# ЛЕКЦИЯ 3-4. ПСИХИЧЕСКИЕ ПРОЦЕССЫ. ПОЗНАВАТЕЛЬНЫЕ. ЭМОЦИОНАЛЬНО-ВОЛЕВЫЕ.

## 3.1. Общая характеристика познания

Познание окружающего мира, себя и других людей осуществляется с помощью психических (познавательных) процессов (рис. 8). К ним относятся ощущения, восприятие, память, воображение, мышление. В познавательной деятельности человека большую роль играют также речь и внимание. Структура приема информации включает следующие этапы:

Р 🡪 ОЧ 🡪 НИ 🡪 ГМ 🡪 ОЩ 🡪 ЦВ 🡪 (ЭП) 🡪 ОП 🡪 (М) 🡪 ОС 🡨 ВН.

Раздражитель (Р) воздействует на органы чувств (ОЧ), в результате этого возникают нервные импульсы (НИ), которые по нервным путям поступают в головной мозг (ГМ), обрабатываются там, и формируются отдельные ощущения (ОЩ), складывается целостный образ восприятия (ЦВ), который сопоставляется с эталонами памяти (ЭП), в результате чего происходит опознание (ОП) предмета, а затем при мысленном сопоставлении текущей информации и прежнего опыта посредством мыслительной деятельности (М) происходит осмысление (ОС), понимание информации. Внимание (ВН) направлено на прием и понимание информации.

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| ***Ощущения*** | ***Восприятия*** | ***Память*** | ***Воображение*** | ***Мышление*** |
| отражение отдельных свойств предметов, непосредственно воздействующих на наши органы чувств | отражение предметов и явлений, непосредственно воздействующих на органы чувств в целом, в совокупности свойств и признаков этих предметов | отражение прошлого опыта или запечатление, сохранение и воспроизведение чего-либо | отражение будущего, создание нового образа на основе прошлого опыта | высшая форма отражательной деятельности, позволяющая понять сущность предметов и явлений, их взаимосвязь, закономерность развития |

**Рис. 8. Познавательные процессы**

## 

## 3.2. Перцептивные процессы

**Ощущения.** «Перцепция» (лат.) означает восприятие. Перцептивные процессы порождаются органами чувств, то есть рецепторами, информирующими субъекта о независимой от него реальности. К ним относятся ощущения и восприятие. *Ощущения* как простейший психический познавательный процесс представляют отражение отдельных свойств, качеств, сторон предметов и явлений материальной действительности, воздействующих на органы чувств в данный момент. С их помощью мы познаем величину, форму, цвет, плотность, температуру, запах, вкус окружающих нас предметов и явлений, улавливаем различные звуки, постигаем движение и пространство и др.

Анатомофизиологический аппарат, специализированный для приема воздействий раздражителей из внешней и внутренней среды и переработки их в ощущения, называют анализатором. Он состоит из трех частей:

1. рецептор, или орган чувств, преобразующий внешние воздействия в нервные сигналы;
2. проводящие нервные пути, по которым нервные сигналы передаются в мозг;
3. мозговой центр в коре головного мозга.

Таким образом, первичный психологический процесс познания окружающего мира представлен ощущениями, которые являются чувственным отображением объективного мира. Они, с одной стороны, объективны, так как отражают внешний раздражитель, с другой – субъективны, поскольку зависят от состояния нервной системы и индивидуальных особенностей человека.

Существует несколько вариантов классификации ощущений. Наиболее используемая – это систематизация английского физиолога Ч.Шеррингтона, который выделил следующие типы ощущений (рис. 9):

* + экстероцептивные;
  + интероцептивные;
  + проприоцептивные.

экстероцептивные

**дистантные** (зрительные, слуховые, обонятельные)

**контактные** (вкусовые, температурные, тактильные) осязательные)

интероцептивные

органические ощущения

ощущения боли

проприоцептивные

ощущения равновесия

ощущения движения

**Рис. 9. Типы ощущений**

Все ощущения могут быть охарактеризованы с точки зрения их свойств. К ним относятся: качества, интенсивность, продолжительность, пространственная локализация, абсолютный и относительный пороги ощущений.

Центральная категория психологии познавательных процессов – категория образа, который выступает исходным пунктом и результатом познания. Главным фактором возникновения психических образов является воздействие раздражителей на органы чувств. Поэтому ощущения – это основной источник получения информации о внешнем мире.

**Восприятие.** В результате ощущения субъект получает знания об отдельных свойствах, качествах предметов. Целостный образ предмета или явления дает восприятие. *Восприятие* – психический процесс отражения предметов или явлений действительности в совокупности их различных свойств или частей при непосредственном воздействии их на органы чувств, оно является отражением комплексного раздражителя. И ощущения, и восприятия – звенья единого процесса чувственного познания.

Восприятие невозможно без деятельности памяти и мышления. Всякое восприятие включает активный двигательный компонент и сложную аналитико-синтетическую деятельность мозга по синтезу целостного сенсорного образа. Следует отметить зависимость восприятия от самого субъекта, его особенностей, то есть закономерность субъективности восприятия – одну и ту же информацию люди воспринимают по-разному, субъективно. Зависимость восприятия от общего содержания нашей психической жизни (интересов, мотивов, способностей, индивидуальных особенностей) называется *апперцепцией*.

Выделяются основные виды восприятия, определяемые различиями анализаторов. В соответствии с тем, какой анализатор (какая модальность) играет преобладающую роль, различают зрительное, слуховое, осязательное, кинестезическое, обонятельное и вкусовое восприятие. Однако обычно виды восприятия комбинируются и образуют сложные виды, которые определяются еще и формой существования материи (пространство, время, движение). К сложным видам относятся восприятие пространства, восприятие времени, восприятие движения.

Каковы основные свойства восприятия?

1. *Предметность.* Восприятие отражает объекты и явления реального мира в форме отдельных предметов. Предметность – отнесенность к объектам внешнего мира.
2. *целостность.* Восприятие есть всегда целостный образ предмета, складываемый на основе обобщения ощущений.
3. *Структурность.* Восприятие не является простой суммой ощущений, это абстрагированная обобщенная структура.
4. *Константность.* Восприятие определяется относительным постоянством предметов по форме, величине и т.д.
5. *Избирательность.* Восприятие характеризуется преимущественным выделением одних объектов по сравнению с другими.
6. *Осмысленность.* Восприятие связано с мышлением, с пониманием сущности предметов и явлений.

## 

## 3.3. Мнемические процессы

Мнемические процессы («мнема» греч. – память) выступают в качестве компонентов познавательной деятельности человека и неразрывно связаны с перцептивными и интеллектуальными процессами. Образы памяти называются представлениями.

***Память*** – процесс закрепления, сохранения, последующего узнавания и воспроизведения прошлого опыта, делающий возможным его повторное использование в деятельности или возвращение в сферу сознания. Память как основа психической деятельности занимает особое место среди психических познавательных процессов, обеспечивая их преемственность и объединяя их в единое целое. Она связывает прошлое субъекта с его настоящим и будущим. Отсутствие памяти – амнезия.

Основные процессы памяти: запоминание (запечатление), сохранение, воспроизведение, узнавание, забывание.

*Запоминание* – процесс, направленный на сохранение в памяти полученных впечатлений или удержание материала в памяти. Оно является важнейшим условием последующего восстановления приобретенных знаний. Запоминание бывает непроизвольным (информация запоминается без специальных волевых усилий) и произвольным (информация запоминается целенаправленно с помощью специальных приемов). Эффективность произвольной памяти зависит:

1. от целей запоминания;
2. от приемов заучивания.

Приемы заучивания:

* + механическое многократное повторение;
  + логический пересказ (логическое осмысление, систематизация, выделение главных компонентов, пересказ своими словами);
  + образные приемы запоминания (перевод информации в образы, графики, схемы, картинки);
  + мнемотехнические приемы запоминания (специальные приемы для облегчения запоминания).

*Сохранение* – процесс активной переработки, систематизации, обобщения материала, овладение им. Оно избирательно, связано с отбором нужной ценной информации. На данный процесс большое влияние оказывают чувства, эмоции. Сильные переживания способствуют прочности и точности запоминания и сохранения.

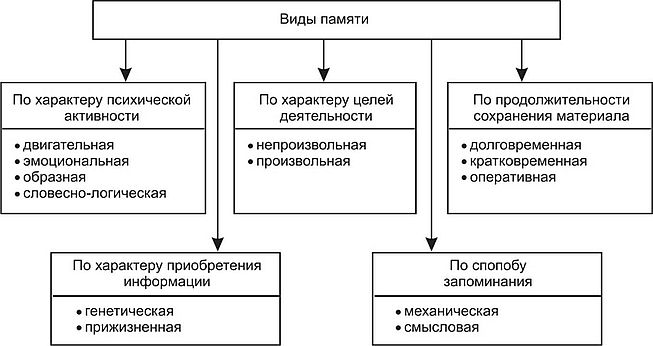
*Воспроизведение* – процесс, предполагающий восстановление и реконструкцию прошлого опыта и построение соответствующих ему представлений. Оно происходит при отсутствии объекта, в отличие от узнавания.

*Узнавание* – это опознание объекта, который известен по прошлому опыту и повторно воспринимается.

*Забывание* – процесс, характеризующийся постепенным уменьшением возможностей припоминания и воспроизведения того, что ранее запомнилось. Таким образом, память – это сложный психический процесс, состоящий из нескольких частных процессов, связанных друг с другом.

Выделяются следующие виды памяти в соответствии с основными критериями (рис. 10):

1. по характеру психической активности;
2. по характеру целей деятельности;
3. по продолжительности закрепления и сохранения материала.



**Рис. 10. Классификация видов памяти**

## 

## 3.4. Интеллектуальные процессы

**Воображение**

Воображение и мышление относятся к числу высших познавательных процессов. *Воображение* – это процесс преобразования представлений, отражающих реальную действительность, и создания на этой основе новых представлений. Его суть состоит в том, что человек в своем сознании создает образ, которого в реальности пока не существует. Основой создания подобного образа является наш прошлый опыт. Воображение всегда направлено на практическую деятельность. Человек до начала своей деятельности мысленно представляет, что и как он будет делать, изготавливать. Важнейшее назначение данного процесса заключается в том, что он позволяет представлять результат труда до его начала, притом не только конечный продукт труда, но и его промежуточные продукты, то есть ориентирует человека в процессе деятельности, создавая психическую модель результата труда. Ценность воображения состоит и в том, что оно позволяет принять решение и найти выход в проблемной ситуации благодаря фантазии даже при отсутствии полноты знаний.

Процессы воображения различаются по степени произвольности или преднамеренности. *Произвольное,* или активное воображение, преднамеренно, связано с волевыми проявлениями человека. *Непроизвольное,* или пассивное, может быть преднамеренным и непреднамеренным. Первое создает образы, несвязанные с волей, направленной на их воплощение в жизнь (грезы), второе наблюдается при ослаблении деятельности сознания, его расстройствах, галлюцинациях, во сне (сновидения), в состоянии аффекта. Произвольное воображение, в свою очередь, разделяют на воссоздающее (создание образа предмета по его описанию) и творческое (самостоятельное создание новых образов, которые реализуются в оригинальных и ценных продуктах деятельности). Творческое воображение является необходимым компонентом и основой всех видов творческой деятельности человека. Ценность человеческой личности во многом зависит от того, какие виды воображения преобладают в ее структуре. О высоком уровне развития личности свидетельствует преобладание творческого воображения, реализуемого в практической деятельности, над пассивным, подчиненном пустой мечтательности и мнимому удовлетворению потребностей и желаний.

Особой формой воображения является мечта, суть которой заключается в самостоятельном создании новых образов, направленных на желаемое будущее. Мечта может стать сильным мотивирующим фактором интенсивного творческого поиска. Любой предмет, сделанный руками человека, по своей сути, есть овеществленная, осуществленная человеческая мечта. Велика и роль фантазии в практической деятельности людей, которая особенно ярко проявляется в художественном и научном творчестве.

Творческое преобразование действительности в воображении подчиняется своим законам и осуществляется в соответствии с определенными способами или приемами. Создание образов включает два основных этапа. На первом происходит мысленное расчленение исходных представлений на составные части (анализ), в ходе которого объект и его части абстрагируются, на втором осуществляется их последующее соединение в новых сочетаниях (синтез).

Аналитико-синтетический характер воображения проявляется в различных формах:

* + агглютинация – «склеивание» различных в повседневной жизни несоединимых качеств, частей;
  + гиперболизация – преувеличение или преуменьшение предмета, а также изменение отдельных частей;
  + схематизация – слияние отдельных представлений, сглаживание различий и четкое проявление черт сходства;
  + типизация – выделение существенного повторяющегося в однородных образах;
  + акцентирование – подчеркивание каких-либо признаков, частей, деталей.

**Мышление**

Познание окружающей действительности начинается с ощущений и восприятия и переходит к мышлению. Мышление – высший познавательный процесс, суть которого заключается в порождении нового знания на основе творческого отражения и преобразования человеком действительности.

Задача мышления – раскрытие отношений между предметами, выявление связей и отделение их от случайных совпадений. *Мышление* – наиболее обобщенная и опосредствованная форма психического отражения, устанавливающая связи и отношения между познаваемыми объектами. Это социально обусловленный процесс поисков и открытия существенного нового. Он обеспечивает понимание сути предметов и явлений.

Мышление как особый психический процесс имеет ряд специфических характеристик и признаков (рис. 11).



**Рис. 11. Характеристики мышления**

Первым признаком является обобщенное отражение действительности, суть которого в отражении общего в предметах и явлениях, и применение обобщений к единичным предметам и явлениям. Обобщение позволяет выявить существенные свойства окружающих вещей и основные закономерные связи предметов и явлений. Другой признак – это опосредованное познание объективной реальности, которое сводится к формированию суждения о свойствах или характеристиках предметов или явлений без непосредственного контакта с ними, а путем анализа косвенной информации. Следующая особенность мышления – его связь с решением конкретной задачи. Мышление всегда начинается с проблемной ситуации, разрешение которой и есть его цель.

Первым признаком мыслящего человека является умение увидеть проблему там, где она есть. Возникновение вопросов – это признак работы мыслей. Человек видит тем больше проблем, чем больше объем его знаний.

Важнейшей характеристикой мыслительного процесса является его связь с речью. Мысли облекаются в речевую форму. Выражение мысли словами представляет сложный процесс, включающий несколько этапов. Для того чтобы изложить свою мысль в развернутой речевой форме, необходимо иметь соответствующий мотив высказывания, например, решение проблемы. Формирование мотива есть первый этап. Следующий этап связан с подготовкой высказывания мысли, он имеет особое значение. Здесь происходит перешифровка (перекодирование) замысла в развернутую речь и создание схемы речевого высказывания (внутренняя речь). Внутренняя речь – это переход от замысла (мысли) к развернутой внешней речи, она порождает (генерирует) развернутое речевое высказывание и обеспечивает последний этап появления развернутого внешнеречевого выражения мысли. Таким образом, мысль приобретает окончательный вид только после того, как замысел будет закодирован в речевые символы и приобретет общедоступную форму. Поэтому речь является не только средством общения, но и оружием мышления.

Всякий мыслительный процесс совершается и обобщается посредством основных форм логического мышления: понятия, суждения, умозаключения.

*Понятие* есть мысль, в которой отражаются общие, существенные и отличительные (специфические) признаки предметов и явлений действительности.

*Суждение* – это отражение связей между предметами и явлениями действительности или между их свойствами и их признаками. Это утверждение или отрицание чего-либо. Они могут быть истинными и ложными. Исходные суждения становятся посылками умозаключения.

*Умозаключение* – это такая связь между мыслями (понятиями, суждениями), в результате которой из одного или нескольких суждений мы получаем другое суждение как определенный вывод. Различаются умозаключения индуктивные, дедуктивные, по аналогии. Индукция – логический вывод в процессе мышления от частного к общему, установление общих законов и правил на основании изучения отдельных фактов и явлений. Аналогия – логический вывод в процессе мышления от частного к частному (на основе некоторых элементов сходства). Дедукция – логический вывод в процессе мышления от общего к частному, познание отдельных фактов и явлений на основе знания общих законов и правил.

В процессе мыслительной деятельности человек познает окружающий мир с помощью особых умственных операций. Они составляют различные взаимосвязанные переходящие друг в друга стороны мышления. Основными мыслительными операциями являются анализ, синтез, сравнение, абстрагирование, обобщение, конкретизация.

*Анализ* – мысленное расчленение предмета, явления или ситуации для выделения составляющих элементов.

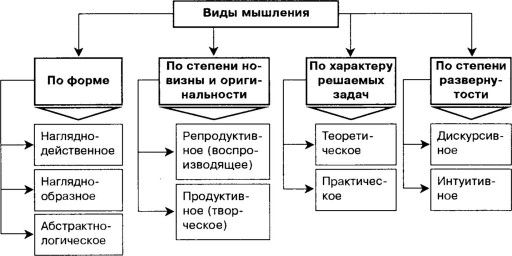
*Синтез* – мысленное объединение частей, свойств, действий в единое целое, процесс, обратный анализу.

*Сравнение* – это установление сходства или различия между предметами и явлениями или их отдельными признаками.

*Абстрагирование* – это выделение какой-либо одной стороны или свойства и отвлечение от остальных.

*Обобщение* – мысленное объединение предметов и явлений по их общим и существенным признакам. *Конкретизация* – это представление чего-либо единичного, возвращение от общего и абстрактного к конкретному, процесс, противоположный абстрагированию.

*Виды мышления*



В зависимости от содержания решаемой задачи выделяются:

* + наглядно-действенное мышление – вид мышления, опирающийся на непосредственное восприятие предметов, реальное преобразование в процессе действий с предметами;
  + наглядно-образное мышление – вид мышления, характеризующийся опорой на представления и образы, его функции связаны с представлением ситуаций и желаемых изменений;
  + словесно-логическое мышление – вид мышления, осуществляемый при помощи логических операций с понятиями.

По характеру решаемых задач:

* теоретическое мышление – это познание законов;
* практическое мышление – подготовка физического преобразования действительности (постановка цели, создание плана, проекта, схемы).

По временному и структурному признакам и уровню протекания (осознанность или неосознанность):

* аналитическое мышление развернуто во времени, имеет этапы, представлено в сознании;
* интуитивное мышление характеризуется быстротой протекания, отсутствием выраженных этапов, минимальным осознанием.

По степени новизны и оригинальности решаемых задач:

* продуктивное мышление направлено на создание новых идей, его результатом является открытие нового или усовершенствованного решения той или иной задачи, возникновение новообразования;
* репродуктивное мышление представляет собой применение готовых знаний и умений.

Следует отметить, что все виды мышления тесно взаимосвязаны между собой. Определяя вид мышления, необходимо помнить об их относительности и условности. Лишь единство всех видов мышления может обеспечить адекватное и достаточно полное отражение действительности человеком.

В мыслительной деятельности отдельных людей имеются свои особенности и индивидуальные различия. Они проявляются в следующих качествах: широта мышления – способность охватить вопрос целиком; глубина мышления – умение проникать в сущность сложных вопросов; самостоятельность мышления – умение самостоятельно выдвигать новые задачи и находить пути решения; гибкость мысли – умение быстро менять действия при изменении обстановки; быстрота ума – способность быстро разбираться в новой ситуации и принимать правильные решения; критичность ума – умение оценивать свои и чужие мысли, всесторонне проверять все положения и выводы.

Все эти различия индивидуальных стилей мышления относятся к качествам ума. Понятие «ум» шире понятия «мышление», так как ум и интеллект, как совокупность самых разнообразных умственных способностей, характеризуют специфику всех познавательных процессов. Индивидуальный стиль мышления влияет на способы решения проблем, на способы поведения, на личностные особенности человека. Немало умных решений остаются лишь нереализованными проектами. Поэтому большое значение в оптимизации этого вопроса и многих других имеют индивидуальные качества и активность личности.

**ВНИМАНИЕ**

Для восприятия любого явления необходимо, чтобы оно смогло вызвать ориентировочную реакцию, которая и позволит нам «настроить» на него свои органы чувств. Подобная *произвольная или непроизвольная направленность и сосредоточенность психической деятельности на каком-либо объекте восприятия и называется вниманием.*Без него восприятие невозможно.

Природа и сущность внимания вызывают серьезные разногласия в психологической науке. Некоторые специалисты даже сомневаются в существовании внимания как особой самостоятельной функции, считают его только стороной или моментом других психических процессов. Но открытие нейронов внимания, клеток-детекторов новизны, изучение особенностей функционирования ретикулярной формации и особенно образования доминант, являющихся физиологическим коррелятом внимания, позволяет утверждать, что оно представляет собой психическое образование, чьи структуры анатомически и физиологически относительно независимы от сенсорных процессов. Сложности объяснения феномена внимания вызваны тем, что оно не обнаруживается в «чистом» виде, функционально оно всегда «внимание к чему-либо». Поэтому *внимание следует рассматривать как психофизиологический процесс, состояние,*характеризующее динамические особенности познавательных процессов. *Внимание и обусловливает избирательность, сознательный или полусознательный отбор информации, поступающей через органы чувств.*

Важнейшей особенностью протекания психических процессов является их избирательный, направленный характер. Этот избирательный, направленный характер психической деятельности связывают с таким свойством нашей психики, как внимание.

В отличие от познавательных процессов (восприятие, память, мышление и т. п.) внимание своего особого содержания не имеет; оно проявляется как бы внутри этих процессов и неотделимо от них. Внимание характеризует динамику протекания психических процессов.

Внимание — это направленность психики (сознания) на определенные объекты, имеющие для личности устойчивую или ситуативную значимость, сосредоточение психики (сознания), предполагающее повышенный уровень сенсорной, интеллектуальной или двигательной активности.

Характеризуя внимание как сложное психическое явление, выделяют ряд **функций**внимания. Сущность внимания проявляется прежде всего в **отборе**значимых, **релевантных,**т. е. соответствующих потребностям, соответствующих данной деятельности, воздействий и игнорировании (торможении, устранении) других — несущественных, побочных, конкурирующих воздействий. Наряду с функцией отбора выделяется функция удержания (сохранения) данной деятельности (сохранение в сознании образов, определенного предметного содержания) до тех пор, пока не завершится акт поведения, познавательная деятельность, пока не будет достигнута цель. Одной из важнейших функций внимания является регуляция и контроль протекания деятельности.

Внимание может проявляться как в сенсорных, так и мнемических, мыслительных и двигательных процессах. **Сенсорное**внимание связано с восприятием раздражителей разной модальности (вида). В связи с этим выделяют зрительное и слуховое сенсорное внимание. Объектами интеллектуального внимания как высшей его формы являются воспоминания и мысли. Наиболее изучено сенсорное внимание. Фактически все данные, характеризующие внимание, получены при исследовании этого вида внимания.

***Свойства внимания***— объем, сосредоточенность (концентрация), распределяемость, устойчивость, колебание, переключаемость.

*Объем внимания*измеряется тем количеством объектов, которые воспринимаются одновременно. Объединенные по смыслу объекты воспринимаются в большем количестве, чем не объединенные. У взрослого человека объем внимания равен 4–6 объектам.

*Концентрация внимания*есть степень сосредоточения сознания на объекте (объектах). Чем меньше круг объектов внимания, чем меньше участок воспринимаемой формы, тем концентрированнее внимание.

Концентрация внимания обеспечивает углубленное изучение познаваемых объектов и явлений, вносит ясность в представлении человека о том или ином предмете, его назначении, конструкции, форме.

Концентрация, направленность внимания могут успешно развиваться под влиянием специально организованной работы по развитию данных качеств.

*Распределение внимания*выражается **в**умении одновременно выполнять несколько действий или вести наблюдение за несколькими процессами, объектами. В некоторых профессиях распределение внимания приобретает особенно важное значение. Такими профессиями являются профессии шофера, летчика, педагога. Учитель объясняет урок и одновременно следит за классом, нередко он еще и пишет что-нибудь на классной доске.

С точки зрения физиологии распределение внимания объясняется тем, что, при наличии в коре головного мозга оптимальной возбудимости, в отдельных ее участках имеется лишь частичное торможение, в результате чего данные участки в состоянии управлять одновременно выполняемыми действиями.

Чем лучше человек овладел действиями, тем легче ему одновременно выполнять их.

*Устойчивость внимания*не означает сосредоточенности сознания в течение всего времени на конкретном предмете или его отдельной части, стороне. Под устойчивостью понимается общая направленность внимания в процессе деятельности. На устойчивость внимания значительное влияние оказывает интерес. Необходимым условием устойчивости внимания является разнообразие впечатлений или выполняемых действий. Однообразные действия снижают устойчивость внимания.

Физиологически это объясняется тем, что под влиянием длительного действия одного и того же раздражителя возбуждение по закону отрицательной индукции вызывает в том же участке коры торможение, что и ведет к снижению устойчивости внимания.

Влияет на устойчивость внимания и активная деятельность с объектом внимания. Действие еще более сосредоточивает внимание на объекте. Таким образом, внимание, сливаясь с действием и взаимно переплетаясь, создает крепкую связь с объектом.

Свойством, противоположным устойчивости, является *отвлекаемость.*

Физиологическое объяснение отвлекаемости — это или внешнее торможение, вызванное посторонними раздражителями, или продолжительное действие одного и того же раздражителя.

Отвлекаемость внимания выражается в колебаниях внимания, которые представляют собой периодическое ослабление внимания к конкретному объекту или деятельности. Колебания внимания наблюдаются даже при очень сосредоточенной и напряженной работе, что объясняется непрерывной сменой возбуждения и торможения в коре головного мозга. Однако через 15–20 минут колебания внимания могут привести к непроизвольному отвлечению от объекта, что лишний раз доказывает необходимость разнообразить в той или иной форме деятельность человека.

К свойствам внимания относится и переключение внимания.

*Переключение внимания состоит в перестройке внимания, в переносе его с одного объекта на другой.*Различают переключение внимания преднамеренное (произвольное) и непреднамеренное (непроизвольное). Преднамеренное переключение внимания сопровождается участием волевых усилий человека.

Непреднамеренное переключение внимания обычно протекает легко, без особого напряжения **и**волевых усилий.

***Виды внимания***

Различают три вида внимания: непроизвольное, произвольное и послепроизвольное.

*Непроизвольное внимание*— непроизвольно, само собой возникающее внимание, вызванное действием сильного, контрастного или нового, неожиданного раздражителя или значимого и вызывающего эмоциональный отклик раздражителя.

В психологической литературе употребляют несколько синонимов для обозначения **непроизвольного внимания. В**некоторых исследованиях его называют **пассивным, в**других эмоциональным. Оба синонима помогают раскрыть особенности непроизвольного внимания. Когда говорят **о**пассивности, то оттеняют зависимость непроизвольного внимания от объекта, который его привлек, и подчеркивают отсутствие усилий со стороны человека, направленных на то, чтобы сосредоточиться. Когда непроизвольное внимание называют эмоциональным, то выделяют связь между объектом внимания и эмоциями, интересами, потребностями. В этом случае также нет волевых усилий, направленных на сосредоточение: объект внимания выделяется в силу соответствия его причинам, побуждающим человека к деятельности.

Итак, **непроизвольное внимание — это сосредоточение сознания на объекте в силу каких-то его особенностей.**

Известно, что любой раздражитель, изменяя силу своего действия, привлекает внимание.

**Новизна раздражителя**также вызывает непроизвольное внимание.

Предметы, вызывающие в процессе познания **яркий эмоциональный тон**(насыщенные цвета, мелодичные звуки, приятные запахи), вызывают непроизвольное сосредоточение внимания. Еще большее значение для возникновения непроизвольного внимания имеют интеллектуальные, эстетические и моральные чувства. Предмет, вызвавший **у**человека удивление, восхищение, восторг, продолжительное время приковывает его внимание.

**Интерес,**как непосредственная заинтересованность чем-то происходящим и как избирательное отношение к миру, обычно связан с чувствами и выступает одной из важнейших причин длительного непроизвольного внимания **к**предметам.

Синонимами слова **произвольное** (внимание) являются слова **активное** или **волевое.**Все три термина подчеркивают активную позицию личности при сосредоточении внимания на объекте. **Произвольное внимание — это сознательно регулируемое сосредоточение на объекте.**

Человек сосредоточивается не на том, что для него интересно или приятно, но на том, что **должен**делать.

Этот вид внимания тесно связан с волей. Произвольно сосредоточиваясь на объекте, человек прилагает **волевое усилие,**которое поддерживает внимание в течение всего процесса деятельности. Своим происхождением произвольное внимание обязано труду.

Произвольное внимание возникает, когда человек ставит перед собой цель деятельности, выполнение которой требует сосредоточенности.

Произвольное внимание требует волевого усилия, которое переживается как напряжение, мобилизация сил на решение поставлеи" ной задачи. Волевое усилие необходимо, чтобы сосредоточиться на объекте деятельности, не отвлечься, не ошибиться в действиях.

Итак, причиной возникновения произвольного внимания к любому объекту является постановка цели деятельности, сама практическая деятельность, за выполнение которой человек несет ответственность.

Есть целый **ряд условий, облегчающих произвольное сосредоточение внимания.**

Сосредоточение внимания на умственной деятельности облегчается, если в познание включено **практическое действие.**Например, легче удержать внимание на содержании научной книги, когда чтение сопровождается конспектированием.

Важным условием поддержания внимания является **психическое состояние человека.**Утомленному человеку очень трудно сосредоточиться. Многочисленные наблюдения **и** опыты показывают, что к концу рабочего дня увеличивается количество ошибок при выполнении работы, а также субъективно переживается состояние усталости: трудно сосредоточить внимание. Эмоциональное возбуждение, вызванное причинами, посторонними для выполняемой работы (озабоченность какими-то другими мыслями, болезненное состояние и другие подобного рода факторы), значительно ослабляет произвольное внимание человека.

*Произвольное внимание*— сознательное сосредоточение на определенной информации, требует волевых усилий, утомляет через 20 минут.

*Послепроизволъное внимание*— вызывается через вхождение в деятельность и возникающий в связи с этим интерес, в результате длительное время сохраняется целенаправленность, снимается напряжение и человек не устает, хотя послепроизвольное внимание может длиться часами. Послепроизвольное внимание является самым эффективным и длительным.

Закономерность *циркуляции, флуктуации внимания*— через каждые 6—10 секунд мозг человека отключается от приема информации на доли секунды, в результате какая-то часть информации может быть потеряна.

Исследования Б. М. Теплова и В. Д. Небылицына показали, что *качество внимания зависит от свойств нервной системы человека.*

Обнаружилось, что людям со слабой нервной системой дополнительные раздражители мешают сосредоточиться, а с сильной — даже повышают концентрацию внимания. Люди с инертной нервной системой испытывают затруднения в переключении и распределении внимания.

Однако и дефицит раздражителей, информации — фактор неблагоприятный. Исследования показали, что при изоляции человека от раздражителей, поступающих из окружающей среды и из собственного организма (сенсорная депривация, когда человека помещают в звуконепроницаемую камеру, надевают светонепроницаемые очки, помещают в теплую ванну для снижения кожной чувствительности), то нормальный физически здоровый человек довольно быстро начинает испытывать трудности в управлении своими мыслями, он-теряет ориентировку в пространстве, в строении собственного тела, у него начинаются галлюцинации и кошмары. При обследовании людей после такой изоляции у них наблюдали нарушения восприятия цвета, формы, размера, пространства, времени, иногда утрачивалась константность восприятия.

Все это свидетельствует о том, что для нормального восприятия необходим определенный приток сигналов из внешней среды. В то же время избыточный приток сигналов приводит к понижению точности восприятия и ответа человека к ошибкам. Эти ограничения возможности одновременного восприятия нескольких независимых между собой сигналов, информация о которых поступает из внешней и внутренней среды, связаны с основной характеристикой внимания — его фиксированным объемом. Важной особенностью объема внимания является то, что оно мало поддается регулированию при обучении и тренировке. Но все-таки развивать внимание можно с помощью психологических упражнений, например:

**1. «Игры индейцев»**для развития объема внимания: двум или нескольким соревнующимся в течение короткого времени показывают сразу много предметов, после чего каждый отдельно говорит судье, что он видел, стараясь перечислить и подробно описать возможно большее число предметов. Так, один фокусник добился того, что быстро проходя мимо витрины, мог заметить и описать до 40 предметов.

2. **«Печатная машинка»**— это классическое театральное упражнение развивает навыки сосредоточения. Каждому человеку дается 1–2 буквы из алфавита, преподаватель называет слово и участники должны «выстучать» его на своей пишущей машинке. Называют слово и делают хлопок, затем делает хлопок тот человек, с чьей буквы начинается слово, затем хлопок учителя — вторая буква, хлопок ученика и т. д.

3. **«Кто**быстрее?» Людям предлагается как можно быстрее и точнее вычеркнуть в колонке любого текста какую-либо часто встречающуюся букву, например, «о» или «е». Успешность выполнения теста оценивается по времени его выполнения и количеству допущенных ошибок — пропущенных букв: чем меньше величина этих показателей, тем выше успешность. При этом надо поощрять успехи и стимулировать интерес.

Для тренировки переключения и распределения внимания задачу следует изменить: предлагается зачеркивать одну букву вертикальной чертой, а другую — горизонтальной или по сигналу чередовать зачеркивание одной буквы с зачеркиванием другой. Со временем задание можно усложнить. Например, одну букву зачеркивать, другую подчеркивать, а третью обводить кружком.

Цель такой тренировки — выработка привычных, доведенных до автоматизма действий, подчиненных определенной, четко осознаваемой цели. Время заданий варьируется в зависимости от возраста (мл. школьники — до 15 мин., подростки — до 30 мин.).

4. **«Наблюдательность».**Детям предлагается по памяти подробно описать школьный двор, путь из дома в школу —

то, что они видели сотни раз. Такие описания младшие школьники делают устно, а их одноклассники дополняют пропущенные детали. Подростки могут записать свои описания, а затем сравнить их между собой и с реальной действительностью. В этой игре выявляются связи внимания и зрительной памяти.

5. **«Корректура».**Ведущий пишет на листе бумаги несколько предложений с пропуском и перестановкой букв в некоторых словах. Ученику разрешается прочесть этот текст только один раз, сразу исправляя ошибки цветным карандашом. Затем он передает лист второму ученику, который исправляет оставленные ошибки карандашом другого цвета. Возможно проведение соревнований в парах.

*6.****«Пальцы».***Участники удобно располагаются в креслах или на стульях, образуя круг. Следует переплести пальцы положенных на колени рук, оставив большие пальцы свободными. По команде «Начали» медленно вращают большие пальцы один вокруг другого с постоянной скоростью и в одном направлении, следя за тем, чтобы они не касались друг друга. Сосредоточить внимание на этом движении. По команде «Стоп» прекратить упражнение. Длительность 5—15 минут. Некоторые участники испытывают необычные ощущения: увеличения или отчуждения пальцев, кажущееся изменение направления их движения. Кто-то будет чувствовать сильное раздражение или беспокойство. Эти трудности связаны с необычностью объекта сосредоточения.

###### ЭМОЦИОНАЛЬНО-ВОЛЕВЫЕ ПРОЦЕССЫ

Человек способен сознательно регулировать свое поведение, что, в свою очередь, требует с его стороны определенных усилий, направленных на достижение поставленной цели. Эти усилия называют *волевыми действиями или волей*.

***Воля*** *–*это психический процесс, обеспечивающий человеку преодоление внешних и внутренних препятствий при сознательном регулировании своего поведения и деятельности.

Преодоление препятствий требует волевого усилия.

*Волевое усилие* – это особое состояние нервно-психического напряжения, мобилизующее физические, интеллектуальные и моральные силы человека, создающее дополнительные мотивы к действию, которые отсутствуют или недостаточны, и переживаемое как состояние значительного напряжения.

Воля связана с мыслительной деятельностью человека и его чувствами. Без участия мышления волевые действия были бы лишены сознательности, т.е. перестали бы быть волевыми. Желание добиться или достичь чего-либо, точно так же как избежать чего-либо неприятного, связано с чувствами: то, что является для человека безразличным, не вызывает никаких эмоций и, как правило, не выступает в качестве цели действий.

Воля обеспечивает выполнение двух взаимосвязанных *функций: побудительной* и *тормозной. Побудительная функция воли* обеспечивается активностью человека, *тормозная функция воли*, выступающая в единстве с побудительной, проявляется в сдерживании нежелательных проявлений активности.

В американской поведенческой психологии вместо понятия воли используется понятие «*устойчивость поведения*» – настойчивость человека в осуществлении начатых поведенческих актов, в преодолении возникающих на их пути преград.

Воля описывается следующими *признаками*:

1) связью волевого акта с приложением усилий, принятием решений и их реализацией;

2) наличием продуманного плана осуществления волевого действия;

3) усиленным вниманием к волевому действию и отсутствием непосредственного удовольствия.

Волевые проявления человека в значительной мере определяются тем, кому склонен человек приписывать ответственность за результаты собственных действий. Данная характеристика в психологии обозначена термином *локус контроля*. Он, в свою очередь, может быть *экстернальный* или *интернальный*.

*Экстернальный локус контроля* – качество, характеризующее склонность человека объяснять причины своего поведения внешними факторами (случаем, обстоятельством, судьбой). Склонность к экстернальной локализации контроля связана с такими личностными чертами, как: безответственность, неуверенность в своих способностях, тревожность, стремление откладывать осуществление своих намерений.

*Интернальный локус контроля* – качество, характеризующее склонность человека объяснять причины своего поведения внутренними факторами (памятью, речью, слухом). Люди с интернальной локализацией контроля ответственны, последовательны при достижении цели, склонны к самоанализу, общительны, независимы.

Волевое действие начинается с осознания цели действия и связанного с ней мотива. При объяснении поведения человека при помощи волевого действия пользуются понятием «*мотивация*».

***Мотивация***– это совокупность причин психологического характера, объясняющих поведение человека, его начало, направленность и активность. В одном случае в качестве причины поведения могут выступать психологические свойства субъекта поведения, называемые *личностными диспозициями,* и тогда говорят о *диспозиционной мотивации*. Во втором случае в качестве объяснения поведения выступают внешние условия и обстоятельства, исходящие из сложившейся ситуации, тогда говорят о *ситуационной мотивации*. Диспозиционные и ситуационные мотивации не являются независимыми.

*Мотив –* это устойчивые личностные свойства поведения конкретного человека, побуждающие его к совершению определенных действий.

Мотив можно определить как понятие, которое в обобщенном виде представляет множество диспозиций. Из всех возможных диспозиций наиболее важной является понятие потребности.

*Потребность* – состояние личности, связанное с наличием у человека чувства неудовлетворенности. Количество и качество потребностей человека зависит от его уровня организации, от условий и образа жизни. В зависимости от степени осознанности потребностей их подразделяют на влечения и желания.

*Желание* – состояние актуализированной (осознанной) потребности, сопровождаемое стремлением и готовностью сделать что-либо конкретное для ее удовлетворения.

У человека иногда возникает сразу несколько несогласованных или противоречивых желаний, т.е. происходит борьба мотивов.

*Борьба мотивов* – психическое состояние, характеризующееся столкновением нескольких желаний или нескольких различных побуждений к деятельности.

Борьба мотивов включает в себя оценку человеком тех оснований, которые говорят за и против необходимости действовать в определенном направлении. Заключительным моментом борьбы мотивов является *принятие решения*, заключающегося в выборе цели и способа действия. То, что человек может выбирать собственный способ действий, переживается им как состояние свободы.

*Влечение –* состояние неосознанной потребности, переживаемое человеком как специфическое тягостное состояние в виде тоски или неопределенности. Влечение не может перерасти в целенаправленную деятельность.

Основные *характеристики человеческих потребностей* – сила, периодичность возникновения, способ удовлетворения.

*Цель действия* – непосредственно осознаваемый результат, на который в данный момент направлено действие, связанное с деятельностью, удовлетворяющей актуализированную потребность. Цель является основным объектом внимания, занимает объем кратковременной и оперативной памяти, с ней связан происходящий мыслительный процесс и большая часть эмоциональных переживаний.

*Структура волевого действия:*

1) возникновение объективной потребности;

2) осознание цели и стремление достичь ее;

3) осознание ряда возможностей достижения цели;

4) появление мотивов, утверждающих или отрицающих эти возможности;

5) борьба мотивов и выбор;

6) принятие одной из возможностей в качестве решения;

7) осуществление принятого решения;

8) преодоление внешних препятствий;

9) удовлетворение потребности.

***Концепции мотивации*** фокусируются на динамических, изменяющихся особенностях поведения человека.

Основным механизмом функционирования мотивации (Hull, И. П. Павлов)является стремление организма снизить напряжение, вызванное возникшим отклонением физиологических параметров от оптимального уровня. Данный механизм имеет название *принципа гомеостаза*: при отклонении от нормы система стремится вернуться в исходное положение.

Основой мотивации поведения (З. Фрейд) является стремление удовлетворить врожденные инстинкты (инстинкты жизни и смерти) – соматические требования организма. Любое поведение человека хотя бы частично обусловлено бессознательными импульсами.

Основной механизм мотивации (К. Левин) – уравновешивание (а не снятие, как в гомеостатических теориях) локального напряжения, вызванного возникшей потребностью, в рамках и по отношению к более общей системе. Потребности: истинные (базовые) и квазипотребности (намерения и цели). Левин ввел понятие результирующей мотивационной тенденции: чем больше привлекательность и меньше психологическая удаленность (достижимость), тем выше соответствующая мотивация.

Человек стремится избавиться (Л. Фестингер) от состояния когнитивного диссонанса – противоречия между когнициями (когниция – любое знание, мнение, убеждение), которое воспринимается личностью как состояние дискомфорта. Человек стремится к внутренней непротиворечивости, к состоянию консанса (когда из Х следует Y). Когнитивный диссонанс мотивирует, требует своего уменьшения, приводит к изменению отношений, а в итоге – поведения.

А. Маслоу*,* сформулировав концепцию мотивации, разработал свою особенную систему в иерархии потребностей и изобразил это в виде «лестницы» потребностей (схема 1):

Самоактуализация (самореализация)

Мотивы оценки: стремление к достижению, самоуважению

Социальные потребности, потребность в признании и любви

Потребность в безопасности

Физиологические (базовые) потребности

## Схема 1

Актуализация мотивов зависит от того, удовлетворены ли потребности более низкого уровня, поскольку их удовлетворение является необходимым условием перехода на следующий уровень. Человек стремится подняться все выше и выше по «лестнице» мотивов, и это стремление в основном и определяет его поведение.

Удовлетворение или неудовлетворение потребностей порождает у человека специфические переживания, приобретающие различные формы эмоций, аффектов, стрессовых состояний, настроений, собственно чувств.

***Эмоция*** (франц. *emotion* или лат. *emovere* – возбуждать, волновать) – это психический процесс, протекающий в форме переживаний и отражающий личную значимость и оценку внешних и внутренних ситуаций для жизнедеятельности человека.

Эмоции являются одним из основных механизмов регуляции функционального состояния организма и деятельности человека. Эмоции способны предвосхищать ситуации, которые реально еще не наступили, и возникают в связи с представлениями о пережитых ранее или воображаемых ситуациях. Изменения во внешней или внутренней среде приводят к изменению в эмоциональной сфере, что отражается на особенностях поведения человека. Наиболее существенной характеристикой эмоций является их субъективность. Эмоции связаны со всеми другими психическими явлениями: ощущением, восприятием, вниманием, памятью, мышлением, речью.

Выделяют следующие *основные аспекты анализа* эмоций:

1. Физиологические механизмы эмоций: с помощью различных физиологических показателей возможно определение эмоции, переживаемой человеком.

2. Выражение эмоций (эмоциональная экспрессия): носит универсальный характер, что имеет приспособительное значение для выживания человека; мимические компоненты эмоций являются не только собственно выражением эмоций, но и фактором, усиливающим переживание эмоции.

3. Эмоция как результат оценки ситуации (когнитивная оценка ситуации): оценка ситуации играет ведущую роль в субъективной дифференциации эмоций; различные эмоциональные состояния являются оценкой перспективы в плане удовлетворения потребности; оценка собственного эмоционального состояния зависит от собственного физиологического состояния, на которое можно влиять с помощью обратной связи.

К наиболее значимым эмоциям принято относить следующие *типы эмоциональных переживаний:* собственно эмоции, аффекты, стрессы, настроения, чувства.

*Собственно эмоция* – эмоциональная реакция как на текущие события, так и на вероятные или вспоминаемые.

Известный психолог, исследующий эмоции, К. Изард выделил следующие эмоции, имеющие характерные нервный процесс, нервно-мышечные комплексы, субъективное качество: 1) интерес, 2) радость, 3) удивление, 4) страдание, 5) гнев, 6) отвращение, 7) презрение, 8) страх, 9) стыд, 10) вина; 11) (иногда выделяют утомление).

Эмоциональная реакция характеризуется длительностью (временем протекания), интенсивностью (может быть слабой или сильной), знаком («+», «-» и амбивалентной).

Психофизиолог В. Вундт выделил три пары понятий, которыми описываются эмоции:

1) *возбуждение – торможение;*

2) *напряжение – разрешение;*

3) *удовольствие – неудовольствие*.

Эмоции, стимулирующие активность (возбуждение) человека, побуждающие к поступкам, высказываниям, увеличивающие напряжение сил, называются *стеническими (*греч. *sthenos – сила).*

Эмоции, тормозящие деятельность человека (наблюдается пассивность, созерцательность, расслабленность), называются *астеническими.*

Мощная кратковременная эмоциональная реакция, сопровождающаяся резко выраженными органическими изменениями, значительными изменениями сознания и нарушением контроля над действиями, называется *аффектом* (лат. affectus – душевное волнение, страсть). Аффект препятствует нормальной организации поведения, его разумности. Чаще всего аффект протекает в результате неудовлетворения очень важной для человека потребности.

Слабая длительная эмоциональная реакция, характеризующаяся направленностью (на объект или на себя), называется *эмоциональным тоном.*

*Настроение* представляет собой общее эмоциональное состояние, связанное со слабо выраженными положительными или отрицательными эмоциями и окрашивающее в течение значительного времени поведение человека. Настроение характеризуется безотчетностью и слабой выраженностью (человек не замечает настроения). Настроение накладывает отпечаток на умственную деятельность, на особенность движений и действий человека, на эффективность деятельности. Настроение во многом зависит от состояния здоровья, особенностей нервной системы, удовлетворенности или неудовлетворенности человека.

*Чувство* – культурно обусловленный эмоциональный процесс, отражающий отношение человека к социальному объекту его устойчивых потребностей.

Чувства носят предметный исторический характер и связаны с представлениями человека об окружающем мире; они различны у разных народов и могут по-разному выражаться в различные исторические эпохи. Сложившиеся как результат обобщения эмоционального опыта чувства являются ведущими образованиями эмоциональной сферы личности, определяя динамику и содержание ситуативных эмоций, настроений, аффектов. Чувства характеризуются устойчивостью и длительностью, измеряемой иногда годами жизни субъекта. Чувства выполняют в жизнедеятельности человека, в его общении с окружающими мотивирующую роль: в отношении окружающих человек стремится действовать так, чтобы подкрепить и усилить свои положительные чувства. Чувства всегда связаны с работой сознания человека (в отличие от эмоций), могут произвольно им регулироваться, помогают в его взаимодействии с окружающими и формируют его отношение к себе. Чувства могут находиться в двух состояниях: актуальном, т.е. явном, и латентном, т.е. скрытом, потенциальном.

Общепринятой классификации видов чувств в настоящее время не существует. Обычно выделяют следующие виды чувств:

1) нравственные (этические) – доброта, любовь, сострадание, милосердие, преданность, гуманность;

2) интеллектуальные – любознательность, сомнение, удивление, радость открытия;

3) эстетические – наслаждение, восторг, юмор.

Иногда выделяют (В. А. Ганзен):

4) религиозные (вера);

5) социальные (желание общения).