**ПСИХИЧЕСКИЕ ПРОЦЕССЫ**

**ПОЗНАВАТЕЛЬНЫЕ ПРОЦЕССЫ**

Внимание. Ощущения. Восприятие. Память. Мышление. Воображение

**Внимание**

Психическая активность человека обусловлена необходимостью постоянно приспосабливать свое поведение к непрерывным изме­нениям внешней среды и своего положения в ней посредством пре­образования этой среды. Однако никакое преобразование невоз­можно без познания. Поэтому познавательные процессы занима­ют важнейшее место в психике человека.

Необходимой предпосылкой рассмотрения познавательных про­цессов личности является внимание. **Внимание** - это сосредото­ченность и направленность сознания человека на конкретные пред­меты и явления при отвлечении от всего постороннего, обеспечи­вающие их четкое отражение. Как правило, состояние внимания проявляется в сенсорных, анемических, мыслительных и двигатель­ных процессах.

Физиологически внимание объясняется концентрацией возбу­ждения в определенных участках коры головного мозга при одно­временном торможении остальных участков коры. Причем очаг оптимальной возбудимости постоянно перемещается с одних уча­стков коры мозга в другие. Более того, внимание возникает лишь на фоне общего бодрствования организма, связанного с активной мозговой деятельностью.

Генетически первым является внимание, которое Н.Н. Ланге на­звал **рефлекторным**. Примером рефлекторного внимания может быть поворот головы, глаз животного или человека. Подобные реф­лекторные движения, совершаемые автоматически, направлены на улучшение условий для восприятия звуков или зрительных обра­зов. Рефлекторное внимание относится к психофизиологическому уровню психики.

Рефлекторное внимание является низшей и самой простой фор­мой непроизвольного внимания. При определенных условиях рефлекторное внимание может стать непроизвольным. Например, при встрече с любимым человеком рефлекторные движения на­встречу ему мы можем рассматривать как непроизвольное внима­ние, так как эти движения, хотя и определяются свойствами раз­дражителя, внешними, физическими чертами любимого человека, в конечном счете являются реакцией на его духовную сущность.

**Непроизвольное внимание**, так же как и рефлекторное, проявля­ется автоматически, без участия сознания и мобилизуется на фи­зические параметры среды. Однако не все изменения внешней сре­ды вызывают непроизвольное внимание. Объектом внимания ста­новятся те предметы и явления, которые имеют определенные осо­бенности, выделяющие их из окружающей среды. Такие физиче­ские свойства вещей, как их новизна, яркость, контрастность, не­ожиданность и др., выступают побудительным сигналом к непро­извольному вниманию. Например, красный квадрат быстрее заме­чается среди серых квадратов; крупный предмет среди маленьких предметов сразу привлекает внимание. Непроизвольное внимание вызывают также те предметы, к которым человек проявляет ярко выраженное эмоциональное отношение. Так, удивление, восторг, страх и т.п., вызванные конкретным предметом, надолго приковы­вают внимание человека.

Более высокой формой внимания является **произвольное внима­ние**. Его можно определить как организованную направленность сознания на объект. Побудительной причиной произвольного вни­мания выступают уже не физические свойства предметов и явле­ний, в внутренние психические причины - сознательные волевые усилия личности. Произвольное внимание развилось в процессе трудовой деятельности людей. Дело в том, что в процессе труда че­ловек сосредоточивается прежде всего не на том, что для него пред­ставляет интерес и что для него приятно, а на том, что он должен делать. Поэтому возникновение произвольного внимания к кон­кретному предмету обусловлено постановкой целей деятельности. Благодаря наличию произвольного внимания человек способен из­бирательно «извлекать» из памяти нужные ему сведения, выделять главное, существенное, принимать правильные решения, осущест­влять задачи, возникающие в деятельности.

Нередко случаются ситуации, когда та или иная деятельность так захватывает человека, что для поддержания внимания ему не тре­буется волевых усилий. В подобных ситуациях волевое произволь­ное внимание трансформируется в другую форму, которую назы­вают послепроизвольным, или вторично-непроизвольным, внима­нием Для этой формы характерно то, что место воли в ней зани­мает логика действий, затягивает сам процесс. Например, студент, выполняя задание по математике, правильно решает трудную за­дачу, испытывает от этого радость и, забыв обо всем на свете, про­должает решать одну задачу за другой, получая от самого процес­са удовольствие.

Внимание характеризуется различными качествами, или свой­ствами. К ним относятся: объем, устойчивость, концентрация, рас­пределение и переключение внимания.

**Объем внимания** измеряется тем количеством объектов, которое может отчетливо восприниматься одновременно. Как правило, для взрослого человека объем внимания в среднем составляет 4 - 6 объ­ектов. Основным условием расширения объема внимания являет­ся умение группировать, систематизировать, объединять по смыс­лу воспринимаемый материал.

**Устойчивость** проявляется в длительном удержании внимания на чем-либо. Она зависит от особенностей объекта и активности личности. Чем сложнее объект и менее однообразен, чем сильнее интерес к деятельности, чем важнее и более значима она для чело­века, тем более длительным и интенсивным будет сосредоточение сознания человека на этой деятельности и ее объектах. Устойчи­вость внимания характеризуется не только длительностью его про­текания, но и концентрацией.

**Концентрация внимания** - это степень сосредоточения созна­ния на объекте. Максимальная сосредоточенность человека явля­ется важным условием его успеха в деятельности. Однако высокая концентрация на одном объекте может привести к трудности рас­пределения и переключения внимания.

**Распределение внимания** - это свойство, с которым связано уме­ние одновременно выполнять несколько действий или вести наблю­дение сразу за несколькими объектами. Во многих профессиях (во­дитель, летчик, диспетчер, преподаватель и др.) это свойство вни­мания приобретает особо важное значение. Для эффективного рас­пределения внимания рекомендуют совмещать разные виды дея­тельности, например умственную и двигательную.

**Переключение внимания**означает преднамеренный переход лич­ности от одного объекта к другому, от одной деятельности к дру­гой. Необходимость переключения внимания может быть обуслов­лена особенностями протекания самой деятельности, требования­ми гигиены умственного труда. Например, учебная деятельность, в процессе которой происходит поэтапное изучение материала, ус­воение разных учебных предметов, предполагает смену видов и форм активности студентов, переключение их внимания. Переклю­чение внимания помогает также предотвращать утомление, повы­шать устойчивость внимания, поддерживать необходимый уровень работоспособности.

В трудовой деятельности, которая требует быстрых и согласо­ванных действий, все перечисленные свойства внимания тесно свя­заны друг с другом, границы между ними практически неуловимы, все они являются сторонами единого акта внимания.

Внимание - одна из составляющих познавательного процес­са. Но, сохраняясь длительно, оно становится уже состоянием. Время превращает его в черту характера и свойство личности. Например, устойчивой личностной особенностью является рассе­янность как показатель слабости произвольного внимания. Рассе­янность есть неспособность к длительному интенсивному сосре­доточению. Она может быть результатом неправильного воспита­ния ребенка, следствием плохого состояния здоровья, общего рас­стройства нервной системы, органических заболеваний мозга. Человек с такой чертой характера и свойством личности не мо­жет заниматься определенными видами деятельности. Так, рассе­янный водитель рано или поздно попадет в беду, совершит дорож­но-транспортное происшествие.

**Ощущения**

Приспособление организма к окружающей среде предполагает постоянный обмен информацией между средой и организмом. Этот обмен осуществляется с помощью органов чувств, которые полу­чают, отбирают, накапливают информацию и направляют ее в мозг. И.П.Павлов сложную деятельность органов чувств назвал анализа­торной, а системы клеток, которые непосредственно осуществля­ют анализ внешних материальных раздражителей, - анализатора­ми. **Анализатор** состоит из периферического отдела, или рецепто­ра, являющегося трансформатором внешней энергии в нервный процесс; афферентных (центростремительных) и эфферентных (центробежных) нервов, соединяющих рецептор с центральным отделом анализатора; подкорковых и корковых отделов, или мозго­вого конца, осуществляющего переработку нервных импульсов, приходящих от рецептора. Определенным клеткам перифериче­ских отделов анализатора соответствуют определенные участки корковых клеток. Например, пространственно разными точками в коре представлены органы зрения, слуха и др.

Нервный процесс, возникающий при действии раздражителя на адекватный ему анализатор, составляет физиологическую основу ощущения. Ощущение есть ответ организма на внешнее раздраже­ние Мы ощущаем свет, звук, вкус и другие качества раздражите­лей. Соответственно видам ощущений выделяют пять рецепторов: зрение, слух, обоняние, осязание и вкус.

**Ощущение** - это простейший психический процесс, состоящий в отражении отдельных свойств предметов и явлений, воздействую­щих на органы чувств непосредственно. Именно с ощущений на­чинается отражение действительности. Благодаря ощущениям мы можем определить движение и положение нашего тела, узнать о таких свойствах предметов, как запах, шероховатость, твердость и т.п. Например, зрительные ощущения дают человеку возможность узнать цвет предметов, их величину, пропорции, конструкцию, объ­ем, пространственное расположение.

Наши органы чувств отличаются друг от друга разной степенью чувствительности к отображаемым ими явлениям. Высокая чувстви­тельность присуща зрительному и слуховому анализаторам, в то вре­мя как чувствительность осязательного анализатора является доста­точно низкой. Поэтому не всякий внешний раздражитель может вызывать ощущения. Минимальная сила раздражителя, при которой возникает ощущение, называется **нижним абсолютным порогом чув­ствительности**. Чем меньше величина порога, тем выше чувстви­тельность данного анализатора. Абсолютная чувствительность ана­лизатора ограничивается не только нижним, но и верхним порогом ощущения, который определяется максимальной силой раздражи­теля, приводящей к возникновению соответствующего ощущения.

Под воздействием различных физиологических и психологиче­ских факторов, таких как функциональное состояние рецептора, длительность раздражителя, возраст человека, характер его деятель­ности и др., величина абсолютных порогов чувствительности мо­жет меняться. Изменение чувствительности анализатора наблюда­ется и при приспособлении органов чувств к действующему раз­дражителю. Такое явление принято называть **адаптацией**. Особен­но наглядно адаптация проявляется в области зрения. Так, напри­мер, зрительная адаптация к темноте наблюдается при переходе из ярко освещенного помещения в темное: вначале мы ничего не ви­дим и только через некоторое время постепенно начинаем разли­чать очертания окружающих предметов. Адаптация помогает пре­дохранять органы чувств от чрезмерного раздражения в случае не­обычайно сильных воздействий.

Способность анализаторов различать раздражения изменяется и при взаимодействии разных видов ощущений. Общая закономер­ность здесь состоит в том, что слабые раздражители повышают, а сильные понижают чувствительность анализаторов. Исследования показали, что чувствительность зрительного анализатора повыша­ется при слабом охлаждении кожи, негромких звуках и слабых вку­совых ощущениях. В то же время наблюдается ухудшение зритель­ной чувствительности, если в качестве слухового раздражителя применяются очень громкие звуки. Известны факты повышения зрительной, слуховой, тактильной и обонятельной чувствительно­сти под влиянием слабых болевых раздражений.

В отличие от адаптации, которая представляет собой в одних слу­чаях повышение чувствительности, а в других, наоборот, ее сниже­ние, **сенсибилизация** всегда есть повышение чувствительности. Час­то, в случае нарушения деятельности одного из анализаторов, мож­но наблюдать повышение чувствительности других. Происходит как бы своеобразная компенсация: человек потерял слух, но у него обо­стряется зрение и действия других анализаторов. Кроме того, сен­сибилизация может быть достигнута и в результате специальных упражнений. Например, у детей, занимающихся музыкой, разви­вают звуковысотный слух.

Взаимосвязь ощущений проявляется и в так называемой сине­стезии. **Синестезия** - переход одного вида ощущений в другой и получение на этой основе единого оригинального ощущения. При­мером синестезии может служить понятие «цветной слух». Оно означает, что музыкальные слуховые образы имеют и зрительный аспект художественного воздействия. На этом основана проблема окрашенности поэтического звука, проявившая себя в творчестве символистов. Этот же эффект лежит в основе цветового видения музыки, которым обладали некоторые композиторы и живописцы, что вызвало к жизни светомузыку, пионером которой был русский композитор и пианист А.Н.Скрябин. Для осознания же музыкаль­ного начала в живописи особенно много сделал литовский худож­ник М.К.Чюрленис. Он прославился своими симфониями красок. Синестезия достаточно часто встречается у художников. Зритель­ные ощущения блестящей или шероховатой поверхности изобра­жаемого предмета нередко вызывают у художников тактильные ощущения, они как бы чувствуют руками материал, из которого сделан этот предмет.

**Восприятие**

Упорядочение и объединение отдельных ощущений в целостные образы предметов и явлений приводит к развитию психики чело­века на уровне восприятия.

В основе восприятия лежат два вида нервных связей. Во-первых, это связи, образующиеся в пределах одного анализатора, но раз­дражитель может быть комплексным, например, мелодия, представ­ляющая собой сочетание отдельных звуков, воздействующих на слуховой анализатор. Во-вторых, межанализаторные связи, т.е. свя­зи, образующиеся в пределах разных анализаторов. Благодаря этим связям мы можем отражать в восприятии такие свойства предме­тов, для которых нет специально приспособленных анализаторов. Поэтому в восприятии мы глубже познаем мир, чем в ощущениях.

**Восприятие** - это процесс отражения предметов и явлений дей­ствительности во всем многообразии их свойств и сторон, непосред­ственно действующих на органы чувств. Садясь за парту, мы видим ее цвет, прямоугольную форму, чувствуем твердость дерева, глад­кую поверхность, т.е. посредством ощущения определяем отдель­ные свойства парты. Одновременно у нас возникает целостный об­раз парты со всеми ее свойствами - конструкции, цвета, твердо­сти материала и т.п. Можно сказать, что восприятие выражается совокупностью образных ощущений. При этом оно не сводится к сумме отдельных ощущений, а представляет собой качественно новую ступень чувственного познания с такими присущими ей осо­бенностями, как предметность, целостность, структурность, кон­стантность, осмысленность.

**Предметность** восприятия определяется как отнесенность све­дений, получаемых из внешнего мира, к предметам этого мира. Предметность формируется только в том случае, когда осуществ­ляется взаимодействие анализаторов с самими предметами. Если нарушаются двигательные процессы в анализаторах и контакт с предметом невозможен, то предметного отражения не происходит. Так, при сохранении чувствительности зрительного анализатора, но при полной неподвижности глазных яблок больной теряет возмож­ность восприятия и способен лишь ощущать все видимое как сплош­ной световой поток.

**Целостность** и неразрывно связанная с нею **структурность** восприятия означают, что психика нормального человека настрое­на на восприятие именно предметов, а не отдельных линий, пятен и т.п. В одном из экспериментов людям предлагался рисунок, состоя­щий из отдельных штрихов и линий, которые изображали треуголь­ник и квадрат. Автоматически, без вмешательства сознания, все на рисунке увидели одно и то же: треугольник и квадрат. Другими сло­вами, живя в мире целостных и структурированных предметов и их изображений, люди выработали способность именно так воспри­нимать все, что их окружает.

Ориентироваться в бесконечно многообразном и изменчивом мире человеку помогает такое свойство восприятия, как **констант­ность**. Благодаря этому свойству человек воспринимает окружаю­щие предметы как относительно постоянные по форме, величине, цвету и т.д. Известно, что изображение предмета, в том числе на сетчатке, увеличивается, когда расстояние до него сокращается, и наоборот. Действительно, при изменении дистанции наблюдения величина изображения предмета на сетчатке глаза изменяется, а вот его воспринимаемая величина остается почти неизменной. Ин­тересен факт, сообщаемый верхолазами. Оказывается, они снача­ла видят людей и машины на земле очень маленькими, но вскоре константность восстанавливается, и все предметы воспринимают­ся ими такими, какими они должны быть, т.е. нормальной величи­ны. Получается, что сетчаточные размеры изображений психика человека игнорирует. Для восприятия важнее предметность, важ­нее подстроиться к особенностям воспринимаемого предмета и ус­ловиям его существования. Таким образом, константность обеспе­чивает относительную стабильность внешнего мира, отражая един­ство предмета и условий его существования.

Восприятие предмета тесно связано с его**осмыслением**, понима­нием его сущности. В противном случае нельзя было бы говорить о принадлежности воспринятого предмета к той или иной категории, к определенному классу предметов. Другими словами, восприятие всегда предполагает некоторое толкование полученных органами чувств данных о предметах и явлениях внешнего мира.

Восприятие зависит не только от раздражителей, но и от лично­сти воспринимающего, ее прошлого опыта, мотивов ее деятельно­сти. Зависимость восприятия от содержания психической жизни человека получила название **апперцепции**. Благодаря апперцепции можно управлять процессом восприятия, создавая определенные установки на восприятие. Как показали исследования, установка может определять даже восприятие роста человека. Так, различным группам студентов одного из университетов был представлен один и тот же человек, но каждый раз ему присваивались новые звания и титулы Когда человек был представлен как студент, его рост определялся в среднем в 171 см; когда его назвали ассистентом кафедры психологии, то его рост вырос до 176 см; при звании «старший лектор» его рост превысил 180 см, а рост профессора стал равен 184 см.

Восприятие выступает важнейшим регулятором всех внешних форм активности личности. В процессе восприятия человек произ­водит множество перцептивных действий и перемещений своего тела в пространстве для того, чтобы сформировать адекватный об­раз предметов и явлений окружающего его мира.

Образы предметов и явлений, сформированные в процессе ощу­щений и восприятий, а также связанные с ними действия, чувства, мысли могут быть воспроизведены впоследствии в отсутствие са­мих предметов и явлений, т.е. в памяти.

**Память**

**Память** - отражение прошлого опыта человека, запечатление, сохранение и последующее воспроизведение того, что было содер­жанием прошлого опыта. Без сохранения в памяти прошлого опы­та человек был бы вообще не способен ориентироваться в окружаю­щем мире, он, по словам И.М.Сеченова, оставался бы «вечно в по­ложении новорожденного».

Память представляет собой сложный и непрерывный процесс запоминания и воспроизведения определенного материала.

**Запоминание** можно определить как процесс закрепления и со­хранения в памяти полученных от объектов и явлений впечатлений. Однако в памяти сохраняется не все, что воздействует на наши ор­ганы чувства, а только то, с чем человек действует. Иначе говоря, процесс запоминания определяется мотивами, целями и способа­ми деятельности личности. В соответствии с целями деятельности, в которую включены процессы запоминания, различают непроиз­вольное и произвольное запоминание.

**Непроизвольное запоминание** протекает без особых усилий, как бы «само собой». Оно может быть достаточно продуктивным, если запоминаемый материал требует активного понимания или имеет для человека важное жизненное значение, вызывает у него определенный интерес и эмоции.

Любая деятельность (игровая, учебная, трудовая), обусловлен­ная определенными целями и задачами, нуждается в произвольном запоминании многого из того, что составляет сущность и содержа­ние этой деятельности. Так, учебная деятельность основана на про­извольном запоминании разнообразных знаний, умений, навыков. **Произвольное запоминание** есть результат специальных анемиче­ских действий, таких как ориентировка во всем материале, вычле­нение в нем определенных смысловых единиц, установление свя­зей между ними. Специально организованное произвольное запо­минание называется заучиванием. Оно может осуществляться либо механически, либо логически.

**Механическое запоминание** представляет собой заучивание час­тей материала без осмысления связи между ними. Механически заучив тот или иной материал, учащийся способен его пересказать, но ответить на вопросы экзаменатора по содержанию заученного, как правило, не может, ибо не продумал то, что учил. Обычно меха­нически запоминают материал тогда, когда не понимают его или ленятся его осмыслить. Механическое запоминание учебного ма­териала может привести к поверхностному, неглубокому усвоению знаний и требует значительного времени.

Экспериментальные исследования показывают, что важнейшим и непременным условием **логического запоминания** является пони­мание. По своему опыту каждый знает, как трудно выучить доказа­тельство теоремы, если оно непонятно. Понятное запоминается быстрее и прочнее, потому что содержательно ассоциируется с уже освоенными ранее знаниями. Улучшает понимание материала вос­произведение, особенно своими словами. Различают следующие виды воспроизведения: узнавание, собственно воспроизведение и припоминание.

**Узнавание**есть установление сходства между предметом, вос­принимаемым в данный момент, и тем образом, который закрепил­ся в нашей памяти от предшествующего восприятия этого или по­хожего на него предмета. Так, в процессе восприятия мы узнаем предмет, который ранее воспринимали. В противном случае каж­дый раз мы воспринимали бы предметы как новые.

**Собственно воспроизведение** представляет собой оживление образов памяти без опоры на повторное восприятие того или иного предмета. В тех случаях, когда материал закреплен прочно, воспро­изведение происходит легко. Но иногда для воспроизведения нуж­ной информации приходится использовать некоторые приемы, та­кие как активное вызывание в себе образов соответствующих объ­ектов, намеренное вызывание опосредствующих ассоциаций и т.п. Такое воспроизведение получило название **припоминания**.

Процессы воспроизведения возможны только тогда, когда ис­ключено полное забывание материала. Однако дело обстоит таким образом, что не все из запоминаемого человеком полностью сохра­няется в его памяти, многое забывается. В основном не забывается то что, включаясь в деятельность личности, остается для нее зна­чимым. Лучшим средством против забывания является повторение. Недаром говорят: «Повторение - мать учения». Только повторять учебный материал следует как можно раньше, а не тогда, когда он почти полностью забыт. Важным средством борьбы с забыванием является также применение усвоенных знаний на практике, в дея­тельности.

Особенности деятельности, в которой осуществляются процес­сы запоминания и воспроизведения, выступают основанием для **деления памяти на виды**. По характеру психической активности, преобладающей в деятельности, память делят на **двигательную** (за­поминание и воспроизведение различных движений, проявляю­щиеся в физической ловкости, сноровке в труде), **эмоциональную** (память на чувства), **образную** (память на представления, звуки, за­пахи, вкусы) и **словесно-логическую** (намять на мысли).

По характеру целей деятельности выделяют память непроизволь­ную и произвольную. Для **непроизвольной памяти**характерно от­сутствие какой-либо цели что-то запомнить, а **произвольная память** дает возможность преднамеренно заучить то, что необходимо.

По продолжительности закрепления и сохранения материала вычленяют кратковременную, долговременную и оперативную па­мять. **Кратковременная память** характеризуется мгновенным со­хранением информации после однократного непродолжительного восприятия и немедленным ее воспроизведением. Для **долговремен­ной памяти**свойственно длительное хранение материала после мно­гократного его повторения и воспроизведения. В ведении **опера­тивной памяти** находится материал, поступающий как из кратко­временной, так и из долговременной памяти.

Индивидуальные различия в памяти людей проявляются в раз­ных типах памяти. Одни люди отличаются **наглядно-образным ти­пом**: особенно хорошо они запоминают предметы, изображения, цвета, звуки, лица и т.п. Других можно отнести к словесно-отвле­ченному типу: они лучше запоминают словесно-абстрактный ма­териал - понятия, определения, словесные формулировки, числа и т.д. В зависимости от содержания запоминаемого материала раз­личают также **двигательный, зрительный и слуховой**типы памяти. Однако «чистые» типы памяти встречаются редко, поэтому чаще всего говорят о смешанном типе: зрительно-двигательном, зритель­но-слуховом и др.

Индивидуальные различия памяти обусловлены индивидуальны­ми особенностями личности и спецификой ее деятельности. Напри­мер, у художника исключительно сильно развита зрительная па­мять, а у музыканта - слуховая.

**Мышление**

Образы памяти называют **представлениями**. Это образы пред­метов и явлений, которые в данный момент не воспринимаются, но которые были восприняты ранее.

Физиологически возникновение представлений объясняется тем, что после действия определенного раздражителя, зафиксиро­ванного в акте восприятия, в коре головного мозга остались нерв­ные следы (связи), которые в последующем актуализируются.

Представление не есть нечто раз и навсегда данное. Это процесс. Всякое новое восприятие предмета ведет к изменению представле­ния этого предмета. Представление всегда включает в себя элемент обобщения. В представлении материал отдельного восприятия обя­зательно связывается с материалом предыдущего опыта, с материа­лом предшествующих восприятий. Представление - это переход от чувственной ступени отражения окружающей действительно­сти к мышлению. Настоящий расцвет мышления возможен лишь на основе представлений.

**Мышление** - это высший познавательный процесс. С помощью мышления человек познает то общее в предметах и явлениях, те за­кономерные и существенные связи между ними, которые недоступ­ны непосредственно ощущению и восприятию и которые составля­ют сущность объективной деятельности. Например, нельзя непосред­ственно наблюдать физиологические процессы в коре головного мозга, нельзя видеть строение атома, развитие человечества тысячу лет назад. Однако человек познает и закономерности физиологиче­ских процессов, и строение атомов, и историю человечества.

Мышление опирается не только на представления. Главной опо­рой мышления служит речь. **Речь** выступает как носитель мысли и одновременно как средство общения. Связь мышления с речью со­храняется в любом случае - выражает ли человек свои мысли вслух или думает молча, «про себя». В обоих случаях наблюдается дейст­вие одних и тех же нервных механизмов, использование одних и тех же речевых сигналов. Разница заключается лишь в том, что, когда человек думает молча, движение мускулов речевого аппара­та ослаблено.

Элементы человеческой речи возникают в ходе совместной трудовой деятельности. Первоначально язык выполнял указательную функцию: слова обозначали конкретные предметы и действия. По­степенно слово, закрепляясь за целым классом сходных предметов и действий, стало выделять их общие устойчивые связи. Таким об­разом, в слове начали фиксироваться результаты познания. Одной из основных познавательных форм интеллектуальной деятельно­сти человека является понятие. Закрепляясь в словах, понятие со­храняет накопленные человечеством знания и передает их из по­коления в поколение.

Фундаментом для формирования понятия служат такие мысли­тельные операции, как анализ, синтез, сравнение, обобщение, аб­стракция. **Понятие** - это выражение общего и наиболее сущест­венного в окружающих нас предметах и явлениях. Образование понятия означает постоянное расширение и углубление знаний о каком-либо предмете или явлении. А с развитием человечества обо­гащается само содержание понятий. Например, содержание поня­тия «свет» все время менялось. Было время, когда оно объяснялось корпускулярной теорией, потом - волновой теорией, последние исследования ученых говорят о том, что свет - это то, что обладает одновременно свойствами и волн, и частиц, и в то же время в целом это и не волны, и не частицы. Таким образом, овладение понятием означает овладение знаниями о том или ином предмете, раскрытие существенного и закономерного в нем.

Понятия являются главным материалом для построения сужде­ния. **Суждение** состоит из нескольких понятий, определенным об­разом связанных друг с другом. Суждение - это утверждение или отрицание связей, взаимоотношений между предметами и явления­ми действительности, между их свойствами и качествами. Утвер­ждающим, например, будет суждение: «Возникновение и развитие психики человека является одной из самых сложных проблем». «Сущность человека не есть абстракт, присущий отдельному инди­виду» - это пример отрицательного суждения.

Большое значение в проверке правильности суждения имеют умозаключения. **Умозаключение** - это сопоставление и анализ раз­личных суждений и образование на этой основе новых общих или частных выводов. Умозаключения бывают индуктивные и дедуктив­ные. Индукция предполагает установление общих законов, правил положений на основании рассмотрения частных, единичных фак­тов, случаев, явлений. Дедукция раскрывает отдельные, частные явления, факты на основании знания общих законов и положений

Итак, мышление осуществляется в трех основных формах: понятиях, суждениях и умозаключениях. Это логические формы мыш­ления, их изучением занимается логика. Она отвлекается от непо­средственных условий возникновения и развития тех или иных мыслей, ее интересуют четко сформулированные мысли, готовые продукты мышления. В отличие от логики психология изучает про­цесс мышления индивида, в ходе которого возникают и развиваются новые мысли, догадки, предположения, замыслы, планы.

В зависимости от сочетания мыслительных операций, форм мыш­ления, их содержания различают три **типа отражения реальной дей­ствительности**: художественный, мыслительный и средний.

**Художественный тип**присущ людям, живущим впечатлениями и эмоциями, у них преобладает образное мышление. Это мышле­ние, которое опирается на представления и в процессе решения той или иной мыслительной задачи оперирует конкретными наглядны­ми образами.

**Мыслительным типом**обладают люди, которые в своей жизни главным образом руководствуются понятиями и абстракциями, у них развито абстрактно-теоретическое мышление. Очень часто та­кие люди заходят далеко в своей оторванности от действительно­сти. Некоторым из них важно, чтобы их теоретические построения сообразовывались с логикой их концепций, а как поведет себя при этом действительность, их мало касается.

Люди, у которых образное и абстрактное мышление находятся в равновесии, относятся к **среднему типу**. Среди великих людей такое равновесие наблюдается чрезвычайно редко.

У каждого человека мышление индивидуально. Индивидуальные различия мыслительной деятельности человека есть следствие его**ума**. Они проявляются в таких качествах ума, как его широта, глу­бина, самостоятельность, критичность, гибкость, быстрота.

**Широта ума** основана на всестороннем знании окружающего мира и проявляется в охвате познанием самых разных вопросов действительности. **Глубина ума**означает умение постигать причи­ны вещей, предвидеть тенденции их развития. **Самостоятельность ума** выражается в способности человека ставить новые вопросы и самому находить на них ответы, творчески усваивать и использо­вать знания и опыт других людей. **Критичность ума** предполагает умение человека всесторонне проверять и оценивать свои и чу­жие мысли. **Гибкость ума** заключается в том, что человек может изменять намеченные решения в зависимости от обстоятельств. **Быстрота ума** необходима в тех случаях, когда человеку требу­ется в очень короткий срок разобраться в сложной ситуации, об­думать и принять правильное решение. Быстроту ума не следует путать с торопливостью мышления, которая заставляет человека принимать первое попавшееся решение, основанное на плохо об­думанных фактах.

Все перечисленные качества ума тесно взаимосвязаны друг с другом, взаимообусловивают друг друга и в целом определяют мыш­ление человека.

Ум бывает **теоретический и практический**. Считалось, что люди, занимающиеся теоретической деятельностью, наделены более «вы­соким умом», чем практики. Даже психологи еще на рубеже XIX - XX веков расценивали интеллектуальную деятельность практиков как более элементарную по сравнению с деятельностью теорети­ческой. Впоследствии стали сравнивать не теоретический ум с прак­тическим умом, а условия, в которых осуществляется интеллекту­альная деятельность теоретиков и практиков. Оказалось, что при единстве мыслительных процессов теоретики и практики в разных условиях решают разные проблемы и задачи.

В обыденном сознании утвердилось мнение, что ученые - очень рассеянные люди. С психологической точки зрения, это не рассе­янность, а, напротив, большая концентрация внимания, сосредото­ченность на решаемой проблеме. Когда Ньютона спросили, каким путем он пришел к своим великим открытиям, он ответил, что все­гда думал о них. Именно такая сосредоточенность на одном каком-то предмете или проблеме и приводит многих ученых к ослаблению, даже потере общей ориентации; тогда многие действия в таком со­стоянии реализуются автоматически.

В отличие от ученого руководитель-практик не может себе по­зволить концентрировать свое внимание на одном предмете. От него требуется умение быстро переключать внимание с одной про­блемы на другую, держать в поле зрения не только множество са­мых разных деталей, но и желаемый конечный результат деятель­ности. 16 лет прошло между зарождением у Ньютона основной идеи закона всемирного тяготения и тем моментом, когда он сумел дать решающее доказательство этого закона. Особенностью деятельно­сти руководителя-практика является жесткий лимит и даже дефицит времени. Суворов, например, говорил: «Одна минута решает исход баталии. Я действую не часами, а минутами». Руководитель порой принимает решения в условиях не только дефицита време­ни, но и информации, ученый же в случае нехватки информации может поставить дополнительный эксперимент. И, наконец, последнее. В отличие от теоретика практик проверяет свои гипотезы не в специальных экспериментах, а самой жизнью. Поэтому ответственность, которая возлагается на практика за принятые им решения больше, чем та ответственность, которую чувствует теоретик за своя действия. Итак, можно сделать вывод о том, что практический ум ничем не проще и не элементарнее ума теоретического, но что функционирование практического интеллекта по сравнению с теоретическим протекает в более сложных и трудных условиях.

Мышление по самой своей природе - процесс творческий, творчестве создаются социально значимые культурные ценности, открываются неведомые доселе факты, свойства, закономерности, разрабатываются новые методы познания и преобразования дей­ствительности. Процесс познания и творчества, требующий от человека мобилизации всех его духовных сил, невозможен без уча­стия воображения.

**Воображение**

Одной из отличительных особенностей творческой активности! личности является способность преобразовывать непосредствен­но данное в конкретно-образной форме, создавая из обычных впечатлений необычные комбинации. Психический процесс создания нового в форме образа, представления или идеи есть воображение. Воображение во многом зависит от восприятий того, что в данный момент действует на человека, а также от представлений того, что воздействовало на него раньше.

По своей природе воображение тесно связано с мышлением. Кай и в мышлении, в воображении осуществляется опережающее отражение действительности. Важнейшее назначение **воображения** состоит в идеальном представлении результата деятельности до того, как он будет достигнут реально, в предвосхищении того, что еще не существует. Только опережающее отражение в процессах! мышления происходит путем оперирования понятиями, а в процес­сах воображения - в конкретно-образной форме. С этим связана способность делать открытия, находить новые пути решения воз­никающих перед человеком задач.

В тех случаях, когда явление недостаточно изучено, когда отсутствуют необходимые для мышления знания, воображение может обрести относительную самостоятельность, выйти за пределы обыч­ных норм мышления и протекать по своей особой логике. Подчеркивая значение воображения для творческого процесса, А. Эйн­штейн, например, отмечал, что воображение важнее знания, ибо знание ограничено, а воображение охватывает все на свете, стиму­лируя прогресс и являясь источником его эволюции.

В зависимости от того, выступает воображение условием твор­ческой активности личности или, напротив, является заменой вся­кой деятельности, различают**виды воображения**: активный и пас­сивный.

Если человек в своем воображении намечает программы поведе­ния, которые не могут быть осуществлены, то мы имеем дело с **пас­сивным видом воображения**. Пассивное воображение может быть непреднамеренным, например, при ослаблении деятельности созна­ния, во сне, при патологических расстройствах сознания. Предна­меренное пассивное воображение называется**грезами**. Это беспред­метные, оторванные от жизни образы и представления. В них чело­век сполна удовлетворяет все те потребности, реализовать которые он не способен в настоящей жизни. Посредством пассивного вооб­ражения человек пытается скрыться от неразрешимых проблем, уйти от тяжелых, безрадостных условий своей реальной жизни.

**Активное воображение** проявляется как воссоздающее и как творческое. Воссоздающая форма активного воображения заклю­чается в создании образов объектов, ранее не воспринимавшихся, в соответствии с их описанием или изображением. Например, при чтении исторических книг с помощью воображения мы воссозда­ем то, что в них отображено.

Творческое воображение состоит в самостоятельном создании новых образов, воплощаемых в оригинальные продукты научной, технической и художественной деятельности. Для истинно твор­ческого воображения характерен «отлет» от реальности, выход за пределы непосредственно данного. В этой связи интересны психологические исследования, согласно которым всякое глубо­кое проникновение в действительность требует более свободно­го отношения сознания к элементам этой действительности, от­хода от ее видимой внешней стороны, большей свободы в опери­ровании ее составными частями. Именно в таком состоянии не­редко могут происходить сцепления образов, дающие оригиналь­ные идеи и результаты.

Ценность человеческой личности во многом зависит от того, ка­кие виды воображения преобладают в ее структуре. Если творческое воображение, реализуемое в конкретной деятельности, пре­обладает над пассивным воображением, то это свидетельствует о высоком уровне развития личности.

Сила продуктивного воображения, его значимость для познания и творчества определяются прежде всего тем, насколько вообра­жение учитывает меру, за пределами которой оно может утратить смысл и объективную значимость своей продуктивности, а также тем, насколько новым и оригинальным является результат этой его продуктивности. Если воображение не удовлетворяет этим услови­ям, оно оборачивается творчески бесплодной фантазией.

Термин**фантазия** выступает в качестве синонима термина «во­ображение». Однако отождествлять эти понятия не следует. Дело в том, что если воображение всегда связано с реальностью, ориенти­ровано на нее и оперирует образами, то фантазия, как правило, ис­пользует образы-символы, которые сознательно гипертрофиру­ют, извращают действительность.

Рассмотрим процессы, с помощью которых осуществляется по­строение образов воображения. Оказывается, что все элементы, из которых складывается вымысел, взяты из жизни, из прошлого опыта. **Агглютинация** является наиболее элементарной формой синтезирования образов. Она предполагает соединение различ­ных, в повседневной жизни не сочетаемых качеств и свойств пред­метов и явлений. Так, путем агглютинации строятся такие сказоч­ные образы, как русалка, кентавр, избушка на курьих ножках и многие другие.

Возможными путями создания образов воображения являются также гиперболизация, подчеркивание каких-либо признаков, ас­социации.

**Гиперболизация** характеризуется увеличением или уменьшени­ем предмета, изменением количества его частей. Примерами гипер­болизации могут служить сказочные образы великана, Дюймовоч­ки, Змея-Горыныча с тремя головами. Различного рода дружеские шаржи или карикатуры создаются благодаря заострению, **подчер­киванию** тех или иных признаков объектов. Что касается **ассоциа­ций**, то механизм ассоциаций по сходству, смежности или контра­сту в творческом процессе сохраняется, но отбор возникающих представлений определяется потребностями и мотивами творчест­ва, подчиняется тем эмоциям, мыслям, стремлениям, которые в дан­ный момент преобладают в психике творческой личности.

Далеко не всегда процесс воображения немедленно реализуется в практических действиях человека. Нередко этот процесс принимает особую форму, которая называется мечтой. **Мечта** - это образы желаемого будущего, не воплощаемые непосредственно в те или иные продукты деятельности. Мечта вдохновляет человека, помогает ему бороться с трудностями жизни, дает возможность за­гнуть вперед. Но мечта может вызвать энтузиазм и привести к цели только в том случае, если она реально выполнима. Мечта явля­ется элементом научного предвидения.

Деятельность воображения может иметь различную степень произвольности, от спонтанных детских фантазий до длительных целеустремленных поисков ученого. К непроизвольной деятельно­сти воображения можно отнести сновидения. Правда, они нередко детерминируются заданной в состоянии бодрствования целью: та­ковы известные примеры решения научных задач во сне.

Воображение занимает центральное место в процессе художе­ственного творчества. Однако без развитого воображения немыс­лимо и научное творчество. Роль воображения в науке заключает­ся в том, что оно позволяет преобразовывать закрепленную науч­ными традициями парадигму, приучившую видеть вещи определен­ным образом, и видеть их по-новому. Задумывая постановку опы­та, ученый должен, исходя из своих гипотез и учитывая уже уста­новленные законы данной области, в воображении представить такую конкретную ситуацию, которая, удовлетворяя всем этим ус­ловиям, дала бы возможность проверить выдвинутую им теорию. Это мысленное создание конкретной ситуации эксперимента яв­ляется актом творческого воображения в научном исследовании.

Предпосылкой развития воображения является его воспитание, начиная с детского возраста, через игры, приобщение к искусству. Развитие и воспитание воображения - важное условие формиро­вания личности человека.

Важнейшим фактором регуляции процессов познания выступа­ют эмоции. Так, эмоциональная окрашенность является одним из условий, определяющих непроизвольное внимание и запоминание. Хорошо известно влияние эмоций на процессы воображения и фан­тазии. Эмоции при ярко выраженной их интенсивности могут ис­казить даже процессы восприятия. От эмоций зависит также це­лый ряд характеристик речи.

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **№** | **ПОЗНАВАТЕЛЬНЫЙ**  **ПРОЦЕСС** | **ОПРЕДЕЛЕНИЕ** |
| **I.** | **Ощущение** | **Отражение *отдельных свойств предметов* и явлений, непосредственно воздействующих в данный момент на органы чувств** |
| **II.** | **Восприятие** | ***Целостное* психическое *отражение* в сознании человека предметов или явлений при их непосредственном воздействии на органы чувств** |
| **III.** | **Память** | ***Запоминание, сохранение* и последующее *воспроизведение* индивидом его *опыта*** |
| **IV.** | **Мышление** | **Обобщенная форма психического отражения, *устанавливающая связи и отношения* между познаваемыми объектами** |
| **V.** | **Речь** | ***Процесс общения* людей посредством языка** |
| **VI.** | **Воображение** | **Форма психического отражения, состоящего в *создании* *образов* на основе ранее сформированных представлений** |
| **VII.** | **Внимание** | ***Направленность и сосредоточенность сознания* человека на определенных объектах при одновременном отвлечении от** **других** |

###### 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).