

## Эталонные ответы к экзамену по дисциплине «Психология»

1. Предмет психологии. Место психологии в системе наук
2. Методы исследования в психологии и их характеристика.
3. Категории психологии. Общение. 3 стороны общения: как коммуникация, как интеракция, как социальная перцепция.
4. Категории психологии. Понятие о деятельности. Основные виды деятельности и их развитие у человека. Интериоризация и экстериоризация.
5. Категории психологии. Сознание: определение, особенности, функции, структура.
6. Становление низших форм поведения и психики. Сравнение психики человека и животных. Теория А.Н. Леонтьева.
7. Мозг и психика. Физиологические основы психики человека
8. Понятие об ощущении. Виды ощущений. Свойства и закономерности ощущений.
9. Понятие о восприятии. Классификация, свойства и законы восприятия.
10. Понятие о внимании. Виды и свойства внимания. Функции внимания. Физиологические механизмы внимания.
11. Понятие о памяти. Процессы памяти. Виды памяти. Этапы переработки информации. Законы памяти.
12. Понятие о воображении. Виды воображения. Функции воображения. Механизмы воображения.
13. Понятие о мышлении. Основные характеристики. Виды мышления. Операции мышления. Основные процессы мышления. Особенности творческого мышления. Развитие мышления.
14. Интеллект. Теории интеллекта
15. Понятие о воле. Волевой акт и его структура. Волевые качества. Теории воли
16. Характер. Взаимосвязь характера с процессами и свойствами личности. Формирование характера
17. Определение стресса. Виды стрессоров. Стадии стресса. Признаки стрессового напряжения. Приёмы саморегуляции при стрессе
18. Определение темперамента. Свойства темперамента, открытые отечественными психофизиологами (В.Д. Небылицыным, Б.Г. Ананьевым, Б.М. Тепловым). Краткая характеристика типов темперамента.
19. Понятия «индивид», «личность», «индивидуальность». Концепции личности Б. Ананьева, К. Платонова, Д. Леонтьева. История исследований личности
20. Основные параметры личности (структура направленности личности)
21. Понятие о способностях. Структура способностей. Развитие способностей. Способности, задатки и индивидуальные различия людей. Способности и одаренность. Талант. Гениальность.
22. Понятие о чувствах и эмоциях. Виды и функции эмоций. Теории эмоций.
23. Мотивация и личность. Мотивация и деятельность. Психологические теории мотивации.
24. Здоровый образ жизни. Психогигиена и психопрофилактика.
25. Эмоциональное выгорание у специалистов «помогающих» профессий.
26. \_\_\_\_\_ П  
предмет и методы педагогики. Методы педагогических исследований. Педагогические категории: образование, воспитание, обучение, развитие и др. Современные теории и технологии обучения.
27. Современные формы и методы обучения в высшей школе.
28. Педагогические составляющие профессиональной деятельности врача.
29. Педагогическое общение. Стили педагогического общения. Барьеры в педагогическом взаимодействии.
30. Конфликты в педагогическом общении.

## **Вопрос 1. Предмет психологии. Место психологии в системе наук.**

Тезисы ответов:

Психология – наука о закономерностях развития и функционирования психики как особой формы жизнедеятельности.

Психика – свойство высокоорганизованной материи, заключающейся в активном отражении субъекта объективного мира, построении картины этого мира и саморегуляции на этой основе своего поведения и деятельности.

Задачей психологии является исследование психических явлений. Основная задача психологии – изучение механизмов, закономерностей, особенностей проявления процессов, состояний и свойств как отражательной деятельности мозга, изучение природы и условий формирования психических особенностей личности на разных этапах возрастного развития.

Место психологии в системе наук. Схема, предложенная Б.М. Кедровым, отражает многоплановость связей между науками: треугольник, вершины которого представляют науки естественные, социальные, философию. Важнейшая функция психологии в общей системе научного знания состоит в том, что она, синтезируя в определенном отношении достижения ряда других областей научного знания, является интегратором всех (или большинства) научных дисциплин, объектом исследования которых является человек.

### **2) Методы исследования в психологии и их характеристика.**

Тезисы ответов:

I. Организационные: метод поперечных срезов (сопоставляются различия в пределах одного возраста или рода деятельности); лонгитюдные исследование – многократное исследование одних и тех же лиц на протяжении длительного времени.

Комплексные исследования – объект изучается представителями различных наук.

II. Эмпирические методы.

Наблюдения и самонаблюдение. В научном наблюдении определены задачи и цели, выбирается объект, предмет и ситуация, способ наблюдения, наименее влияющие на объект, способ регистрации наблюдаемого, обработка и интерпретация данных.

Экспериментальный метод (эксперименты лабораторные, естественные, психолого – педагогические, обучающие). В эксперименте исследователь сам вызывает изучаемое явление и активно воздействует на него.

Психодиагностические методы: тесты, анкеты, опросники, интервью, беседа, социометрия.

Анализ продуктов деятельности. Контент – анализ – анализ литературных источников, хронометраж, составление профессиограмм.

III. Методы обработки данных. Количественный (статистический), качественный (разделение на группы).

IV. Интерпретационные методы. Генетический – анализ материала в плане развития с выделением фаз, стадий. Структурный – определяются связи между всеми характеристиками личности.

### **3) Категории психологии. Общение. 3 стороны общения: как коммуникация, как интеракция, как социальная перцепция.**

Тезисы ответов:

Общение как коммуникация	обмен информацией между общающимися индивидами
Общение как интеракция	межличностное взаимодействие, организация между общающимися индивидами - обмен не только знаниями, идеями, но и действиями, влияние на поведение друг друга (социальные нормы, роли, конфликты)
Общение как социальная перцепция	процесс восприятие и познание друг другом партнерами по общению и установление взаимопонимания

Общение как коммуникация:

Вербальные сигналы	Смысл высказываний, подбор выражений, правильность речи и разные виды ее неправильности
Паралингвистические сигналы	Особенности произнесения речи и неречевых звуков, качества голоса
Невербальные сигналы	Взаимное расположение в пространстве, позы, жесты, мимика, контакт глаз, оформление внешности, прикосновения, запахи.

Общение как интеракция:

В данном аспекте общение представлено как межличностное взаимодействие, организация между общающимися индивидами, при котором происходит обмен не только знаниями, идеями, но и действиями, влияние на поведение друг друга (социальные нормы, роли, конфликты). Творогова Н.Д. (2002) выделяет следующие разновидности взаимодействия: кооперацию и конкуренцию, согласованное взаимодействие и конфликтное, «помогающее поведение» (рассчитанное на помощь другому) и поведение, «расшатывающее» совместную деятельность.

Э. Берн предложил теорию «транзактного анализа», согласно которой структура личности характеризуется наличием 3 состояний Я: родитель, ребенок, взрослый. Подчеркивается, что Я-состояния – это не роли, исполняемые людьми, а феноменологические реальности, поведенческие стереотипы, провоцируемые актуальной ситуацией.

Взрослое Я-состояние – это способность индивида объективно оценивать действительность по информации, полученной в результате собственного опыта, и на основе этого принимать независимые, адекватные ситуации решения. Взрослый у Берна играет роль арбитра между родителем и Ребенком. Роль Взрослого сводится не к подавлению того и другого и возвышению над ними, а к изучению информации, записанной в Родителе и Ребенке. Анализируя эту информацию, Взрослый решает, какое поведение наиболее соответствует данным обстоятельствам, от каких стереотипов необходимо отказаться, а какие желательно включить. Так, на вечеринке уместно поведение, диктуемое Детским Я-состоянием, а неуместно морализирование. При взаимодействиях (транзакциях) людей могут включаться различные Я-состояния.

Общение как социальная перцепция или процесс восприятия и познания друг другом партнерами по общению - уподобление себя партнеру по общению, умение поставить себя на место другого, определить, как бы он действовал в подобной ситуации; эмпатия (термин ввел К. Роджерс) – понимание на уровне чувств, стремление откликнуться на проблемы другого человека; рефлексия – процесс осознания индивидом того, как он воспринимается партнером по общению.

#### **4 ) Категории психологии. Понятие о деятельности. Основные виды деятельности и их развитие у человека. Интериоризация и экстериоризация.**

Тезисы ответов:

Деятельность - специфический вид активности человека, направленный на познание и творческое преобразование окружающего мира, включая самого себя и условия своего существования. Это активное взаимодействие человека со средой, в котором он достигает сознательно поставленной цели, возникшей в результате появления у него определенных потребностей, мотива.

Краткая характеристика уровней.

1. Уровень особой деятельности (или особых видов деятельности): коммуникативная, игровая, учебная, трудовая. Отдельные виды деятельности могут

различаться между собой по форме, по способу осуществления, по эмоциональным характеристикам и т.д.

2. Уровень действий. Действие- это процесс, направленный на реализацию цели. Цель – образ желаемого результата. Цель задает действие, действие обеспечивает реализацию цели. Если цель отсутствует, то имеем импульсивное поведение, управляемое потребностями и эмоциями.

Действие включает в качестве компонента акт сознания, является актом поведения. В действии проявляется принцип активности, т.к. это активный, целенаправленный процесс. Действия могут быть сенсорные (по восприятию объекта), моторные, волевые, мнемические, умственные. Действия человека предметны: Предмет - то, с чем непосредственно имеет дело. Предметом познавательной деятельности является информация, учебной – знания, умения, навыки, трудовой - создание материальных продуктов.

3. Уровень операций. Операцией называется способ осуществления, выполнения действия. Характер используемых операций зависит от условий (внешних, внутренних). Цель, данная в определенных условиях, называется задачей. Действия без операций существуют только на этапе планирования. Операции мало осознаются, чаще это автоматизмы или навыки, возникают путем прилаживания, адаптации или из действий путем их автоматизации. См. теории Н.А. Бернштейна, П.К. Анохина в теме «Деятельность».

4. Уровень психофизиологических функций. Под психофизиологическими функциями понимается физиологическое обеспечение психическим процессов. Это способность к ощущению (сенсорные функции), способность к образованию и фиксации следов прошлых воздействий (мнемические функции), моторная способность (моторные функции).

Кроме внешней существуют внутренняя деятельность человека, в этом случае действия совершаются не с реальными предметами, а с их образами, а вместо реального материального продукта получается умственный, воображаемый результат. Внутренняя деятельность подготавливает внешнюю путем процесса интериоризации - переноса соответствующих внешних действий с материальными предметами во внутренний, умственный план. Обратный процесс называется экстериоризация - процесс перехода внутренних составляющих во внешние, практические действия. Сами переходы возможны только потому, что и внешняя, и внутренняя деятельность имеет одинаковое строение, которую можно определить следующим образом: потребность, мотив, цель, действие, операция, психофизиологические функции.

## **5) Категории психологии. Сознание: определение, особенности, функции, структура.**

Тезисы ответов:

Сознание – высшая, свойственная человеку форма отражения объективных устойчивых свойств и закономерностей окружающего мира, формирование у человека внутренней модели окружающего мира, в результате чего достигается познание и преобразование окружающей действительности.

Функции сознания: отражательная, регулятивно – оценочная, рефлексивная, порождающая (творчески – креативная).

Особенности сознания:

- Категоричность – отражение мира сквозь призму общечеловеческих знаний и позиций, отражение мира на основе концептуальных схем
- Отражение существенных, наиболее значимых в данной ситуации взаимосвязей. Способность увидеть себя находящимся в определенном месте пространства и в определенной точке временной оси, связывающей настоящее, прошлое и будущее.

- Осознание целей деятельности, предвосхищение их в системе общечеловеческих понятий и представлений. Способность планировать, предвидеть, оценивать результаты, т.е. способность к осуществлению преднамеренных произвольных действий.
- Обязательным условие формирования качеств сознания является язык. Будучи усвоен конкретным человеком, язык в известном смысле становится реальным сознанием.

Этапы развития сознания: Психика (пока еще не сознание) животных и предчеловека; Стадное сознание; Сознание разумного человека; Сознание человека родового общества и самосознание

Структура сознания по В.Р. Зинченко (Выготский, Леонтьев, Бернштейн)

1. Бытийный уровень (сознание для бытия). Происходит актуализация нужного образа и двигательной программы, то есть образ действия должен вписываться в образ мира. Биодинамическая ткань живого движения (доступна регистрации и анализу) и действия и чувственная ткань образа (самонаблюдение)

2. Рефлексивный уровень (сознание для сознания). Происходит соотношение мира идей, понятий, знаний со значением и мира ценностей, переживаний, знаний со смыслом.

Значение – содержание общественного сознания, усваиваемое человеком – операционные значения, предметные, вербальные, житейские и научные знания – понятия (доступно регистрации и анализу).

Смысл (значение смыслов – осмысленные значения) – субъективное понимание и отношение к ситуации, информации (самонаблюдение, поступки, продукты деятельности). Процессы осмысления значений и означения смыслов выступают средствами диалога и взаимопонимания.

#### **б) Становление низших форм поведения и психики. Сравнение психики человека и животных. Теория А.Н. Леонтьева.**

Тезисы ответов:

Развитие психики в животном мире тесно связано с возникновением и развитием нервной системы, особенно головного мозга. Нервная система у низших животных существует в разнообразных формах (сетчатой, кольцевой, радиальной и пр.). По мере развития нервная система погружается под мышечную ткань. Все большее значение начинает приобретать передний конец тела, в нем происходит скопление нервных элементов, возникает головной мозг.

Этапы развития психики в филогенезе и их краткая характеристика представлены в таблице (по Твороговой, Леонтьеву А.Н. и Фабри К.Э.):

Стадии психического отражения

Стадия психического отражения	Характеристика стадии	Особенности поведения на данной стадии
1. Элементарная сенсорная психика (или стадия элементарной чувствительности). А. Низший уровень. Примитивная чувствительность, раздражимость. Б. Высший уровень наличие ощущений.	Способность реагировать только на отдельные свойства предметов из внешнего мира.	Реакция на биологически нейтральные раздражители Способность избегать неблагоприятных условий среды и вести активный поиск положительных раздражителей.
2. Перцептивная психика (стадия предметного восприятия).	Интеграция отдельных воздействующих свойств в целостный образ вещи, отражение внешней	Разнообразные и сложные двигательные способности. Активный поиск положительных

	действительности предметной форме.	в раздражителей; защитное поведение. Элементарные формы мышления.
3. Стадия интеллекта.	Отражение межпредметных связей.	Исследовательские формы поведения. Способность одну задачу решать разными способами. Перенос найденного способа решения в новые условия. Большие возможности приспособления.
4. Сознание.	Отражается: окружающий мир обобщенно в форме понятий, зафиксированных в языке; собственный внутренний мир, отношение к себе и к миру.	Наличие речи. Возможность приспосабливаться к среде и среду к себе. Способность к произвольной регуляции психических процессов.

Отметим, что способ и уровень адаптации животных к условиям существования определяется степенью развития психики животных. Стадии развития психики различаются способом и уровнем получения информации об окружающем мире, который побуждает животного к действию. В одном случае – это уровень отдельных ощущений, в другом – предметное восприятие. Наивысший уровень развития психики животных говорит о простейшем интеллектуальном поведении животных, которое направлено на удовлетворение своих основных биологических потребностей.

Важнейшие отличия деятельности человека от активности животных:

деятельность человека	активность животных
направляется познавательной потребностью и потребностью в общении	инстинктивно - биологическая деятельность
смысл действия - в силе того места, которое оно занимает в совместной деятельности	нет совместной деятельности
абстрагирует, проникает в связи и отношения вещей, причинные зависимости	руководствуются наглядными впечатлениями, в рамках наглядной ситуации
передача и закрепление опыта через социальные средства общения (язык)	наследственно закрепленные формы поведения (инстинкты)
изготовление и сохранение орудий труда, передача поколениям	создание вспомогательных средств, орудий, но не сохранение их
преобразование внешнего мира в соответствии со своими потребностями	приспосабливание к внешней среде

## 7) Мозг и психика. Физиологические основы психики человека

Тезисы ответов:

В IV веке до н.э. Алкмеон Кротонский сформулировал идею о том, что психические явления тесно связаны с работой мозга. Эту идею поддерживали многие античные ученые, например, Гиппократ. Идея взаимосвязи мозга и психики развивалась на протяжении всей истории накопления психологических знаний, в результате чего появлялись новые ее варианты.

В начале XX века сформировались две новые науки: физиология высшей нервной деятельности (изучает органические процессы, происходящие в головном мозге и вызывающие различные телесные реакции) и психофизиология (исследует анатомо – физиологические основы психики).

Психическая деятельность (психика, сознание, мысль) есть функция нормально работающего мозга. Психика – это свойство мозга, проявляющееся в идеальном отражении окружающего мира. Мозг – это орган психики «органический субстрат психофизических функций (С.Рубинштейн)». Физиологические процессы в мозгу человека являются материальной основой психики, но не отождествляются с нею. Мозг – материальный субстрат психики, но важно отношение к материальному объекту, который она отражает. Сознание – осознанное бытие.

Психика всегда имеет определенное содержание, т.е. то, что она отражает в окружающем мире. И.М. Сеченов в работе «Рефлексы головного мозга» показал обусловленность психической деятельности внешним миром. И.П. Павлов рассматривал сознательную деятельность как отражательную. Большой вклад в понимание того, как связана работа мозга и организма человека с психическими явлениями, внес И.М. Сеченов. Позднее его идеи развил И.П. Павлов, открывший теорию условно – рефлекторного научения. Идеи и разработки И. П. Павлова послужили основой для создания новых теорий, среди которых выделяются теории и концепции Н.А. Бернштейна, К. Халла, П.К. Анохина, Е.Н. Соколова, А.Р. Лурии и др.

Н.А. Бернштейн считает, что даже самое простое приобретенное движение, не говоря о деятельности и поведении человека в целом, не может быть выполнено без участия психики. Он утверждает, что формирование любого двигательного акта есть активная психомоторная реакция. При этом освоение движения осуществляется под воздействием сознания, которое при этом осуществляет определенную сенсорную коррекцию нервной системы, обеспечивающей выполнение нового движения. Чем сложнее движение, тем больше требуется корректирующих изменений. Когда же движение освоено и доведено до автоматизма, процесс управления выходит из поля фантазии и превращается в фоновый.

К. Халл рассматривал живой организм как саморегулирующуюся систему со специфическими механизмами регуляции для поддержания гомеостаза (физического и биохимического равновесия).

П.К. Анохин разработал концепцию функциональной системы. Воздействие на организм внешних факторов окружающей среды было названо П.К. Анохиным обстановочной афферентацией. Необычные воздействия на организм вызывают ответную реакцию, которая называется ориентировочной реакцией и является стимулом для проявления активности. Все воздействующие на человека объекты и условия деятельности воспринимаются человеком в виде образа. Образ соотносится с информацией в памяти, мотивационными установками и приводит к возникновению плана действий. Ожидаемый итог действий назван П.К. Анохиным акцептор результата действия (цель, на которую направлено действие). Если имеется акцептор и программа действия, начинается исполнение действия. При этом включается воля и 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 действию. Информация проходит через эмоциональную сферу. Если эмоции носят положительный характер, действие прекращается, отрицательный характер – в выполнении действия вносятся коррективы. Теория подчеркивает, что психические явления и физиологические процессы взаимосвязаны и играют важную роль в регуляции поведения.

Е.Н. Соколов и Ч. И. Измайлов предложили понятие концептуальной рефлекторной дуги, состоящей из трех взаимосвязанных, но относительно самостоятельных систем нейронов: афферентной (сенсорного анализа), эффекторной (исполнительной, отвечающей за органы движения) и модулирующей (управляющей связями между афферентной и эффекторной системами). Первая система нейронов обеспечивает получение и переработку информации, вторая система обеспечивает выработку команд и их выполнение, третья система осуществляет обмен информацией между первыми двумя.

А.Р. Лурия предложил выделить анатомически относительно автономные блоки головного мозга, обеспечивающие функционирование психических явления. Первый блок предназначен для поддержания определенного уровня активности. Он включает ретикулярную формацию ствола мозга, глубинные отделы среднего мозга, структуры лимбической системы, медиобазальные отделы коры лобных и височных долей мозга.

Второй блок связан с познавательными процессами и предназначен для процессов получения, переработки и хранения информации. Блок состоит из участков коры головного мозга, которые в основном располагаются в задних и височных отделах больших полушарий. Третий блок обеспечивает функции мышления, поведенческой регуляции и самоконтроля. Структуры, входящие в данный блок, находятся в передних отделах коры головного мозга. Данная концепция была выдвинута А.Р. Лурией в результате анализа результатов проводимых им экспериментальных исследований функциональных и органических нарушений и заболеваний мозга.

#### **8) Понятие об ощущении. Виды ощущений. Свойства и закономерности ощущений.**

Тезисы ответов:

Ощущения - это отражение в коре головного мозга отдельных свойств предметов или явлений окружающего мира, воздействующих в данный момент на органы чувств.

Функции ощущений:

1. Информационная, благодаря ощущениям мы имеем информацию о состоянии внешней и внутренней среды. В единицу времени человек получает сотни бит информации, при передозировке наблюдается информационный стресс, при недостатке сенсорная депривация.

2. Трансформационная, преобразовательная. Энергия внешнего сигнала преобразуется в внутреннюю энергию.

3. Качественный анализ: специализированные клетки определяют сигналы, поступающие на органы чувств.

Анализатор это сложный нервный механизм, который производит анализ окружающего мира, т.е. выделяет отдельные его элементы и свойства. Анализатор состоит из периферического отдела или рецептора, проводящей системы (афферентные и эфферентные пути), мозгового или центрального отдела, представленного в коре головного мозга.

Классификация ощущений:

1. Экстероцептивные (объединяют сигналы, поступающие из внешнего мира), делятся на контактные - вкус, осязание и дистантные - действуют на органы чувств на некотором расстоянии - обоняние, слух, зрение.

2. Интероцептивные ощущения сигнализируют о состоянии внутренней среды организма, рецепторы находятся на стенках желудка, сердца, кишечника. Эти виды ощущений наименее осознаваемы, близки к эмоциональным состояниям. Эти ощущения носят размытый характер, обуславливая некоторый общий фон самочувствия, обычно связаны с двигательными импульсами.

3. Проприоцептивные ощущения передают сигналы о положении тела в пространстве, рецепторы расположены на мышцах, сухожилиях, суставах, связках. Мы их в обыденной жизни никак не называем, они формируются автоматически, регулируют на подсознательном уровне. К ним относятся равновесно - статические ощущения положения тела в пространстве (рецепторы находятся во внутреннем ухе, вестибулярном аппарате, мозжечке).

Закономерности ощущений.

Измерение ощущений с помощью экспериментальных методов впервые осуществил Г. Фехнер (1801 - 1887). В «Элементах психофизики» автор поставил и решил основной вопрос психофизики - вопрос о порогах. Г. Фехнер предположил, что измерить ощущение можно, измерив интенсивность физического раздражителя.

Минимальная величина раздражителя, вызывающая едва заметное ощущение  $I_{\min}$  есть абсолютный нижний порог ощущений или порог чувствительности данной модальности. Верхний порог ощущений есть максимальная величина раздражителя  $I_{\max}$ , который может воспринимать анализатор. Интервал между  $I_{\min}$  и  $I_{\max}$  называется диапазон чувствительности.

Дифференциальным или разностным порогом называется наименьшая величина между раздражителями, когда они еще ощущаются как различные. Чем больше тренируем органы чувств, тем меньше дифференциальный порог, например у художников, музыкантов.

Основной психофизический закон Вебера - Фехнера. Сила ощущения пропорциональна логарифму действующего раздражителя.  $S = k * \text{Lg}I + C/$

То есть ощущения растут в арифметической прогрессии, когда раздражители растут в геометрической прогрессии. Раздражитель 10 вызвал ощущение с силой 1. Чтобы сила ощущения имела условную величину 2, величина первоначального раздражителя должна возрасти в 100 раз, 3 - в 1000.

Измерением скорости протекания психических процессов (ощущений, восприятий, ассоциаций) занимается психометрия, появившаяся также в конце XIX века. Физиолог Ф. Дондерс измерял время простой реакции - время, протекающее с момента появления какого - нибудь простого слухового или зрительного раздражителя до момента ответного на него движения. Временной порог - минимальная временное воздействие раздражителя, необходимое для возникновения ощущения. Латентный период реакции - промежуток времени от момента подачи сигнала до момента возникновения ощущения.

Основные формы изменения чувствительности:

Адаптация - изменение чувствительности для приспособления к внешним условиям.

Сенсибилизация - повышение чувствительности в результате взаимодействия анализаторов или упражнений, под влиянием внутренних факторов, состояния организма.

Синестезия - возникновение под влиянием раздражения одного анализатора ощущения, характерные для других анализаторов.

## **9) Понятие о восприятии. Классификация, свойства и законы восприятия.**

Тезисы ответов:

Восприятие – это:

- субъективный образ предмета (явления, процесса), непосредственно воздействующего на анализатор или систему анализаторов в совокупности его свойств, в его объективной целостности;

- сложный психофизиологический процесс формирования перцептивного образа;

- активное отражение в сознании человека предметов или явлений при их непосредственном воздействии на органы чувств.

В ходе восприятия происходит упорядочение и объединение отдельных ощущений в целостные образы.

Образы восприятия – эта та психическая реальность, которую человек может найти в своем сознании с помощью самонаблюдения.

Свойства восприятия:

Предметность - выражается в отношении сведений, получаемых из внешнего мира к объектам этого мира. Определяем предмет не по виду, а практическому назначению или основным свойствам. Предметность образа восприятия означает: Реальность – человек верит а существование того предмета, который дан ему в образе, убежден в объективном существовании предмета. Если образ сохраняет модальную реальность в отсутствии предмета, то он называется галлюцинацией. Объективированность – человек переживает образ как вынесенный вовне, иначе (« в ухе звенит», «из глаз искры посыпались»). Полиmodalность – органической единство данных, получаемых от органов чувств разной модальности.

Целостность - особенность восприятия, заключающаяся в отражении объектов в совокупности их свойств при непосредственном воздействии на органы чувств, формируется в предметной деятельности человека.

Константность - относительное постоянство образов предметов, их формы, цвета, величины при изменении условий восприятия.

Избирательность – свойство восприятия, определяемое направленностью или опытом личности, проявляется в преимущественном выделении одних объектов по сравнению с другими

Осмысленность - восприятие тесно связано с мышлением, с пониманием сущности предмета. Осмыслить - значит осознать предмет, который восприятие отображает. В зависимости от значимости для личности может быть знанием пережитым, выстраданным, включено в контекст личности.

Структурность - восприятие не является просто суммой ощущений, воспринимаем абстрагированную из этих ощущений обобщенную структуру.

Историчность – восприятие есть итог общественной практики.

Апперцепция - зависимость восприятия от содержания психической жизни человека, от особенностей его личности, общей направленности, жизненного пути.

Виды восприятия.

Восприятие пространства включает восприятие расстояния или отдаления, в котором предметы расположены от нас и друг друга, направления, в котором они находятся, величины и формы предметов. Важна роль осязательных, кинестетических ощущений, но по преимуществу восприятие пространства есть функция зрения. Совершается движущим глазом - сочетание мышечное чувства и зрительных ощущений. Глаз как рука «ощупывает» предмет. Движение глаз при восприятии фотографий, картин исследовал А. Л. Ярбус. Пространственное зрение начинается с превращения плоскостного восприятия в глубинное (высота, ширина, *вдаль*). Восприятию глубины и расстоянию соответствует *конвергенция* - сведение глаз так, чтобы изображение объекта в обоих глазах падало на область наиболее ясного видения. Чем ближе предмет - тем больше конвергенция.

Восприятие величины зависит от угловой величины и расстояния, с которого предметы наблюдаются.

Восприятие формы - отчетливое различение очертаний предмета, его границ, зависит от остроты зрения. Опыты Д. Бома с очками, искажающими пространство. При восприятии мира перевернутым сознание корректирует восприятие, человек приспосабливается. Когда снимают очки снова ориентация затруднена, потом человек адаптируется (как во время трансатлантических перелетов меняется восприятие времени). В живописи плоскостные, нерельефные изображения кажутся больше и ближе (например, на древнерусских иконах) и наоборот. В клетках коры головного мозга имеются клетки - детекторы, избирательно реагирующие на длину, конфигурацию и пр.

#### **10) Понятие о внимании. Виды и свойства внимания. Функции внимания. Физиологические механизмы внимания.**

Тезисы ответов:

Внимание - направленность и сосредоточенность сознания на каком - либо реальном объекте, предполагающие повышения уровня сенсорной, интеллектуальной или двигательной активности индивида.

Функции внимания:

- направленность: внимание обуславливает избирательный характер деятельности, производит преднамеренный или непреднамеренный выбор ее объектов;
- активизация: внимание обеспечивает избирательность познавательных процессов;
- внимание осуществляет контроль и регуляцию деятельности.

Виды внимания:

1. непроизвольное (пассивное, вынужденное): возникает и поддерживается независимо от стоящих перед человеком целей. Причины возникновения:

- характер и качество раздражителя, его сила, интенсивность, новизна, необычность;
- влияние внешних раздражителей, которые соответствуют внутреннему состоянию человека, имеющимся у него потребностям;
- раздражители совпадают с общей направленностью личности (профессией, опытом, эмоциональной реакцией).

2. произвольное (волевое, преднамеренное) управляется сознательной целью, возникает в результате усилий, активно регулирует психические процессы; по происхождению не биологическое, а социальное, связано с речью.

3. послепроизвольное (термин Н.Ф. Добрынина) возникает при вхождении в деятельность и с возникающим в связи с этим интересом. Благодаря послепроизвольному вниманию сохраняется целенаправленность действий, снимается напряжение.

Свойства внимания:

Распределение внимания - субъективно переживаемая способность человека удерживать в центре внимания определенное число разнородных объектов одновременно (развитой способностью к распределению внимания обладали Цезарь, Наполеон).

Переключаемость - сознательное перемещение внимания с одного объекта на другой; способность быстро ориентироваться в сложной ситуации. Отвлекаемость - непроизвольное перемещение внимания с одного объекта на другой. Отметим, что чем интереснее деятельность, которой занимается человек, тем быстрее переключаемость. Очень быстро, легко переключают внимание дети, также у них низкая устойчивость внимания.

Устойчивость - длительность привлечения в. к одному и тому же объекту. Периодические непроизвольные колебания внимания происходят через каждые 2-3 сек, максимальное время устойчивости внимания достигает 12 секунд.

Теории внимания.

Павлов И.П. считал, что внимание обусловлено врожденной реакцией организма на всякое изменение окружающей среды, которое он назвал ориентировочным рефлексом «что такое?» (наблюдается и у людей, и у животных).

Шеррингтон Ч. установил и Павлов И.П. использовал закон индукции нервных процессов: возбуждение, возникающее в одной области коры головного мозга вызывает торможение в других ее областях (одновременная индукция) или сменяется торможением данного участка мозга (последовательная индукция).

Ухтомский А.А. для выяснения физиологических основ внимания выдвинул принцип доминанты. Доминанта обозначает временно господствующий очаг возбуждения, обуславливающий работу нервных центров в данный момент и придающий тем самым поведению определенную направленность. Доминанта - устойчивый очаг возбуждения, где суммируются и накапливаются импульсы, текущие в нервную систему, одновременно подавляя активность других центров.

Нейрофизиологические процессы явления доминанты: при напряжении внимания возникают изменения биоэлектрической активности в лобных долях мозга. Активность связана с работой особого типа нейронов в лобных отделах. 1 тип нейронов - детекторы новизны, 2 тип - нейроны ожидания, которые возбуждаются при встрече организма с предметом, способном удовлетворить потребность. Внимание обусловлено деятельностью системы иерархически зависимых между собой мозговых структур.

Основные подходы к проблеме природы внимания разработали такие ученые, как Ланге Н.Н., Рибо Т., Гальперин П.Я., Узнадзе Д.Н.

Ланге Н.Н. считал, что внимание является результатом двигательного приспособления, оно невозможно без мускульного движения, направленного на приспособление органов чувств к наилучшему восприятию. По мнению Ланге Н.Н., внимание обусловлено эмоциями, прошлым опытом (апперцепцией), особой активной способностью духа, усилением нервной раздражительности и пр.

Рибо Т. подчеркивал, что внимание - результат эмоции, вызывается ими, зависит от интересности. Внимание всегда сопровождается изменениями физического и физиологического состояния организма, причем состояние сосредоточенности сопровождается движениями всех частей тела, мышечным напряжением. Отвлечение внимание связано с мышечной усталостью. Данная теория получила название моторной теорией внимания.

Узнадзе Д.Н. в своей теории установки отметил, что внимание связано с состоянием преднастройки, которая под влиянием опыта возникает в организме и определяет реакцию на последующие действия.

Гальперин П.Я. считал внимание одним из моментов ориентировочно – исследовательской деятельности, психологическим действием, направленным на содержание образа, мысли, феномена в психике человека. Внимание осуществляет контроль за содержанием действия, является результатом формирования новых умственных действий. Произвольное внимание есть форма контроля, выполняемого по заранее составленному плану.

### **11) Понятие о памяти. Процессы памяти. Виды памяти. Этапы переработки информации. Законы памяти.**

Тезисы ответов:

Память - отражение прошлого опыта человека, проявляющееся в запоминании, сохранении, последующем припоминании (узнавании), воспроизведении или забывании информации (того, что человек воспринимал, делал, чувствовал, думал).

Мнестическая деятельность – деятельность, направленная на запоминание и воспроизведение удержанного материала.

Индивидуальные различия в памяти (продуктивность памяти) обнаруживаются в различной скорости запоминания, объемом памяти, прочности сохранения, легкости и точности воспроизведения.

Процессы, составляющие память: запоминание, воспроизведение, забывание.

Запоминание - установление связи нового с тем, что уже имеется в сознании человека. Зависит от эмоционального отношения человека к запоминаемому, интереса. Бывает механическим (последовательное заучивание отдельных частей материала без опоры на смысловую часть между ними) и осмысленным (осознания отношений и внутренней логической связи между частями запоминаемого материала, между ним и прежними знаниями). Для успешного запоминания важны - установка на запоминание: цель - понимание смысла - анализ материала - выявление существенных мыслей - обобщение - запоминание.

Успешность запоминания зависит от степени завершенности действий запоминания, интересов и склонности личности, ее отношения, воли, эмоций, мотивации, состояния организма. Объективные причины запоминания - окружающая обстановка, количество, характер материала (осмысленность, связность, понятность, наглядность)

Формы воспроизведения: узнавание (проявление памяти, которое возникает при повторном восприятии объекта); воспоминание (проявляется при отсутствии восприятия объекта); припоминание (наиболее активная форма воспроизведения, зависит от ясности поставленных задач, от степени логической упорядоченности запоминаемой и хранимой в долговременной памяти информации).

Наиболее точное и полное воспроизведение бывает не сразу после окончания заучивания, а через 1-2 дня (отсроченное, часто улучшенное воспроизведение - реминисценция).

Забывание - естественный процесс, мы забываем то, что не применяется, не существенно. Может быть полным или частичным, длительным или временным. Забывание зависит от характера деятельности, предшествующей запоминанию и происходящей после него. Процессы забывания исследовал Эббингауз Г. (1885). Он использовал бессмысленные слоги. Заучивал сам, повторял списки таких слогов, затем пытался воспроизвести через 20 минут, 1 час, 8ч., 1 день, 2, 6, 31 день. Сколько забывал информации в течении этого времени - изобразил графически.

Эббингауз Г. установил, что 30 повторений в течение месяца эффективнее, чем 100 повторений в 1 день. Он выявил, что порция не связанного логически материала на одном занятии ограничивается формулой  $7 + \sqrt{2}$  элемента.

Виды памяти. Блонский П.П. рассмотрел генетические ступени развития памяти: двигательная, эмоциональная, образная, вербальная.

- По объекту запоминания: образная (зрительная, слуховая и др.), словесно - логическая, двигательная (моторная), эмоциональная.
- По степени волевой регуляции: произвольная – произвольная.
- По длительности сохранения в памяти: кратковременная, долговременная, оперативная, иконическая.
- По степени использования средств запоминания: непосредственная, опосредованная.

Теории памяти.

Ассоциативная, опирается на связи между отдельными психическими явлениями. Различают ассоциации по смежности, подобию, контрасту, временной и пространственной близости. Отдельные элементы информации запоминаются, хранятся, воспроизводятся не изолированно, а в определенных структурно - функциональных, логических, смысловых ассоциациях с другими.

В конце 19 века получила развитие гештальттеория, постулирующая, что в основе памяти находится не ассоциация, а целостная организация элементов. Запоминаемый материал должен быть структурирован, доведен до целостности, организован в систему. Гештальтисты подчеркивали роль намерений и потребностей человека при запоминании. Они создают установку на запоминание, которая контролирует, затем оживляет в сознании целостную структуру.

Авторы смысловой теории А. Бине и К. Бюлер подчеркивали, что запоминаемый материал в структуры объединяют смысловые связи.

Теория Во и Нормана постулировала, что вербальный элемент поступает в первичную память, удерживается при помощи повторения или забывается. Р. Аткинсон и Л. Шифрин разделяли предыдущую концепцию, но ввели в состав кратковременной и долговременной памяти больше подсистем: сенсорный регистр, кратковременное хранилище, долговременное хранилище. Центральное ядро их теории – человек, который осуществляет контроль за информацией, поступающей в кратковременное хранилище и из него; а также кодирование информации в соответствии с данными, имеющимися в долговременном хранилище.

Существуют психологические законы памяти (Шейнов В.П., 2004).

- Закон незавершенного действия (эффект Зейгарник Б.В.) Незаконченное действие запоминается прочнее и помнится дольше законченного.
- Закон края. Из расположенных в ряд данных элементы, находящиеся в начале и в конце запоминаются быстрее, чем элементы, находящиеся в середине.
- Закон значимости информации. Чем более значима информация для человека, тем прочнее она запоминается.
- Закон эмоций. Чем больше эмоций вызывает информация, тем она лучше запоминается.

**12) Понятие о воображении. Виды воображения. Функции воображения. Механизмы воображения.**

Тезисы ответов:

Воображение – познавательный процесс, заключающийся в создании новых образов (представлений) путем переработки материала и представлений, полученных в предшествующем опыте. Или: Создание новых образов на основе материала прошлых восприятий и впечатлений.

Воображение протекает в конкретно - образной форме, в виде ярких представлений, в отличие от мышления, которое может протекать с помощью понятий, позволяющих обобщенно и опосредованно воспринимать мир.

Функции воображения:

1. Представлять действительность в образах и иметь возможность пользоваться ими.  
2. Регулирование эмоциональных состояний (удовлетворение потребностей, снятие напряжения).

3. Участие воображения в произвольной регуляции познавательных процессов и состояний. С помощью вызываемых образов мы можем регулировать восприятие, воспоминания, высказывания. Вообразите, что Вы - успешный лидер, или «как хорошо было бы, если бы я был...». Если мы не понимаем подлинной природы и характера жизни, мы создаем себе трудности. Лишь 5 % всех трудностей вызваны жизненными обстоятельствами, а остальные 95% нами самими.

4. Планирование и программирование деятельности. Любой трудовой процесс с необходимостью включает в себя воображение. В способности к представлению ожидаемого результата состоит коренное отличие человеческой деятельности от инстинктивного поведения животных.

5. Формирование внутреннего плана действий - способность выполнять их в уме, манипулируя образами (это не всегда положительно для человека, например, у ипохондриков).

Виды воображения:

- По предмету, материалу деятельности: эмоциональное, образное, словесно – логическое;
- По виду деятельности, содержанию труда: художественное, техническое, музыкальное и т.д.;
- По способам активности: активное, пассивное, преднамеренное и т.д.;
- По результатам: воссоздающее, творческое;

Активное, произвольное воображение наблюдается в тех случаях, когда новые образы или идеи возникают в результате специального намерения вообразить что - то определенное.

Бывает воссоздающее (создание образов предмета по его описанию: географическая карта, литературный персонаж, технический чертеж) и творческое (самостоятельное создание образов в процессе творческой деятельности).

Пассивное, произвольное воображение включается в себя те образы, что возникают без специального намерения и усилий с нашей стороны, не связаны с волей, при ослаблении деятельности сознания.

Формы синтеза представлений в процессах воображения:

*Агглютинация* (склеивание) - соединение различных, в повседневной жизни несоединимых качеств, например сфинкс, кентавр, русалка. В

*Акцентирование* - увеличение (гипербола) или уменьшение (литола) предмета, изменение отдельных частей, например, Будда, Циклоп, джин, великан или Дюймовочка, маленький Мук, гномы, Гулливер.

*Схематизация* - отдельные представления сливаются, различия сглаживаются, черты сходства выступают четко, например, схематичное изображение представителей китайского народа, некоторые национальные узоры.

*Типизация* - выделение существенного, повторяющегося в однородных образах, типы в литературе. *Заострение* - подчеркивание каких - либо отдельных признаков или

акцентирование отдельных деталей: у болтуна при изображении выделяют язык, у любителя поест заостряют внимание на животе и т.д.

*Аналогия* - хотя в воображении возможны образы ранее не встречавшиеся, составляющие их элементы аналоги могут быть реально существующие, например самолет аналогичен птице, гусеница трактора – гусенице, и т.д. Выделением свойства живых организмов как биологических моделей и предложением их для создания различных механизмов занимается наука бионика.

Воображение является функцией коры больших полушарий, причем не только правого полушария, которое дает представление целостности, гармоничности, соразмерности, композиционного единства и не застревает на деталях, но и левого полушария, которое упорядочивает информацию, позволяет выразить ее в речи. Без взаимодействия обоих полушарий могло бы получиться то, что Гойя изобразил на своей картине «Сон разума рождает чудовищ».

Воображение может проявляться в идеомоторных актах, то есть таких представлениях о движениях, как если бы они выполнялось реально. Учеными фиксируются импульсы в мышцах, как при реальном выпол

**онятие о мышлении. Основные характеристики. Виды мышления. Операции мышления. Основные процессы мышления. Особенности творческого мышления. Развитие мышления.**

Тезисы ответов:

Мышление – наиболее обобщенная и опосредованная форма психического отражения, устанавливающая связь и отношения между познаваемыми объектами.

Классификация типов мышления:

1. По характеру используемых средств:

- наглядных – материал для мыслительной деятельности представлен в наглядной, конкретной форме;

- знаковых – материал в знаковой, символической форме (числа, словесное описание).

2. По характеру протекания познавательных процессов:

- интуитивное осуществляется как непосредственное «схватывание» ситуации, усмотрение решения без осознания путей и условий его получения;

- аналитическое мышление совершается путем логических умозаключений, приводящих к правильному пониманию основного принципа, закономерностей.

3. По характеру выполняемых задач:

- практическое мышление имеет место, когда человеку приходится разрешать конкретную ситуацию, с ее характерными особенностями и условиями. Часто осуществляется в условиях дефицита времени;

- теоретическое мышление имеет место, когда стоящие перед человеком задачи решаются в общем виде, подчинены поиску основной закономерности, правила, определению характера ситуации. Задачи такого типа подчинены умению оперировать общими понятиями, видеть их взаимосвязи и зависимости.

4. По функциям:

- творческое (созидательное) мышление – порождение новых идей, поиск оригинального решения задачи. Возможно в условиях свободы от критики, внешних и внутренних запретов;

- стереотипное, репродуктивное – решение типичных задач по заранее усвоенной схеме.

Понятие – форма мышления, отражающая существенные свойства, связи и отношения предметов и явлений, выраженная словом или группой слов.

Суждение - форма мышления, отражающая связи между предметами и явлениями, утверждение или отрицание чего – либо.

Умозаключение - форма мышления, при которой на основе нескольких суждений делается определенный вывод.

Операции мышления:

Анализ - мысленное расчленение предметов и явлений на образующие части, выделение отдельных частей, свойств.

Синтез - мысленное соединение отдельных элементов, частей и признаков в единое целое.

Сравнение - сопоставление предметов и явлений с целью найти сходство и различие между ними.

Абстракция - мысленное выделение существенных свойств и признаков предметов или явлений при одновременном отвлечении от несущественных признаков и свойств.

Последовательность этапов, стадий решения мыслительных задач, проблем:

1. Подготовка: обзор проблемы, сбор информации
2. Инкубация: на время откладываем решение, занимаемся другими делами.
3. Озарение, инсайт, «эврика»: внезапно решение приходит само собой, логически связываются разрозненные мысли. Наука о закономерностях мыслительного поиска называется эвристика.
4. Разработка: проверка, сопоставление с исходными фактами.

Индивидуальные особенности мышления:

Самостоятельность, широта и глубина ума, гибкость мысли, быстрота и практичность ума, критичность, инициативность, пытливость (потребность всегда искать наилучшее решение).

#### **14) Интеллект. Теории интеллекта**

Тезисы ответов:

Слово «интеллект» произошло от лат. intellectus, что означает понимание, познание. Существуют различные подходы к определению интеллекта:

- общая способность к познанию и решению проблем, определяющая успешность любой деятельности, лежит в основе других способностей;
- система всех познавательных (когнитивных) способностей индивида: ощущения, восприятия, памяти, представления, мышления, воображения;
- способность индивидуума адаптироваться к окружающей среде; глобальная способность разумно действовать, рационально мыслить, хорошо справляться с жизненными обстоятельствами;
- способность к решению проблем без проб и ошибок «в уме»;
- способность рационально действовать в новой ситуации.

Исследования показали, что индивидуальный уровень развития интеллекта (особенно вербального) зависит от генетических и социальных факторов: хромосомных аномалий, заболеваний в период беременности, применение лекарственных веществ; от влияния семьи, профессией родителей, широты социальных контактов в детстве, питания и пр.

При определении коэффициента интеллекта измеряется время, затраченное на решение задач (Кэттел, 1885). А. Бине в 1905 году создал первый тест для измерения интеллекта у детей Векслер в 1939 предложил первую шкалу интеллекта для взрослых. У определенного возраста свой уровень психического развития мышления, памяти, знаний. Нормальный ребенок - такой, у которого умственный возраст соответствует хронологическому возрасту. Таким образом, IQ -коэффициент интеллектуальности - отражает связь между умственным и хронологическим возрастом. Например, если ребенок 10 лет решает задачи для пятнадцатилетнего, то его  $IQ = 15/10 \times 100\% = 150\%$ .

Интеллект изучается в разных разделах психологии: в общей, возрастной, инженерной, патопсихологии, психогенетике и др.

Р. Стернберг выделил 3 формы интеллектуального поведения:

1. Вербальный интеллект (запас слов, эрудиция, понимание прочитанного);
2. Способность решать проблемы;
3. Практический интеллект (умение добиваться поставленной цели и пр.)

В исследовании интеллекта существует ряд направлений:

- структурно - генетический (Пиаже Ж.), рассматривает интеллект как высший универсальный способ уравнивания субъекта со средой;
- когнитивистский подход основан на понимании интеллекта как когнитивной структуры, специфика которой определяется опытом индивида;
- факторно - аналитический (Спирмен Ч.).

Кеттел Р. разработал концепцию о 2 видах (факторах) интеллекта. Первый фактор - «текущий», этот вид выступает в задачах, решение которых требует приспособления к новым ситуациям, зависит от наследственности, максимального развития достигает к 20 годам. Второй фактор «кристаллизованный», используется при решении задач, требующих навыков и прошлого опыта, зависит от окружающей среды.

Йенсен подразделил интеллект на конкретный (практический), необходимый для решения повседневных проблем, ориентационный (отвечает за взаимоотношение с различными предметами) и абстрактный (с его помощью мы оперируем словами, понятиями).

Модель Гилфорда Дж. Различают 3 измерения факторов: умственные операции, особенности материала, используемого в тестах, полученный интеллектуальный продукт. Сочетание всех этих элементов дает 120 -150 интеллектуальных факторов, часть которых найдена в эмпирических исследованиях.

Еще одна заслуга Гилфорда Дж в том, что он выделил «социальный интеллект» - совокупность способностей, определяющих успешность оценки, прогнозирования поведения людей. Он также выделил способность к дивергентному мышлению как основу креативности. Конвергентное мышление наблюдают, если все усилия концентрируются на поиске единственного верного решения. Дивергентное мышление - поиск решения идёт по всем возможным направлениям.

Айзенк Г считал, что в основе интеллекта лежит генетически детерминированное свойство нервной системы, определяющее скорость и точность переработки информации. Он разработал тест, состоящий из 8 субтестов, 5 из которых предназначены для оценки общего интеллектуального уровня, а 3 субтеста для измерения математического, зрительно – пространственного лингвистического мышления.

В настоящее время в тестологии принята диспозиционная трактовка интеллекта как психического свойства способности рационально действовать в новой ситуации.

### **15 ) Понятие о воле. Волевой акт и его структура. Волевые качества. Теории воли** Тезисы ответов:

Воля -способность человека активно и сознательно управлять своей деятельностью, преодолевая препятствия для выполнения своей цели. «Я должен, а не я хочу», я хочу исполнить свой долг - совпадение импульса и воли.

Функции воли - сознательная саморегуляция активности в трудных условиях жизнедеятельности; стимулирующая, побудительная, активизирующая; тормозящая.

Объективный показатель воли человека- величина препятствий, которые он способен преодолеть. Препятствия могут быть внешними (не зависящие от человека, внешние) и внутренние (нежелание, пассивность, лень, страх). Примеры. Волевое поведение проявляется когда человек сознательно целеустремленно движется к цели, несмотря на препятствия.

Волевые или произвольные действия осуществляются на основе непроизвольных движений или действий: рефлекторное сужение зрачка, мигание, глотание, чихание, отдергивание рук, мимические движения.

Волевое действие. Простое (ясно видна цель, непосредственно переходящая в действие и не выходящая за пределы ситуации). состоит из 2 этапов : подготовительный - этап мысленного действия, обдумывания, на котором осознается цель, определяются пути и средства достижения, принимается решение; 2- исполнительный этап - выполнение принятого решения и самооценка выполненного действия.

Этапы сложного волевого действия. Возникновение побуждения, постановка цели и стремление к достижению/ осознание ряда возможностей достижения цели/появление мотивов, утверждающих или отрицающих возможность/борьба мотивов и выбор способа достижения/принятие одной возможности в качестве решения/осуществление принятого решения/самооценка волевого действия.

Такая характеристика воли, как сила воли проявляется на всех этапах, но ярче в том, какие препятствия преодолены и какие результаты получены.

Побуждение проявляется в виде влечения и желания. Влечение неосознанно, возникает на базе инстинктов, человек не понимает, чего именно не хватает, тягостное состояние неопределенности, тоски. Это преходящее явление, которое либо угасает, либо переходит в желание - знание того, что побуждает к действию. Человек взвешивает, оценивает условия, может происходить борьба мотивов, если желания противоречивы или не согласованы. Борьба между разумом и чувством, хочу и должен, личным и обществом. Это большое внутреннее напряжение, внутренний конфликт. Надо принять решение. Человек предвидит результаты, если возникают положительные эмоции, когда представляет последствия, то возникает дополнительная мотивация.

Характеристика волевых действий: целеустремленность - сознательная и активная направленность личности на определенный результат деятельности; 1 этап зависит от инициативности (новые идеи, планы), самостоятельности (умения не поддаваться влиянию различных факторов, критически оценивать советы других), независимости; На этапе побуждения - выдержка (торможение действий, чувств, мыслей), /импульсивность; решительность (умение принимать и претворять в жизнь быстрые, обоснованные и твердые решения ); на исполнительном этапе - энергичность и настойчивость - умение постоянно и длительно преследовать цель, не снижая энергии в борьбе с трудностями; самоконтроль и самооценка (ответственность за принятые решения). Производные предыдущих мужество, организованность, дисциплинированность, деловитость,

отрицательные волевые качества - лень, отсутствие побуждений.

Формирование волевых качеств начинается в детском возрасте, в семье (распорядок жизни, организованный труд, физическое воспитание, коллектив). Не сформирована, если ребенок избалован или подвлен жесткой волей родителей, сам не принимает решений.

Локус контроля качество, характеризующее склонность человека приписывать результаты своей деятельности внешним силам, обстоятельствам или собственным усилиям и способностям. Внешняя, экстернальная локализация контроля или внутренняя, интернальная.

Теории воли. Менялись не психологические описания проявлений воли, а объяснение сущности и происхождения самого явления. Древние видели волевое начало в огне, атома, эл/магнитных явлениях, химизме крови. Фрейд воля- энергия человеческих поступков, как либидо; влечения имеют биологическую природу, стремление к преступлению врожденно, по наследству. Лоренц, Юнг, Адлер. Последнее время : поведение человека изначально активное, у него есть способность к сознательному выбору форм. Важен его внутренний опыт, рефлексия на уровнях: I осознание своих способов действий, своего состояния, режима и направления активности, соответствия организации психики форме деятельности; II уровень - активное изменение функционирования психики, выбор необходимого способа его преобразования. Активность во внутреннем плане и настоящая ситуация отражаясь в свете будущей, приобретает смысл, завершается борьба, решение.

Волевая регуляция деятельности есть сознательное, опосредованное целями и мотивами предметной деятельности создание состояния оптимальной мобилизованности, нужного режима активности, концентрации ее в необходимом направлении. Понятие «свобода воли» рассматривалось в философских течениях волюнтаризм, экзистенциализм (М. Хайдеггер, К.Ясперс, Ж.Сартр, А. Камю).

## **16) Характер. Взаимосвязь характера с процессами и свойствами личности.**

### **Формирование характера**

Тезисы ответов:

Характер (пер. с гр. чеканка, отпечаток) - индивидуальное сочетание наиболее устойчивых, существенных особенностей личности, проявляющихся в поведении человека, в определенном отношении 1) к себе (степень требовательности, критичности, самооценки), 2) к другим людям (индивидуализм, альтруизм, доброта, чуткость, вежливость, правдивость и противоположные им), 3) к порученному делу (трудолюбие, аккуратность, инициативность, усидчивость, ответственность, организованность), 4) волевые качества (настойчивость, решимость и др.), 5) к собственности, к вещам (бережливость, скупость и др.). Характер многогранен и многообразен в проявлениях и целостен за счет стержневых, устойчивых, доминирующих по силе и активности чертам. Имеет ли характер бесхарактерный человек?

Общая структура психологического склада: цельность - противоречивость, единство - раздробленность, статичность - динамичность, широта - узость, сила - слабость, твердость - мягкость,

В характере выражаются наиболее типичные свойства личности, знание которых позволяет предвидеть, как человек поведет себя в ситуации.

Характер возникает и формируется в обществе (характер общественно - историческая категория). Типические черты общества проявляются в характере каждого человека по-разному, в зависимости от его интересов, способностей, чувств, мотивов, «внутренних условий», через которые преломляются все внешние воздействия, что и создает индивидуальность личности. Индивидуальное и общее образуют единство. Характер одновременно устойчивый и изменяющийся.

Индивидуальное своеобразие жизненного пути отдельного человека формирует индивидуальные черты, общие обстоятельства жизни людей в одинаковых общественных условиях - общие черты характера.

Формирование характер начинается с детства и зависит от того микромира, с которым ребенок вступает во взаимодействие. Важна система постоянного усложнения со стороны взрослых, объективность оценки поступков людей. Формируется в жизненной практике, отношениях, конфликтах.

Физиологическая основа характера: тип нервной системы + система временных связей, возникающих под влиянием внешних воздействий. Психические состояния имеют особое значение для характер человека, не случайно многие состояния и черты характер имеют одно и то же обозначение (решительность, сосредоточенность). Но психическое состояние временная характеристика деятельности, лабильно, зависит от непосредственной ситуации. Хотя не всегда показательны для характера, излюбленный прием в литературе - раскрытие характера через описание и анализ типичных для данного героя состояний.

Важна определенность характер: доминирование 1 или нескольких черт, бесхарактерные не имеют стержневых черт или недоразвитость (дети). Цельность характер означает его внутреннее единство, отсутствие противоречивых черт, соответствие м/д направленностью и деятельностью, сознанием и поступками. Сохраняется при разных обстоятельствах характер

Каждая черта характер сложна и динамична, вне личности не существует, черты во взаимосвязи. Разговорчивость - проявление самоуверенности, желанием порисоваться, эгоцентризма, но и внимательность к людям, желание быть приятным в обществе, отзывчивости.

Связь характер с интеллектом, способностями. Развитие характер и интеллекта может развиваться не в гармонии. Некоторые великие ученые в детстве были лентяи. При правильном воспитании характер развивается в единстве с интеллектом. Связь с воображением: характерологические типы фантазеры и реалисты; с чувством

действительности и оторваны от жизни, пассивного в. - прикрывают бездеятельность, односторонние в выборе объекта, смелое и ограниченное воображение. При постановке проблем проявляется креативность: где есть готовые решения, К стимульно - продуктивному уровню активности относятся действия испытуемых под воздействием внешнего стимула; испытуемые на эвристическом уровне анализируют состав, структуру своей деятельности, ищут новые способы решения задач, но только для тех задач, которые поставлены извне; испытуемым креативного уровня свойственно «самостоятельно ставить проблемы, заниматься углубленным анализом на основе решения всего лишь одной задачи» (Д.Б. Богоявленская)

Определенные профессии накладывают свой отпечаток на индивидуально - психологические свойства, в первую очередь на характер (врач, военнослужащий, актер, соц. работник и др.).

### **17) Определение стресса. Виды стрессоров. Стадии стресса. Признаки стрессового напряжения. Приёмы саморегуляции при стрессе**

Тезисы ответов:

Слово « стресс» стало неотъемлемой составной частью нашего разговорного языка, безусловным чемпионом среди наиболее широко употребляемых в обиходе научных понятий. Люди, используя это слово, большей частью хотят сказать, что они чувствуют себя слишком раздражительными или переутомленными.

Стресс означает напряженное состояние, реакцию организма на раздражение, которое превысило определенную (индивидуально различную) меру. Стрессорами (раздражителями) для первобытного человека были голод, жажда, холод, болезни, раны, схватки с дикими зверями или бегство от них. Почти все эти стрессоры требовали физической активности, поэтому реакция организма на стресс (в общем виде) состоит в быстрой мобилизации энергетических резервов, которая позволяет отреагировать и выжить.

Стрессоры, воздействующие на современного человека, чаще таковы, что на них нельзя непосредственно реагировать физически.

Эмоциональные: конфликты на работе, страх перед экзаменом, безработицей, напряжение водителя, заботы о будущем; школа, профессия, регламентация, удовлетворение потребностей «все, что есть хорошего в жизни, либо незаконно, либо аморально, либо ведет к ожирению»

Физиологические: шум, загрязнение воздуха, быстрая смена климата и биоритмов, кровопотеря, инфекции,

Информационные: не только переизбыток новостей (манипуляция средствами массовой информации), но и монотонность, скука, одиночество, изоляция (возраст пенсионный), сенсорная депривация (+ космонавты, спелеологи) могут привести к стрессу.

Тип стрессорной реакции переместился из преимущественно физической в преимущественно психическую сферу, но организм, как и прежде, реагирует мобилизацией энергии.

Ганс Селье (1907-1982), канадский ученый, назвал стрессом неспецифический ответ организма на любое ему предъявленное требование. В своей теории стресса (1952) он назвал стресс важной составляющей частью жизни. В случае, если стресс открывает возможности изменения, адаптации к новым условиям жизни, сочетается с желательным эффектом - эустресс. В случае продолжительного действия или комбинации стрессогенных факторов, затрудняющих приспособление к ситуации - дистресс.

Селье назвал стрессовую реакцию всеобщим адаптационным синдромом (ВАС), и определил 3 его фазы: реакция тревоги, стадия сопротивления и стадия истощения. Реакция тревоги наступает, когда тело подвергается раздражению, к которому не привыкло: а) происходит мобилизация защитных сил организма, происходит перераспределение защитных сил организма, повышается устойчивость к конкретному

воздействию, стрессору, при психологическом стрессе заканчивается борьбой или бегством; б) фаза шока - немедленная реакция на вредный агент -жара, холод, травма - типичные физические проявления - тахикардия, снижение мышечного тонуса, температуры, артериального давления; к пораженному участку устремляются антитела. Фаза сопротивления Этап стабилизации всех параметров, выведенных из равновесия, закрепление на новом уровне, симптомы убывают или исчезают. Фаза истощения. Если стрессор действует слишком долго, сильно, то наступает истощение: ухудшается самочувствие, различные заболевания и смерть.

Механизм стресса можно представить следующим образом :

Раздражители достигают организма и направляются к мозгу. Возбуждается симпатическая часть вегетативной нервной системы и гипоталамус посылает сигнал в гипофиз, заставляя усилить секрецию АКТГ (адренокортикотропный гормон). АКТГ с кровью передается в надпочечники. Катехоламины (адреналин и норадреналин) приводят сосудистую систему сердечного кровотока в состояние тревоги. Наряду с гормонами высвобождаются жиры и сахар, эритроциты из запасников печени и селезенки устремляются в кровь, способствуя повышению транспорта кислорода. Весь организм настраивается на расход энергии с одновременным ограничением процесса пищеварения.

Способность тела к адаптации ограничена, восстановить силу сопротивления можно сном или отдыхом.

Признаки стрессового напряжения :

\* Невозможность сосредоточиться на чем-то, мысли улетучиваются, частые ошибки в работе, ухудшается память, повышенная возбудимость, довольно часто появляются боли (голова, спина, область желудка),страх заболеть, аппетит пропадает, теряется вкус к еде, либо постоянное ощущение недоедания, постоянно хочется спать, никак не можете выспаться, видите чересчур много снов, ощущение напряжения в различных частях тела : шее, спине, задержка дыхания,

\* работа не доставляет прежней радости, вам постоянно не хватает времени - не успеваете ничего сделать, потеря чувства юмора, способности смеяться,

\* раздражительность при общении, агрессивность, ожидание неудачи, потеря интереса к жизни, желание, чтобы оставили в покое, безразличие,

\* вы много курите, потребляете алкоголя больше, чем обычно, просиживаете перед телевизором,

Тысячи пособий по практической психологии обещают научить, как избежать стресса или справиться с ним. Он не всегда плох, требования и изменения, порождающие стресс. Открывают возможности для адаптации к новым условиям жизни (эустресс), за исключением дистресса.

Исследование приемов саморегуляции, проведенное Я.А. Лупьяном (1986), выяснило типичные приемы :

Занятие любимым делом (хобби :вязание, выпиливание и др.), чтение, прослушивание музыки, просмотр видео, посещение театра.

Общение с близким человеком, со своими детьми.

Активное переключение ( прогулки по живописным местам, физическая работа, плавание, спорт, путешествие). Путешествие по магазинам.

Физиологическое переключение ( прием ванны, сон, гурманство, секс, баня и др.)

Успокоение силой логики, переключение на воспоминания, приятные мысли, размышление о смысле жизни, обращение к молитве,

Агрессивные действия (срыв на ком-то), разрядка слезами.

Аутотренинг, дыхательная гимнастика, йога, медитация, ароматерапия

Поход к психотерапевту или психологу.

**18) Определение темперамента. Свойства темперамента, открытые отечественными психофизиологами (В.Д. Небылицыным, Б.Г. Ананьевым, Б.М. Тепловым). Краткая характеристика типов темперамента.**

Тезисы ответов:

Темперамент - это индивидуальные особенности человека, определяющие динамику (подвижность) его психической деятельности и поведения. Это индивидуально - своеобразные свойства психики, определяющие динамику психической деятельности человека, которые одинаково проявляются в разнообразной деятельности независимо от ее содержания, целей, мотивов, остаются постоянными в зрелом возрасте и во взаимосвязи характеризуют тип темперамента.

Это биологический фундамент, на котором формируется личность как социальное существо, нет плохих и хороших т.

Создатель учения о темпераменте Гиппократ (5 в. до н.э.) различал людей по соотношению 4 основных «соков» организма : крови, флегмы, черной и желтой желчи. Исходя из его учения знаменитый врач Гален (2 в. до н.э.) разработал 1 типологию темперамента, где выделил типы сангвиника, флегматика, холерика, меланхолика.

Общие признаки :

динамичность - все эти свойства относятся к нервным процессам, а не к содержанию образов, мыслей, чувств.

устойчивость - все эти признаки сохраняются в течение длительного времени. Лишь мало меняется их относительная величина (активность ребенка не та, что у взрослого). Свойства т. выявляются в раннем детстве ( в отличие от других индивидуально - психологических особенностей).

Предельность или максимальность - о свойствах т. можем судить не по однократным проявлениям, а в максимально трудных для проявления условиях (об активности - в условиях утомления, о лабильности или ригидности - в быстро меняющихся ситуациях).

В происхождении свойств темперамента велик удельный вес генотипического фактора. К ним относятся основные свойства нервной системы, открытые И.П. Павловым

сила нервных процессов - способность нервной системы выдерживать сильные раздражители, характеризуется выносливостью и работоспособностью нервных клеток;

уравновешенность - характеризует соотношение процессов возбуждения и торможения; подвижность - показатель быстроты смены процессов возбуждения и торможения.

Исследованиями отечественных психофизиологов (В.Д. Небылицыным, Б.Г. Ананьевым, Б.М. Тепловым) были открыты дополнительные свойства нервной системы (создали направление дифференциальная психофизиология).

Лабильность - скорость возникновения и протекания возбудимого и тормозного процесса; динамичность - скорость и легкость выработки условного рефлекса; концентрированность - показатель меры дифференцировки раздражителей.

В.М. Русалов ввел понятия активность и чувствительность, эргичность (выносливость), пластичность, скорость, эмоциональность (чувствительность)

К конкретным свойствам темперамента по В.С. Мерлину относятся особенности эмоционально - волевой сферы активность, сдержанность, эмоциональную возбудимость, быстроту возникновения и смены чувств, особенности настроения, состояние тревоги; работоспособность, скорость включения в новую работу, особенности внимания.

сензитивность возникновение психической реакции на внешний раздражитель наименьшей силы; реактивность сила эмоциональной реакции на внешние и внутренние раздражители; активность показывает, насколько активен человек в преодолении препятствий, в поведении темп реакций скорость протекания психических процессов и реакций; пластичность и ригидность гибкость, легкость приспособления к новым условиям и инертность, косность, нечувствительность к изменению условий;

экстравертированность и интровертированность - направленность личности вовне, на окружающих людей, предметы, события и направленность на себя, на собственные переживания и мысли.

Функции темперамента обеспечивает оптимальную жизнедеятельность организма (различные характеристики темперамента находятся в отношениях взаимодополнительности и компенсации : повышенная эмоциональная возбудимость, в особенности к отрицательным воздействиям компенсируется развитием внутренних умственных действий и ограниченности объема общения. Это снижает количество имеющих эмоциональное значение оценок действий индивида со стороны окружающих и уменьшает общий объем эмоционального возбуждения).

Холерик повышенная возбудимость и эмоциональность, проявления т. зависит от направленности личности: общественная инициативность, принципиальность иначе раздражительность, аффективность; обидчивый, резкая смена настроений, частая смена впечатлений, импульсивность, оптимистичность, упрямство.

Сангвиник быстро приспосабливается к новым условиям, людям. Чувства легко возникают и сменяются, мимика богатая, открытый, выносливый, настойчивый, легко переживает неудачи , беззаботный и любящий удобства.

Флегматик медленно включается в новую работу, но сохраняет долгий стойкий интерес, спокойный и хладнокровный, сдержан, терпелив, бесконфликтен в поведении, с трудом заводит знакомство, но легко их поддерживает. в зависимости от условий могут возникнуть выдержка, глубина мыслей или вялость, безучастность к окружающему, лень и безволие.

Меланхолик сильно внешнее торможение, особенно на сильные внешние раздражители; трудно долго на чем -то сосредоточиться. При неблагоприятных условиях стеснителен, нерешителен и робок, замкнут, боязлив, тревожен, быстро теряется в новой обстановке; но тщательно планирует свою работу, углубленно и тщательно выполняет ее, много времени тратит на обдумывание и самоанализ.

### **19) Понятия «индивид», «личность», «индивидуальность». Концепции личности Б. Ананьева, К. Платонова, Д. Леонтьева. История исследований личности**

Тезисы ответов:

Индивид (individuum - неделимое) - человек как единичное природное существо, представитель Homo sapiens, единства врожденного и приобретенного, носитель индивидуально своеобразных черт (задатков, влечений). Характеристики целостность психофизиологической организации, устойчивость во взаимодействии с окружающим миром, активность.

Личность - организованное и организующее целое (структура) относительно постоянных свойств (черт), динамически развивающихся из врожденных задатков индивида во взаимодействии с жизненной средой.

Личность - это системное социальное качество, приобретаемое индивидом в предметной деятельности и общении и характеризующее уровень и качество представленности общественных отношений в индивиде.

Личность (Г. Олпорт) прижизненно формирующееся индивидуально - своеобразная совокупность психофизиологических систем- черт личности, которыми определяется своеобразное для данного человека мышление и поведение.

Индивидуальность - сочетание психологических особенностей человека, составляющих его своеобразие, отличие от других людей.

Б.Г. Ананьевым разработана концепция человека, где личность рассматривается как общественный индивид, объект и субъект исторического процесса. Это означает, что формирование и развитие личности определено многими экономическими, политическими, моральными воздействиями общества (в т.ч. географические и национальные) в данный момент его исторического развития (личность как объект). Как

субъект общественного развития личность всегда конкретно - исторична, она продукт своей эпохи и жизни страны, через осознание и переживание исторического процесса. Субъект деятельности, общения, сознания и самосознания. Личность понимается в системе социальных связей и отношений, начиная с малых групп и коллективов и кончая целыми эпохами, культурами, обществами. В зависимости от социально - экономической формации складывается образ жизни, собственный статус личности, роли и связанные с ним процедуры поведения. Быть личностью значит иметь активную жизненную позицию, осуществлять свободу выбора, постоянно строить самого себя и других.

Подсистемы, составляющие структуру личности:

интраиндивидуальная (индивидуальность) целостное образование из взаимосвязанных компонентов: знания, умения, навыки, мнения, убеждения, мотивы, потребности, воля и т.д.

интериндивидуальная (межличностные взаимоотношения), наиндивидуальная (персонализация)

Личность характеризуется пятью потенциалами: познавательным, ценностным, творческим, коммуникативным и художественным (объем и качество имеющихся знаний, система ценностных ориентаций, полученные и выработанные зун, мера их реализации в различных сферах, форма общительности и прочность контактов, уровень художественных потребностей и их удовлетворение).

Структура личности по К. Платонову:

1. биологически обусловленная подструктура: темперамент, тип нервной системы, пол, возраст, конституция тела.

2. индивидуальные особенности психических процессов и способностей, зависят от врожденных факторов и от тренировки;

3. в процессе обучения формируется индивидуальный социальный опыт, в который входят ЗУН.

4. в процессе воспитания, отражает идеологию общности. высший уровень - направленность: влечения, желания, интересы, склонности, идеалы, взгляды, убеждения, мировоззрение, особенности характера и самооценки.

А.Н. Леонтьев в книге «Деятельность. Сознание. Личность.» Рассматривает личность неразрывно связанной с деятельностью: личность и условие, и продукт деятельности. Для выявления структур л. необходимо выявить иерархию деятельностей (мотива, потребностей). Здесь биологическое и социальное не 2 равноправных фактора, а л. с самого начала задана в системе социальных связей.

3 иерархических уровня личности по Д.А. Леонтьеву: 1- уровень ядерных структур личности (свобода, ответственность, духовность); 2- внутренний мир человека (смысл жизни, потребности, ценности), 3- типичные способы поведения при взаимодействии с миром (роли, характер, способности).

В истории исследований личности выделяют по крайней мере 3 периода:

философско - литературный (от работ древних мыслителей до начала 19 века), основными проблемами изучения являлись проблемы о нравственной и социальной природе человека, его поступках и поведении. В определении личности входило экономическое образовательное положение, профессиональное, биология и психология. Для психологии не совсем приемлемо, скорее для философии и художественного творчества.

клинический (первые десятилетия 19 века - до начала 20 века) предмет сузился до особенностей личности, обнаруживающиеся у больного человека, но они умеренно выражены у всех здоровых людей (экстраверсия, тревожность и др.) Не рассматривались «нормальные» совесть, порядочность и т.д.

экспериментальный период в России начат исследованиями А.Ф. Лазурским (методика систематических наблюдений и естественный эксперимент), за рубежом - Г Айзенком и Р. Кеттелом (1 - математическая обработка данных наблюдений, в результате

которой получались коррелирующие- статистически связанные- между собой данные; 2 ввел метод факторного анализа ,выделил ряд реально существующих факторов = черт личности, разработал 1 из первых личностных тестов).

## **20) Основные параметры личности (структура направленности личности)**

Тезисы ответов:

Основные параметры личности это направленность личности, ее структура. Мотив- это то, что отражаясь в сознании человека, побуждает его к деятельности, направляя ее на удовлетворение определенной потребности.

Мотив (от лат. moveo - двигаю) материальный или идеальный предмет, который побуждает и направляет на себя деятельность или поступок и ради которого они осуществляются. Источником побудительной силы выступают потребности. Естественные, духовные, социальные или по А. Маслоу.

Направленность личности -совокупность устойчивых мотивов, ориентирующих деятельность личности и относительно независимых от наличных ситуаций. Она всегда социально обусловлена и формируется путем воспитания. Направленность включает несколько связанных иерархически форм, все формы являются и мотивами деятельности.

Влечение -наиболее примитивная биологическая форма направленности;

желание -осознанная потребность и влечение к чему - либо определенному;

стремление - возникает при включении в структуру желания волевого компонента;

интерес- познавательная форма направленности на предметы; при включении в интерес волевого компонента он становится склонностью;

идеал - конкретизируемая в образе или представлении предметная цель склонности;

мировоззрение - система философских, эстетических, этических, естественно научных и других взглядов на окружающий мир;

убеждение - высшая форма направленности -это система мотивов личности, побуждающих ее поступать в соответствии со своими взглядами, принципами, мировоззрением.