (\text{Ис} - \text{Ин}), \dots]^2$ .

**Классификация эмоций (по Б.М. Додонову)**

1. \_\_\_\_\_
2. \_\_\_\_\_
3. \_\_\_\_\_
4. \_\_\_\_\_
5. \_\_\_\_\_
6. \_\_\_\_\_
7. \_\_\_\_\_
8. \_\_\_\_\_
9. \_\_\_\_\_
10. \_\_\_\_\_

**Базовые эмоции (по К. Изарду)** \_\_\_\_\_

---



---



---



---

<sup>2</sup> где  $\mathcal{E}$  – эмоция (ее сила, качество и знак);

$\Pi$  – сила и качество актуальной потребности;

( $\text{Ин} - \text{Ис}$ ) – оценка вероятности (возможности) удовлетворения данной потребности, на основе врожденного (генетического) и приобретенного опыта;

$\text{Ин}$  – информация о средствах, прогностически необходимых для удовлетворения существующей потребности;

$\text{Ис}$  – информация о средствах, которыми располагает человек в данный момент времени.

Собственно, вышеприведенная формула является очень общей и в упрощенном виде может быть представлена так:  $\mathcal{E} = \Pi \cdot (\text{Ис} - \text{Ин})$ .

Из этой упрощенной формулы хорошо видно, что при  $\text{Ис} > \text{Ин}$  эмоция приобретает положительный знак, а при  $\text{Ис} < \text{Ин}$  – отрицательный.

**Историческая справка**

**Кэррол Изард** (р. 1923 г.) – американский психолог; профессор психологии Делаверского университета; специалист по проблемам человеческих эмоций; автор дифференциальной теории эмоций.

**Эмоциональные состояния**

В жизни наблюдается самое разнообразное проявление эмоциональных переживаний. Среди них выделяются такие, которые отличаются особым своеобразием протекания и влияния на поведение и деятельность человека. Это *настроения, аффекты, страсти, стрессы*.

**Настроение – это**


---



---

**Аффект – это**


---



---

**Страсти – это**


---



---

**Стресс – это**


---



---

Теорию стресса разработал канадский ученый Селье. Он указывал, что стрессовые состояния направлены на повышение устойчивости организма к любым воздействиям и носят защитно-приспособительный характер. По Селье, адаптационный синдром начинается со стадии тревоги, во время которой в ответ на первоначальный шок мобилизируются защитные системы организма. В результате организм приобретает устойчивость.

**Историческая справка**

**Ганс Селье** (1907-1982 гг.) – выдающийся канадский эндокринолог австро-венгерского происхождения. Селье разработал гипотезу общего адаптационного синдрома, согласно которой болезнетворный фактор обладает пусковым действием, включающим выработанные в процессе эволюции механизмы адаптации. Селье рассматривал физиологический стресс как ответ на любые предъявленные организму требования и считал, что с какой бы трудностью ни столкнулся организм, с ней можно справиться двумя типами реакций: активной (борьба) и пассивной (бегство от трудностей или готовность терпеть их).

Селье не считал стресс вредным, а рассматривал его как реакцию, помогающую организму выжить. Написал книгу «Стресс без дистресса».

### *Эмоциональное выгорание – это*

---



---

Термин ввел Х. Дж Фрейденберг в 1974 году для характеристики эмоционального состояния людей, находящихся в интенсивном и тесном общении с людьми в эмоционально насыщенной атмосфере.

#### **Методы профилактики эмоционального выгорания:**

1. \_\_\_\_\_
2. \_\_\_\_\_
3. \_\_\_\_\_
4. \_\_\_\_\_
5. \_\_\_\_\_

#### *Оцените особенности вашей эмоциональной сферы*

---



---



---



---

#### ***Контрольные вопросы***

1. Приведите примеры, подтверждающие роль человеческих эмоций в познании.
2. Чувства, как и все психические процессы, являются отражением действительности. Как осуществляется отражение действительности в чувствах и чем оно отличается от отражения, совершаемого в процессах восприятия, памяти и проч.?
3. Отмечают, что после выхода на пенсию у многих людей может возникать депрессивное состояние, иногда ухудшается самочувствие. Чем это можно объяснить?
4. Тот факт, что эмоции вызывают ярко выраженные изменения в деятельности внутренних органов, побудил Джемса и Ларге выдвинуть теорию, согласно которой эмоции представляют собой якобы сумму только органических ощущений. Докажите несостоятельность этих воззрений.
5. Чем можно объяснить, что если дать возможность человеку «выговориться», «поплакать», то ему легче перенести горе?

6. Всегда ли характер эмоциональной реакции человека адекватен характеру самого воздействия? Объясните причины возможного соответствия или несоответствия.

7. По внешним проявлениям определите, какие эмоции проявляют люди на фотографиях.



1.

2.

3.

**Ответы:**

1 – Доброжелательность

2 – Испуг

3 – Удивление

## ***11. Волевая сфера личности***

***Воля – это***

---



---



---

**Основные функции воли**

---



---



---

В отечественной психологии существует несколько теорий, раскрывающих природу воли человека. Согласно одной из них (В.А. Иванников), поведение человека

представляет собой в основном реакции на различные внутренние и внешние стимулы и задача сводится к тому, чтобы отыскать эти стимулы, отыскать их связь с реакциями. Согласно другой концепции, поведение человека понимается как изначально активное, а сам человек наделен способностью к сознательному выбору его форм. Эта точка зрения подтверждается исследованиями И.А. Бернштейна, П.К. Анохина.

### *Историческая справка*

**Вячеслав Андреевич Иванников** (род. 1940 г.) – российский психолог, специалист в области проблем общей психологии и психофизиологии, мотивации поведения, волевой регуляции деятельности.

Доктор психологических наук, профессор. Член-корреспондент РАО, вице-президент Общества психологов РАН. Образование получил в МГУ им. М.В. Ломоносова, окончив отделение психологии философского факультета и аспирантуру при МГУ. Ученик А.Н. Леонтьева, А.Р. Лурия, И.М. Фейгенберга.

В 1989 г. защитил докторскую диссертацию на тему «Психологический механизм волевой регуляции».

### *Этапы волевого действия*

Подготовительный этап

---



---



---

Исполнительный этап

---



---



---

### *Схема волевого действия:*

- Цель и стремление достичь ее.
- Осознание ряда возможностей достичь цели.
- Появление мотивов, подкрепляющих или опровергающих эти возможности.
- Борьба мотивов и выбор.
- Принятие одной из возможностей в качестве версии.
- Осуществление принятого решения.

### *Волевые качества личности:*

Е.П. Ильин выделил два класса волевых качеств: собственно волевые («простые») и морально-волевые («сложные»). В свою очередь, собственно волевые разделил на две группы. Первая характеризует целеустремленность, длительность

удержания побуждения, волевого усилия (терпеливость, упорство, настойчивость), вторая – самообладание (смелость, выдержку, решительность).

### Волевые качества, связанные с целеустремленностью

---



---



---

### Волевые качества, характеризующие самообладание

---



---



---

### Сложные морально-волевые качества

---



---



---

### Схема волевых свойств личности

Этапы волевых действий Волевые качества	Цель и стремление к ее достижению	Возможности и мотивы	Борьба мотивов и выбор	Решение	Осуществление решения
Сильная воля	Четкое осознание цели. Интенсивное стремление	Достаточно	Обоснованный и быстро	Обоснованное интенсивным решением	Стойкое
Настойчивость	Отдаленная цель. Интенсивное стремление		Нормальные		Очень стойкое
Упрямство	Объективно не оправданные	Определяется не объективным учетом всех возможностей, а предвзятым мнением		Не обоснованное с интенсивным стремлением	Стойкое
Податливость	Легко меняющиеся	Определяется мнением других лиц		Легко меняющиеся	Различное
Внушаемость		Отсутствуют		Дается извне	Различное
Решительность	Четкое осознание цели. Интенсивное стремление	Достаточно, иногда чрезмерно	Быстрый, но не всегда всесторонний	Четкое и устойчивое	Стойкое
Нерешительность	То же	То же	Длительный и незавершенный	Отсутствует или часто меняется	Отсутствует
Слабоволие	Слабое стремление	Достаточно или мало	Незавершенный	Без стремления к выполнению	Нестойкое

Основу воспитания воли человека составляет воспитание его волевых качеств. Волевые качества человеком приобретаются в первую очередь путем самовоспитания.

**Приемы самовоспитания** воли могут быть весьма разнообразны, но все они включают соблюдение следующих требований.

1. Начинать нужно с приобретения привычки преодолевать сравнительно незначительные трудности, препятствия.

2. Чрезвычайно опасны любые самооправдания. Это ложь не только для других, но и для самого себя.

3. Трудности и препятствия необходимо преодолевать.

4. Принятое однажды решение всегда должно быть исполнено до конца.

5. Отдельную цель необходимо дробить на этапы, намечать ближайшие задачи, решение которых создает условия для приближения к конечной цели.

6. Максимально строгое соблюдение режима дня, распорядка всей жизни.

7. Систематические занятия спортом, умение побеждать трудности при занятиях физической культурой – тренировка не только мышц, но и воли.

8. И, пожалуй, самое главное в воспитании воли – это самовнушение.

Следует всегда помнить: воля, как всякое другое качество, нуждается в тренировке.

### ***Контрольные вопросы***

1. Докажите, что труд явился основой возникновения и развития волевых действий.
2. Обыденный факт выполнения человеком ранее задуманного действия, по мнению идеалистов, свидетельствует якобы о том, что человеческий дух, сознание, воля независимы от материи, что они подчиняют себе материю. Проанализируйте конкретные примеры волевых действий и докажите несостоятельность этих положений.
3. Известный отечественный психолог А.Р. Лурия описал больного с поражением премоторной зоны головного мозга, которое привело к нарушению всех произвольных движений. Нарушения проявлялись в том, что, если больному нужно было взять в руки звонок и вызвать няню, он брал звонок в руки и застывал в такой позе. Какие психологические условия нормального волевого действия отсутствовали в данном случае у больного? С нарушением какой области мозга связано описанное заболевание?

4. Довольно часто мы сталкиваемся со случаями, когда, приняв решение, человек иногда вновь начинает сомневаться в правильности и не выполняет принятого решения. Бывает и так, что он откладывает исполнение намеченного, не может побудить себя начать действовать в избранном направлении, пытается убедить себя, что с исполнением решения можно подождать.

Чем объяснить возникновение этих противоречий? О каких особенностях воли личности это говорит?

5. Хорошо известно, что в то время, когда человек учится езде на велосипеде, ему бывает достаточно подумать, что сейчас он упадет, как он действительно падает. Как вы можете это объяснить?

6. Во время воздушного боя летчик получил смертельную рану. В какое-то мгновение он понял, что, если выпустит из рук штурвал самолета, погибнут *все*, кто там находится. И вот летчик продолжает управлять самолетом. Благополучно сажает его и... из самолета его выносят мертвым.

Какая функция воли проявляется в данном случае?

7. Почему оценка знаний должна быть объективной? В каких случаях оценка стимулирует развитие волевых качеств личности?
8. Какие, на ваш взгляд, приемы работы над собой способствуют формированию волевых качеств личности?
9. Одним из проявлений воли человека является его выдержка. В чем наиболее ярко проявляется невыдержанность?

*Оцените особенности вашей волевой сферы*

---

---

---

---

---

---

---

---

## 12. Личность и деятельность

Деятельность – это \_\_\_\_\_

---



---

Эффективность деятельности зависит от

---



---



---



Рисунок 24. Факторы эффективности деятельности

Структуру деятельности составляют:

цель \_\_\_\_\_

мотивы \_\_\_\_\_

действия \_\_\_\_\_

операции \_\_\_\_\_

психофизиологические функции \_\_\_\_\_

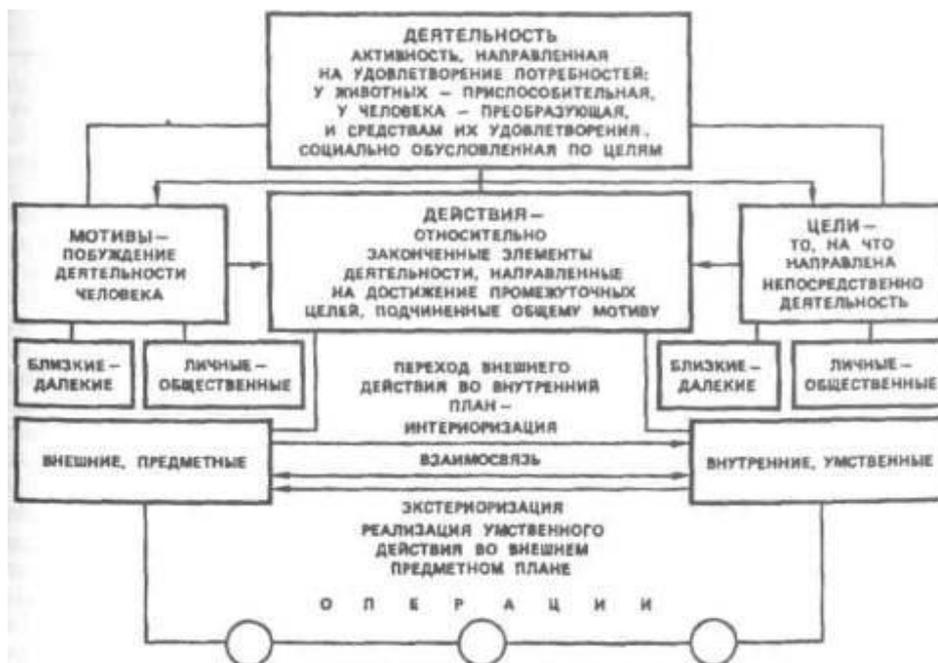


Рис. 25. Структура деятельности



Рисунок 26. Структура предметного действия

Предметные действия \_\_\_\_\_

Умственные действия \_\_\_\_\_

Интериоризация \_\_\_\_\_

Умения \_\_\_\_\_

Навык \_\_\_\_\_



Рисунок 27. Причины, влияющие на формирование навыка



Рисунок 28. Этапы формирования навыка

Выделяют основные виды деятельности:

Игра \_\_\_\_\_

Учение \_\_\_\_\_

Труд \_\_\_\_\_

Общение \_\_\_\_\_

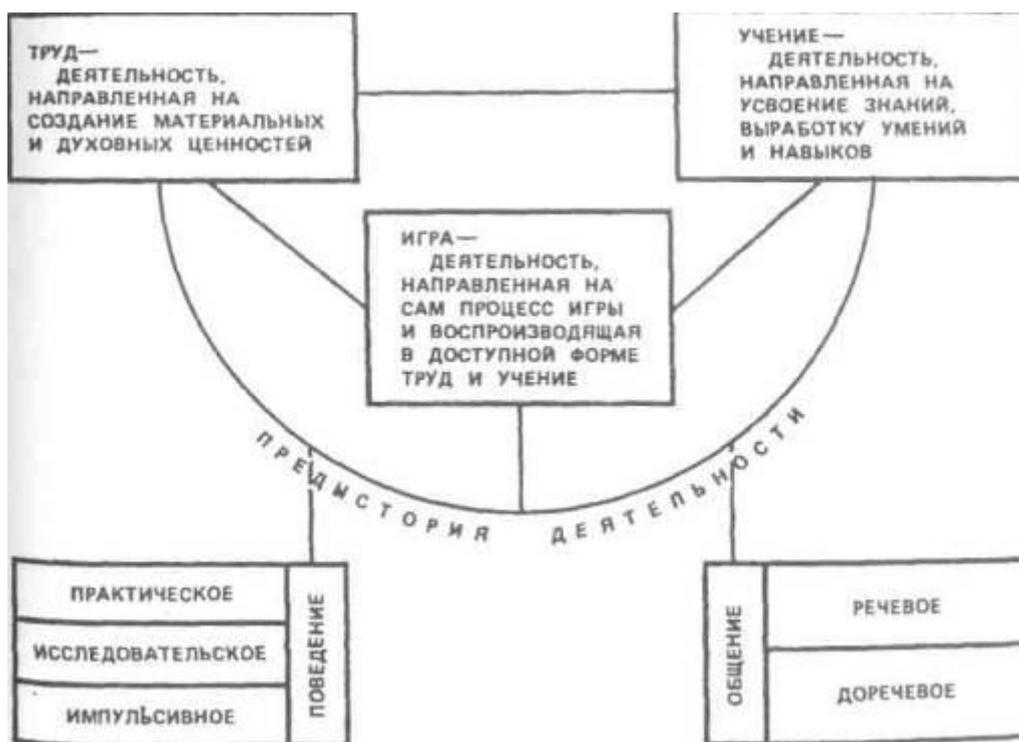


Рисунок 29. Основные виды человеческой деятельности

*Условия эффективного общения:*

1. \_\_\_\_\_
2. \_\_\_\_\_
3. \_\_\_\_\_
4. \_\_\_\_\_
5. \_\_\_\_\_

*Навыки эффективного общения:*

1. Умение устанавливать контакт с партнёром по общению.
2. Умение эффективно слушать и слышать.
3. Умение понимать и при необходимости корректировать эмоциональное состояние партнёра по общению.
4. Умение грамотно задавать вопросы.
5. Умение понимать потребности партнёра по общению.
6. Умение грамотно аргументировать свою точку зрения.
7. Умение работать с возражениями (контраргументировать).
8. Умение эффективно вести себя в конфликтной ситуации.
9. Уверенно-достойное поведение в любой ситуации

### ***Контрольные вопросы***

1. Что такое деятельность? В чем коренное отличие деятельности человека от приспособительного поведения (иногда называемого деятельностью) животных?
2. Как соотносятся сознание и деятельность?
3. Как соотносится внешняя и внутренняя (психическая) деятельность? В чем вы усматриваете главный смысл интериоризации и экстериоризации действий? Приведите примеры.
4. Раскройте сущность и роль всех основных структурных элементов деятельности. Что в этой структуре является главным, определяющим, наиболее стабильным, а что – изменчивым, зависящим от конкретных условий?
5. Что такое умение и навык? Как в общих чертах протекает процесс формирования навыков и от каких прежде всего условий зависит успешность их формирования и сохранения? Дайте характеристику функциональных компонентов навыка.
6. Что обуславливает перенос навыков в другие виды деятельности и что порождает их интерференцию?
7. Какие объективные и субъективные факторы влияют на продуктивность навыков, как и почему?
8. Что объединяет и что отличает труд, учение, игру как основные виды деятельности?
9. Почему общение называют специфическим видом деятельности?
10. Одной из задач обучения является формирование умений и навыков, без которых невозможно мастерство, творческое выполнение любой деятельности.

Продумайте:

Какие навыки вы считаете необходимым сформировать в процессе обучения?

Почему важнейшими условиями выработки навыков является наличие глубоких знаний по предмету? Как следует организовать упражнения по выработке навыков?

Как влияют на выработку новых навыков ранее сформированные?

Какое значение для успешного овладения навыками имеет систематическая подготовка?

### *Итоговые вопросы по курсу*

1. Выберите определение психологии в настоящее время
  - А. Наука о закономерностях возникновения, проявления, развития психики и ее механизмов.
  - Б. Сфера исследований, включающая в себя неосознаваемые процессы и деятельность человека.
  - В. Наука, занимающаяся изучением психических явлений, которые человек может обнаружить в сознании.
2. Сознание – это...
  - А. То, что человек знает о себе.
  - Б. Высшая форма психики.
  - В. То, что придает человеку целостность.
3. Развитие – это...
  - А. Изменение.
  - Б. Накопление.
  - В. Приобретение нового и утрата старого.
4. Что воплощено в понятии индивид?
  - А. Принадлежность к обществу.
  - Б. Принадлежность к животному миру.
  - В. Принадлежность к роду «человек».
5. Личность формируется в...
  - А. Труде.
  - Б. Игре.
  - В. Обществе.
6. Кем человек становится в процессе своего развития?
  - А. Индивидуальностью.
  - Б. Личностью.
  - В. Индивидом.
7. Источником развития личности являются...
  - А. Близкие люди.
  - Б. Внутренние противоречия.
  - В. Общество в целом.
8. Темперамент – это...
  - А. Приобретенные особенности.
  - Б. Врожденные особенности.
  - В. Динамические особенности.
9. Какой из типов темперамента относится к слабой нервной системе?
  - А. Холерик.
  - Б. Меланхолик.
  - В. Флегматик.
  - Г. Сангвиник.

10. Выберите правильное утверждение
- А. Для эффективного общения необходимо, чтобы люди видели друг друга.
  - Б. В общении важно только то, что человек говорит.
  - В. В общении всегда присутствуют три аспекта: цель, содержание, средства.
11. К невербальным средствам общения относятся...
- А. Речь, жесты, мимика.
  - Б. Интонация голоса, взгляд, пантомимика.
  - В. Жесты, позы, мимика, слова-паразиты.
12. В каких случаях эмоции будут реальными?
- А. В реальной ситуации.
  - Б. В вымышленной ситуации.
  - В. В значимой ситуации.
  - Г. Все ответы верны.
13. Эмоции делятся на положительные и отрицательные в зависимости...
- А. От того, какими их считает общество.
  - Б. От того, какими считает их сам человек.
  - В. От того, доставляют ли они удовольствие человеку.
14. Выберите группу положительных эмоций
- А. Злорадство, блаженство, нежность, восторг, любовь, чувство удовлетворенной мести.
  - Б. Уверенность, благородство, жалость, ликование, зависть, доверие.
  - В. Уважение, скука, благодарность, страх, гордость, самодовольство.
15. Наиболее длительным эмоциональным состоянием является...
- А. Настроение.
  - Б. Страсть.
  - В. Чувства.
  - Г. Аффект.
16. В каком эмоциональном состоянии человек перестает управлять своими чувствами и собой?
- А. Страсть.
  - Б. Чувство страха.
  - В. Аффект.
17. Какое эмоциональное состояние служит фоном, на котором протекают все остальные психические процессы?
- А. Чувства.
  - Б. Эмоции.
  - В. Настроение.
18. Какое эмоциональное состояние имеет выраженный предметный характер?
- А. Эмоции.
  - Б. Чувства.
  - В. Страсть.

19. Основные мыслительные операции – это...
- А. Анализ и обобщение.
  - Б. Анализ и синтез.
  - В. Сравнение и синтез.
20. Какой вид мышления развивается у человека первым
- А. Словесно-логическое.
  - Б. Наглядно-действенное.
  - В. Наглядно-образное.
21. Репродуктивное мышление – это...
- А. Мышление с помощью знакомых способов.
  - Б. Мышление, принятое у большинства.
  - В. Мышление, связанное с открытием нового знания.
22. Способность человека быстро разобраться в новой ситуации связана с...
- А. Глубиной ума.
  - Б. Быстротой ума.
  - В. Гибкостью ума.
23. Интуитивное мышление – это...
- А. Логическое, рассуждающее.
  - Б. Осознанное, логическое.
  - В. Неосознанное, нелогическое.
24. С какими науками связана общая психология?
- А. Философия
  - Б. Физиология
  - В. История

<i>№</i>	<i>Ответ</i>	<i>№</i>	<i>Ответ</i>	<i>№</i>	<i>Ответ</i>
1		9		17	
2		10		18	
3		11		19	
4		12		20	
5		13		21	
6		14		22	
7		15		23	
8		16		24	

## *Литература*

1. Андреасон Дж. Когнитивная психология. 5-е изд. СПб.: Питер, 2012. 496 с.
2. Гамезо М.В., Домашенко И.А. Атлас по психологии: Информ.-методическое пособие по курсу «Психология человека». М.: Педагогическое общество России, 2014. 276 с.
3. Гейвин Х. Когнитивная психология. СПб.: Питер, 2013. 417 с.
4. Дружинин В.Н. Когнитивные способности: структура, диагностика, развитие. М.: ПУРСЭ; СПб.: ИМАТОН, 2011. 367 с.
5. Маклаков А.Г. Общая психология. СПб.: Питер, 2010. 592 с.
6. Рубинштейн С.Л. Основы общей психологии. СПб.: Питер, 2010. 712 с.
7. Сорокоумова Г.В. Изучение волевой сферы личности. Н. Новгород: НФ УРАО, 2006. 64 с.
8. Сорокоумова Г.В. Изучение интеллектуального потенциала личности. Н. Новгород: НФ УРАО, 2010. 94 с.
9. Сорокоумова Г.В. Изучение личностного потенциала. Н. Новгород: НФ УРАО, 2007. 144 с.
10. Сорокоумова Г.В. Изучение эмоциональной сферы личности. Н. Новгород: НФ УРАО, 2013. 51 с.
11. Сорокоумова Г.В. Психология творчества и креативности: Уч. пос. Н. Новгород: Печатная мастерская «РАДОНЕЖ», 2013. 292 с.
12. Ярошевский М.Г. История психологии: от античности до середины XX в. // Электронный ресурс Интернет: <http://psylib.org.ua/books/yaros01/>.

*Галина Вениаминовна Сорокоумова*

# **Психология: рабочая тетрадь по курсу**

Редакторы: Д.В. Носикова  
А.С. Паршаков

Лицензия ПД№ 18-0062 от 20.12.2000

---

Подписано в печать 20.01.2017.

Печ. л.

Цена договорная

Тираж 300 экз.

Формат 1/8

Заказ 7853

---

Типография НГЛУ

603155, г. Н. Новгород, ул. Минина, 31а