

ОБЩАЯ ПСИХОЛОГИЯ

ЗАЧЕТНАЯ КНИЖКА

ПЕРВЫЙ

семестр 20 / учебного года

ТЕОРЕТИЧЕСКИЙ КУРС

№ ж. к.л.	Наименование дисциплины	Кол. часов	Фамилия преподавателя	Экзаменац. оценки	Дата сдачи	Подпись экзаменатора
1	Общая	54	Кановская М.Б.	зачет	15.11.08	К
2	психология					
3						
4						
5						
6						
7						
8						
9						
10						

Шпаргалки

ЗАЧЕТ

Мария Борисовна Кановская

Общая психология. Шпаргалки

Серия «Зачет»

Текст предоставлен правообладателем

http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=4603380

Шпаргалки. Общая психология / Сост. М. Б. Кановская: АСТ, Сова;

Москва; 2008

ISBN 978-5-17-056933-5

Аннотация

В книге кратко изложены ответы на основные вопросы темы «Общая психология». Издание поможет систематизировать знания, полученные на лекциях и семинарах, подготовиться к сдаче экзамена или зачета.

Пособие адресовано студентам высших и средних образовательных учреждений, а также всем, интересующимся данной тематикой.

Содержание

Введение в психологию	5
1. История психологии	5
2. Отрасли психологии	8
3. Место психологии в системе наук	10
4. Задачи психологии	12
5. Методы психологии	14
6. Описательные исследования; установление фактов	16
7. Исследование корреляций: поиск взаимосвязей	18
8. Представления древних философов о душе и психике человека	20
9. Основы функции психики	22
10. Основные этапы развития психики	24
11. Структура психики человека	26
12. Психика и особенности строения мозга	28
Естественно-научные основы психологии	30
13. Нервная система человека (основные сведения)	30
14. Связи в нервной системе	32
15. Строение головного мозга	34
16. Исследования мозга	36
Потребности и мотивы	38

17. Определение потребностей	38
18. Определение мотива	40
19. Социальное животное: мотивы любви	42
20. Эротическое животное: мотивы секса	44
21. Компетентное животное: мотивы работы	46
Органы чувств	48
22. Теория обнаружения сигналов и сенсорной депривации	48
23. Зрение	50
24. Слух и другие чувства	52
Психология познавательных процессов	54
25. Понятие об ощущении и его физиологической основе	54
26. Ощущение как начальная ступень познания	56
27. Общие свойства анализаторов	58
28. Виды и характеристика внимания	60
29. Понятие о восприятии	62
Конец ознакомительного фрагмента.	64

М. Б. Кановская

Шпаргалки.

Общая психология

Введение в психологию

1. История психологии

С древнейших времен общественная жизнь заставляла человека различать и учитывать особенности психического склада людей. В философских учениях древности уже затрагивались некоторые психологические аспекты, которые решались в плане идеализма или материализма. Материалистические философы древности Демокрит, Лукреций, Эпикур понимали душу человека как разновидность материи. Но философ-идеалист Платон понимал душу человека как что-то божественное, отличающееся от тела. По его теории, душа, прежде чем попасть в тело человека, существует обособленно в высшем мире, где познает идеи – вечные и неизменные. Попадая в тело, душа начинает вспоминать виденное до рождения.

Великий философ Аристотель выделил психологию как

своеобразную область знания и впервые выдвинул идею неразделимости души и живого тела. Душа, психика проявляется в различных способностях к деятельности.

История психологии как экспериментальной науки начинается в 1879 г. в основанной немецким психологом Вильгельмом Вундтом в Лейпциге первой в мире экспериментальной психологической лаборатории. Вскоре, в 1885 г., В. М. Бехтерев организовал подобную лабораторию в России.

Историю психологии можно подразделить на четыре основных этапа.

I этап — психология как наука о душе. Такое определение психологии было дано более 2000 лет назад. Наличием души пытались объяснить все непонятные явления в жизни человека.

II этап — психология как наука о сознании. Возникает в XVII в. в связи с развитием естественных наук. Способность думать, чувствовать, испытывать потребности и желания называли сознанием. Основным методом изучения считалось наблюдение человека за самим собой и описание фактов.

III этап — психология как наука о поведении. Возникает в XX в. Задачи психологии были определены следующим образом: ставить эксперименты и наблюдать за тем, что можно непосредственно увидеть. Мотивы, поступки, реакции человека не учитывались.

IV этап — психология как наука, изучающая объектив-

ные закономерности, проявления и механизмы психики.

2. Отрасли психологии

Современная психология представляет собой широко развернутую область знаний, включающую ряд отдельных дисциплин и научных направлений. Так, особенности психики животных изучает **зоопсихология**. **Детская психология** рассматривает развитие сознания, психических процессов, деятельности и формирование личности растущего человека. **Социальная психология** исследует социально-психологические проявления личности человека, его взаимоотношения с людьми и с группой, психологическую совместимость людей, социально-психологические проявления в больших группах (действие средств массовой информации, моды и слухов на различные общности людей). **Педагогическая психология** изучает закономерности развития личности в процессе обучения, воспитания. Можно выделить ряд отраслей психологии, изучающих психологические проблемы конкретных видов человеческой деятельности: **психология труда** рассматривает психологические особенности трудовой деятельности человека, закономерности развития трудовых навыков; **инженерная психология** изучает закономерности процессов взаимодействия человека и современной техники с целью использования их в практике проектирования, создания и эксплуатации автоматизированных систем управления, новых видов техники; **авиационная пси-**

психология анализирует психологические особенности деятельности летчика; **медицинская психология** изучает психологические особенности деятельности врача и поведения больного, разрабатывает психологические методы лечения и психотерапии.

Таким образом, для современной психологии характерен процесс дифференциации, порождающий значительную разветвленность на отдельные отрасли, которые нередко весьма далеко расходятся и существенно отличаются друг от друга, хотя и сохраняют общий предмет исследования – факты, закономерности, механизмы психики. Дифференциация психологии дополняется встречным процессом интеграции, в результате которой происходит стыковка психологии со всеми науками.

3. Место психологии в системе наук

Современная психология занимает промежуточное положение между философскими, естественными и социальными науками. Объясняется это тем, что в центре ее внимания всегда остается человек, изучением которого занимаются и названные выше науки, но в других аспектах. Известно, что философия и ее составная часть – теория познания (гносеология) – решает вопрос об отношении психики к окружающему миру и трактует ее как отражение мира, подчеркивая, что материя первична, а сознание вторично. Психология же выясняет ту роль, которую играет психика в деятельности человека и его развитии.

Психология занимает центральное место не только как продукт всех других наук, но и как возможный источник объяснения их формирования и развития. Она интегрирует все данные этих наук и в свою очередь влияет на них. Психологию следует рассматривать как научное исследование поведения и умственной деятельности человека, а также практическое применение приобретенных знаний.

Выделение психологии в самостоятельную науку произошло в 60-х годах XIX в. Оно было связано с созданием специальных научно-исследовательских учреждений – психологических лабораторий и институтов, кафедр в высших учебных заведениях, а также с внедрением эксперимента

для изучения психических явлений. Первым вариантом экспериментальной психологии как самостоятельной научной дисциплины явилась физиологическая психология немецкого ученого В. Вундта (1832–1920), создателя первой в мире психологической лаборатории. Он полагал, что в области сознания действует особая психическая причинность, подлежащая научному объективному исследованию.

Основоположником отечественной научной психологии считается И. М. Сеченов (1829–1905). В его книге «Рефлексы головного мозга» (1863) основные психологические процессы получают физиологическую трактовку. Их схема такая же, что и у рефлексов: они берут начало во внешнем воздействии, продолжаются центральной нервной деятельностью и заканчиваются ответной деятельностью – движением, поступком, речью.

4. Задачи психологии

Задачи психологии в основном сводятся к следующим: научиться понимать сущность психических явлений и их закономерности; освоить управление ими; использовать полученные знания с целью повышения эффективности тех отраслей практики, на пересечении с которыми лежат уже оформившиеся науки и отрасли; быть теоретической основой практики психологической службы.

Изучая закономерности психических явлений, психологи вскрывают сущность процесса отражения объективного мира в мозгу человека, выясняют, как регулируются действия человека, как развивается психическая деятельность и формируются психические свойства личности. Поскольку психика, сознание человека есть отражение объективной действительности, изучение психологических закономерностей означает прежде всего установление зависимости психических явлений от объективных условий жизни и деятельности человека. Но поскольку любая деятельность людей всегда обусловлена не только объективными условиями жизни и деятельности человека, но и субъективными, то перед психологией стоит задача выявления особенностей осуществления деятельности и ее результативности в зависимости от соотношения объективных условий и субъективных моментов.

Устанавливая закономерности познавательных процессов

(ощущений, восприятий, мышления, воображения, памяти), психология способствует научному построению процесса обучения, создавая возможность правильного определения содержания учебного материала, необходимого для усвоения тех или иных знаний, навыков и умений. Выявляя закономерности формирования личности, психология оказывает содействие педагогике в правильном построении воспитательного процесса.

Широкий спектр задач, решением которых заняты психологи, обуславливает, с одной стороны, необходимость взаимосвязей психологии с другими науками, участвующими в решении комплексных проблем, а с другой – выделение внутри самой психологической науки специальных отраслей, занятых решением психологических задач в той или иной сфере общества.

5. Методы психологии

Основными методами получения фактов в психологии являются наблюдение, беседа и эксперимент.

Наблюдение — древнейший метод познания. Его примитивной формой – житейскими наблюдениями – пользуется каждый человек в своей повседневной практике.

Различают следующие виды наблюдения: срез (кратковременное наблюдение), лонгитюдинальное (длинное, иногда в течение ряда лет), выборочное, сплошное и особый вид – включенное наблюдение (когда наблюдатель становится членом исследуемой группы). Наблюдение входит в качестве составной части в два других метода – беседу и эксперимент.

Беседа как психологический метод предусматривает прямое или косвенное, устное или письменное получение от изучаемого сведений о его деятельности, в которых объективируются свойственные ему психологические явления. Виды бесед: сбор анамнеза, интервью, вопросники и психологические анкеты. Существует ряд требований к беседе как методу: непринужденность, установление личного контакта исследователя с обследуемым человеком. Метод беседы предполагает наряду с ответами и постановку вопросов обследуемыми. Такая двусторонняя беседа дает больше информации по исследуемой проблеме, чем только ответы испытуемых на поставленные вопросы.

Эксперимент является главным методом психологического исследования. Это активное вмешательство исследователя в деятельность испытуемого с целью создания условий, в которых выявляется психологический факт. Лабораторный эксперимент проводится многократно и протекает в специальных условиях при использовании специальной аппаратуры. Действия испытуемого определяются инструкцией. Испытуемый знает, что проводится эксперимент, хотя истинного его смысла до конца может не знать.

Метод тестов – метод испытаний, установления определенных психических качеств человека. Тест – кратковременное, одинаковое для всех испытуемых задание, по результатам которого определяются наличие и уровень развития определенных психических качеств человека. Тесты могут быть прогностическими и диагностирующими. Они должны быть научно обоснованы и надежны.

6. Описательные исследования; установление фактов

Отделение обоснованных заключений от неподтвержденных предположений стало возможным благодаря применению специальных методов психологического исследования. Понимание сути используемых методов, их сильных и слабых сторон помогает правильно организовать то или иное исследование и критически оценивать получаемые результаты.

Ученый обязан точно формулировать гипотезы; не доверять заявлениям, основанным только на вере и силе авторитета; полагаться исключительно на факты.

Описательные методы позволяют описывать и предсказывать поведение, не вскрывая причин тех или иных его особенностей. К таким методам относятся исследования отдельных случаев, наблюдение, психологические тесты, опросы, а также корреляционные исследования.

Исследования отдельных случаев – это детальные описания отдельных людей. Эти исследования часто используются в клинической практике. Но из-за того что изучаемый человек может оказаться нетипичным представителем всей популяции, исследование явится скорее источником, чем проверкой для построения гипотезы.

При *наблюдении* предполагается, что исследователь си-

стематически фиксирует поведение, не вмешиваясь в него. Естественное наблюдение проводят для того, чтобы выяснить, как испытуемые ведут себя в естественных условиях. Лабораторное наблюдение позволяет тщательнее осуществлять контроль с использованием специального оборудования. Однако поведение в лабораторных условиях может отличаться от поведения в естественных условиях.

Психологические тесты применяют для определения и оценки различных личностных особенностей. Тест должен быть стандартизированным, валидным и надежным.

Опросы – это всевозможные вопросники и анкеты, в которых людей спрашивают об их отношениях, мнениях и т. д. Проводя опросы, необходимо подобрать такую выборку, которая отражала бы изучаемую генеральную совокупность. В противном случае результаты очень часто бывают искаженными. Надо также иметь в виду, что опрашиваемые лица могут не понимать задаваемые вопросы или по каким-то причинам не давать правдивые ответы.

7. Исследование корреляций: поиск взаимосвязей

Описательные исследования, где выясняется, есть ли связь между явлениями, называются корреляционными. **Корреляция** – это измерение силы положительной или отрицательной связи между двумя переменными. Корреляция не отражает причинных связей между переменными.

Эксперименты дают возможность исследователям контролировать изучаемую ситуацию, манипулировать независимой переменной и оценивать воздействие этих манипуляций на зависимую переменную. Для экспериментальных исследований обычно требуются условия для сравнения, или контрольные условия. Эксперименты позволяют делать выводы о причинах и следствиях, однако в них, как и в лабораторных наблюдениях, создаются искусственные ситуации, которые могут вызвать нетипичное поведение.

Для суммирования данных психологи используют *описательную статистику* и применяют методы статистического анализа. Критерии значимости показывают, насколько вероятно то, что результаты исследования – следствие случайности. Когда эта вероятность очень низка, то говорят, что результаты статистически значимы. Статистически значимые результаты позволяют психологам делать прогнозы относительно поведения, но в вероятностных результатах не указав

но, что будет делать конкретный человек в конкретной ситуации. Иногда даже самая лучшая интерпретация не появится, пока гипотезу не проверят более чем одним способом.

Статистическая значимость не всегда свидетельствует о теоретической и практической ценности полученного результата. Варьируемая независимая переменная не может явиться объяснением многих изменений в поведении испытуемых; и наоборот, в отдельных случаях не имеющий высокого уровня значимости результат полезно в дальнейшем проанализировать более подробно. Поэтому иногда психологи предпочитают процедуру, называемую метаанализом, в ходе которой они выясняют, за какое количество вариаций результатов ответственна та или иная независимая переменная.

По этическим соображениям, исследователи должны соблюдать принципы осведомленности людей, заблаговременного предупреждения их о любом риске.

8. Представления древних философов о душе и психике человека

Первые представления о психике были связаны с анимизмом (*лат.* анима – дух, душа) – древнейшими взглядами, согласно которым у всего, что существует на свете, есть душа. Душа понималась как независимая от тела сущность, управляющая всеми живыми и неживыми предметами.

Согласно древнегреческому философу Платону (427–347 гг. до н. э.), душа у человека существует, прежде чем она вступает в соединение с телом. Она есть образ и истечение мировой души. Душевные явления подразделяются Платоном на разум, мужество (в современном понимании – воля) и вожделения (мотивация). Гармоническое единство разумного начала, благородных стремлений и вожделения придаст целостность душевной жизни человека.

По Аристотелю, движущей силой поведения человека является стремление (внутренняя активность организма), сопряженное с чувством удовольствия или неудовольствия. Чувственные восприятия составляют начало познания. Сохранение и воспроизведение ощущений дает память. Мышление характеризуется составлением общих понятий, суждений и умозаключений. Особой формой интеллектуальной

активности является нус (разум), привносимый извне в виде божественного разума.

С XVII в. начинается новая эпоха в развитии психологического знания. Она характеризуется попытками осмыслить душевный мир человека преимущественно с общепhilosophических, умозрительных позиций, без необходимой экспериментальной базы. Р. Декарт (1596–1650) приходит к выводу о полнейшем различии, существующем между душой человека и его телом: тело по своей природе всегда делимо, тогда как дух неделим. Однако душа способна производить в теле движения. Это противоречивое дуалистическое учение породило проблему, названную психофизической: как связаны между собой телесные (физиологические) и психические (душевные) процессы в человеке? Декарт заложил основы детерминистской (причинностной) концепции поведения с ее центральной идеей рефлекса как закономерного двигательного ответа организма на внешнее физическое раздражение.

9. Основы функции психики

Этимологически слово «психика» (лат. анима – дух, душа) имеет двойственное значение. Одно значение несет смысловую нагрузку сущности какой-либо вещи. *Психика* – это сущность, где многообразие природы собирается к своему единству. Это – виртуальное сжатие природы, отражение объективного мира в его связях и отношениях.

Психическое отражение не является зеркальным, механически пассивным копированием мира. Оно сопряжено с поиском, выбором, в психическом отражении поступающая информация подвергается специфической обработке. *Психическое отражение* – это активное отражение мира в связи с какой-то необходимостью. Психика – это «субъективный образ объективного мира».

Психику нельзя свести просто к нервной системе. Психические свойства являются результатом нейрофизиологической деятельности мозга, однако содержат в себе характеристики внешних объектов, а не внутренних физиологических процессов, при помощи которых психическое возникает.

Психические явления соотносятся не с отдельным нейрофизиологическим процессом, а с организованными совокупностями таких процессов, то есть психика – это системное качество мозга, реализуемое через многоуровневые функциональные системы мозга, которые формируются у человека в

процессе жизни и овладения им исторически сложившимися формами деятельности и опыта человечества через собственную активную деятельность. Таким образом, специфически человеческие качества (сознание, речь, труд и пр.), а также психика формируются у человека только прижизненно, в процессе усвоения им культуры, созданной предшествующими поколениями. Таким образом, *психика человека включает в себя по меньшей мере три составляющие*: отражение внешнего мира, полноценную деятельность мозга, а также взаимодействие с людьми, активную передачу новым поколениям опыта, способностей и культуры.

Психическое отражение дает возможность правильно воспринимать окружающую действительность. Оно преломляется через индивидуальность человека; носит опережающий характер.

10. Основные этапы развития психики

На стадии элементарной чувствительности животное реагирует только на отдельные свойства предметов внешнего мира. Его поведение определяется врожденными инстинктами (питания, самосохранения, размножения и т. п.). На стадии предметного восприятия отражение действительности осуществляется в виде целостных образов предметов и животное способно обучаться, появляются индивидуально приобретенные навыки поведения.

Интеллект животного характеризуется способностью отражать межпредметные связи и ситуацию в целом, в результате животное способно обходить препятствия, «изобретать» новые способы решения двухфазных задач, требующего предварительных подготовительных действий. Интеллектуальное поведение животных не выходит за рамки биологической потребности, действует только в пределах наглядной ситуации.

Психика человека – качественно более высокий уровень, чем психика животных (*homo sapiens* – человек разумный). Сознание, разум человека развивались в процессе трудовой деятельности, которая возникала в силу необходимости осуществления совместных действий для добывания пищи при резком изменении условий жизни первобытного человека. И

хотя видовые биолого-морфологические особенности человека устойчивы уже в течение нескольких тысячелетий, развитие человеческой психики происходило в процессе трудовой деятельности. Таким образом, материальная, духовная культура человечества – это объективная форма воплощения достижений психического развития человечества.

В процессе исторического развития общества человек изменяет способы и приемы своего поведения. Природные задатки и функции трансформируются в высшие (специфически человеческие) психические функции – общественно-исторически обусловленные формы памяти, мышления, восприятия (логическая память, абстрактно-логическое мышление), опосредованные применением вспомогательных средств, речевых знаков, созданных в процессе исторического развития. Единство высших психических функций образует сознание человека.

11. Структура психики человека

Психика сложна и многообразна по своим проявлениям. Обычно выделяют три крупные группы психических явлений, а именно: 1) психические процессы; 2) психические состояния; 3) психические свойства.

Психические процессы – динамическое отражение действительности в различных формах психических явлений. Психический процесс – это течение психического явления, имеющего начало, развитие и конец, проявляющееся в виде реакции. Конец психического процесса тесно связан с началом нового процесса, поэтому психическая деятельность человека в состоянии бодрствования непрерывна. Психические процессы вызываются как внешними воздействиями, так и раздражениями нервной системы, идущими от внутренней среды организма.

Все психические процессы подразделяются на *познавательные* – к ним относятся ощущения и восприятия, представления и память, мышление и воображение; *эмоциональные* – активные и пассивные переживания; *волевые* – решение, исполнение, волевое усилие; и т. д.

Психические процессы обеспечивают формирование знаний и первичную регуляцию поведения и деятельности человека.

В сложной психической деятельности различные процес-

сы связаны и составляют единый поток сознания, обеспечивающий адекватное отражение действительности и осуществление различных видов деятельности. Психические процессы протекают с различной быстротой и интенсивностью в зависимости от особенностей внешних воздействий и состояний личности.

Под *психическим состоянием* следует понимать определившийся в данное время относительно устойчивый уровень психической деятельности, который проявляется в повышенной или пониженной активности личности.

Под *психическими свойствами* человека следует понимать устойчивые образования, обеспечивающие определенный качественно-количественный уровень деятельности и поведения, типичный для данного человека.

Каждое психическое свойство формируется постепенно в процессе отражения и закрепляется в практике. Следовательно, оно является результатом отражательной и практической деятельности.

12. Психика и особенности строения мозга

Индивидуальность личности во многом определяется спецификой взаимодействия отдельных полушарий мозга. Трудовые навыки, речь, мышление, память, внимание, воображение – все это стало развиваться так бурно и так продуктивно у человека благодаря пластичности его мозга и врожденной предрасположенности полушарий к разделению обязанностей. Именно специализация полушарий и позволяет человеку рассматривать мир с двух различных точек зрения.

У правшей левое полушарие ведает не только речью, но и письмом, счетом, вербальной памятью, логическими рассуждениями. Правое же полушарие отвечает за музыкальный слух и за восприятие пространственных отношений. Оно разбирается в формах и структурах неизмеримо лучше левого, умеет опознать целое по части. Именно в правом полушарии гнездятся те сложные потребности самовыражения, которые при благоприятном стечении обстоятельств находят удовлетворение в создании новых ценностей, а при неблагоприятном – в разрушении старых.

Значит, одну и ту же задачу оба полушария решают с разных точек зрения, а при выходе из строя одного из них нарушается и функция, за которую оно отвечает.

Центры речи в левом полушарии развиваются главным

образом не от говорения, а от писания: упражнение в письме активизирует, тренирует левое полушарие.

Итак, подавление правого полушария сопровождается эйфорией, а подавление левого – глубокой депрессией. Сущность левого, таким образом, – безоглядный оптимизм, сущность правого – «дух отрицания, дух сомнения».

Левое полушарие обладает огромным запасом энергии и жизнелюбия. Это счастливый дар, но сам по себе он непродуктивен. Тревожные опасения правого, очевидно, действуют отрезвляюще, возвращая мозгу не только творческие способности, но и саму возможность нормальной работы.

Каждое полушарие вносит свой вклад в развитие и деятельность человека: правое лепит образ, а левое подыскивает для него словесное выражение.

Естественно-научные основы психологии

13. Нервная система человека (основные сведения)

Мозг — это физиологический орган, являющийся субстратом психических процессов нашего сознания и самосознания. На протяжении многих веков среди ученых продолжается дискуссия: является ли какой-либо из отделов мозга или мозг в целом вместилищем нашего «Я», которое способно не только отражать происходящие во внешней среде явления, но и осознавать то, как это происходит.

Функция нервной системы состоит в сборе и обработке информации, выработке ответных реакций на стимулы — воздействия внешней среды и координации работы всех тканей организма. Нервную систему разделяют на центральную (ЦНС) и периферическую (ПНС). ЦНС состоит из спинного и головного мозга. Она получает, обрабатывает, интерпретирует и сохраняет поступающую информацию, а также посылает сигналы мышцам, железам и другим органам. Связующим звеном между ЦНС и всеми органами является ПНС, которая с помощью сенсорных и двигательных нервов пере-

дает информацию от головного и спинного мозга и обратно.

Периферическая нервная система состоит из соматической нервной системы, позволяющей нам ощущать воздействия среды и производить произвольные движения, и вегетативной нервной системы, регулирующей функции кровеносных сосудов, желез и внутренних органов. Вегетативная нервная система функционирует без контроля сознания, но при специальной тренировке, называемой техникой биологической обработки связи. В отдельных случаях можно научиться регулировать ее реакции.

Основная единица нервной системы — нервная клетка (нейрон). Нейроны покрыты глиальными клетками, доставляющими им питание и удерживающими их на месте. Каждая нервная клетка состоит из тела, дендрита и аксона. В периферической нервной системе аксоны собраны в пучки — нервы. Большая часть аксонов покрыта миелиновой оболочкой, которая увеличивает скорость передачи информации в нервной системе, а также препятствует передаче нервных импульсов близлежащим клеткам. Современные исследователи опровергли бытовавшее ранее мнение о том, что «нервные клетки не восстанавливаются». Доказано, что клетки в зонах мозга, связанных с памятью и процессом обучения, продолжают развиваться и делиться в течение жизни человека.

14. Связи в нервной системе

Взаимодействие двух нейронов происходит в образовании, называемом *синапсом*. Большая часть синапсов в момент рождения еще не сформирована. В ходе индивидуального развития наблюдается рост аксонов и дендритов в связи с физическим созреванием и накоплением опыта, в результате чего появляются новые синапсы. Таким образом, связи в нервной системе (особенно в головном мозге) – это постоянно изменяющаяся конфигурация нейронов. Такие изменения, по-видимому, происходят под влиянием изменений в окружающей среде и поступающей информации.

Когда электрический импульс достигает конца передающего его аксона, молекулы нейромедиатора поступают в синаптическую щель. Если они попадают на рецепторные поля принимающего нейрона, то может произойти его возбуждение, и информация в форме нервного импульса будет передана далее по сети нейронов. Конечное сообщение зависит от того, насколько часто возбуждаются конкретные нейроны, силы возбуждения и расположения нервных клеток.

Нейромедиаторы — химические вещества, способствующие передаче возбуждения или торможения от одного нейрона к другому. Они наряду с другими веществами являются важнейшими посредниками в работе нервных сетей, поэтому оказывают влияние на настроение, память и самочув-

ствие. Есть данные о том, что их слишком высокий или низкий уровень может привести к психическим расстройствам.

В свою очередь, на действие нейромедиаторов влияют так называемые нейромодуляторы, например эндорфины. Они снижают боль и продлевают ощущение удовольствия. Их уровень возрастает при страхе и стрессовых состояниях.

К химическим посредникам в нервной системе относятся также гормоны, вырабатываемые железами внутренней секреции. Гормоны влияют на работу нервной системы, и наоборот. На психологическое состояние человека наибольшее влияние оказывают мелатонин, регулирующий суточные ритмы; гормоны надпочечников – адреналин и норадреналин, связанные со стрессом и эмоциями; половые гормоны, регулирующие половое созревание и менструальный цикл (эстрогены, прогестерон), сексуальное возбуждение (тестостерон) и др.

15. Строение головного мозга

Мозг и его работа изучаются различными методами. Ученые наблюдают за пациентами с травмами мозга и за животными с искусственно поврежденным мозгом: эти наблюдения позволяют определять функции, за осуществление которых ответственны те или иные отделы мозга. В связи с техническим прогрессом появилась возможность использовать такие методы, как электроэнцефалография (ЭЭГ), позитронно-эмиссионная томография (ПЭТ), магнитно-резонансная томография (МРТ).

Современный уровень знаний позволяет говорить о локализации психических функций в определенных участках мозга. Нижняя часть ствола мозга контролирует непроизвольные функции, такие как дыхание и пульс. Ретикулярная формация анализирует входящую информацию и возбуждает вышележащие центры, когда требуется их вмешательство. Мозжечок обеспечивает равновесие и координацию движений.

Таламус направляет сенсорные импульсы в высшие центры головного мозга. Гипоталамус связан с эмоциями. Кроме того, он контролирует работу вегетативной нервной системы и посылает сигналы в гипофиз посредством вырабатываемых им химических веществ, что, в свою очередь, влияет на работу других желез внутренней секреции.

Лимбическая система связана с ощущением удовольствия. Находящаяся внутри этой структуры мозга миндалина отвечает за оценку чувственной информации и определение ее эмоционального значения, за принятие первоначального решения о включении в ситуацию или самоустранении от опасного объекта. Гиппокамп играет важную роль в работе памяти.

Большой мозг разделен на два полушария, его поверхностный слой состоит из нескольких слоев нервных клеток, называемых корой головного мозга. Затылочные, теменные, височные и лобные доли коры обладают разными функциями. Ассоциативная кора обеспечивает протекание высших мыслительных процессов. Лобные доли, особенно их передняя часть, связаны со способностью планировать и принимать решения, давать социальные оценки своему поведению и действию окружающих.

16. Исследования мозга

Функции полушарий несколько различаются – это показали исследования пациентов с рассеченным мозолистым телом, связывающим оба полушария. Данный феномен называется **латерализацией**. У большей части людей речевой центр находится в левом полушарии, которое задействуется также в процессе логического и абстрактного мышления. Работа правого полушария обеспечивает восприятие лиц, произведений искусства и музыки. Однако в большинстве случаев в протекании мыслительных процессов участвуют оба полушария мозга, внося свой вклад в выполнение заданий.

Одна из древнейших проблем, связанных с изучением мозга, – поиск местонахождения «Я» человека, то есть места, где протекают психологические процессы, позволяющие не только воспринимать и анализировать внешние воздействия, но и осознавать ход и последовательность собственных мыслей. Невозможность дать однозначный ответ на этот вопрос заставляет часть исследователей предполагать, что целостное «Я» – это своеобразная иллюзия. Они считают, что мозг работает, как комплекс независимых модулей, или ментальных систем, при этом одна из них выполняет функцию «переводчика». В целом вопрос о связи мозга и нашего разума попрежнему далек от решения.

В анатомии и биохимии мозга обнаружены половые раз-

личия. В мозге человека они выражены в меньшей степени, чем в мозге животных; ведутся споры о значении этих различий. Однако подлинная проблема заключается в том, что с помощью биологических различий не всегда можно объяснить различия в поведении людей; возможно, именно индивидуальный опыт влияет на формирование определенных отделов мозга и их работу. Ученым еще предстоит выяснить, как это происходит.

Физиологические исследования мозга позволяют нам разобраться в психических способностях, общих для всех людей, а также в некоторых индивидуальных особенностях психических процессов и состояний. Правда, с помощью одних только физиологических понятий невозможно объяснить поведение человека.

Потребности и мотивы

17. Определение потребностей

Потребности – субъективные явления, побуждающие к деятельности и представляющие собой отражение нужды организма в чем-либо. Все многообразие потребностей может быть сведено к двум основным классам: биологические (витальные); информационные (лежащие в основе социальных потребностей).

Биологические потребности легко и быстро насыщаемы. Регулирующая функция биологических потребностей ограничена, так как они определяют поведение в сравнительно небольшие отрезки времени, в течение которых происходит удовлетворение этих потребностей. Если бы человек или животное действовали под влиянием только этих потребностей, то их активность была бы очень ограниченной.

Информационные потребности (к ним относятся как познавательные, так и социальные) являются ненасыщаемыми или значительно менее насыщаемыми по сравнению с биологическими потребностями. Поэтому их регулирующая функция по отношению к поведению человека является неограниченной.

Биологические потребности имеют индивидуалистиче-

ский, эгоцентрический характер. Они ставят особь в конкурентные, враждебные отношения с другими особями. Информационные потребности, как правило, не ведут к возникновению конкурентных отношений между людьми. Удовлетворение информационной потребности за счет какого-либо объекта никак не сказывается на самом объекте. Эта потребность имеет и вторую сторону: поделиться информацией с другими людьми.

Некоторые ученые считают, что потребности возникают вместе с эмоциями. У грудного ребенка есть потребности только в еде, кислороде, тепле и покое. По мере созревания организма у человека появляются новые непосредственно биологически обусловленные потребности. Так, потребность в покое дополняется периодически появляющейся потребностью в движении, затем потребностью в познании и труде. В процессе созревания эндокринных желез появляется половая потребность, которая ослабляется в процессе старения организма вместе с потребностью в движении, познании и т. д.

Таким образом, развитие потребностей связано с развитием их предметного содержания, то есть конкретных мотивов деятельности человека.

18. Определение мотива

А. Н. Леонтьев так определяет мотив:

«В самом потребностном состоянии субъекта предмет, который способен удовлетворить потребность, жестко не записан. До своего первого удовлетворения потребность «не знает» своего предмета, он еще должен быть обнаружен. Только в результате такого обнаружения потребность приобретает свою предметность, а воспринимаемый (представляемый, мыслимый) предмет – свою побудительную и направляющую деятельность функцию, то есть становится мотивом».

По мнению А. Н. Леонтьева, несовпадение мотивов и целей является генетически исходным для человеческой деятельности.

В отличие от целей, мотивы актуально не осознаются субъектом. При этом они находят свое психическое отражение в форме эмоциональной окраски действий (то есть придают действию личностный смысл).

Развитие человеческой деятельности ведет к раздвоению функций мотивов. Одни мотивы, побуждая деятельность, придают ей личностный смысл (смыслообразующие мотивы), другие, выполняя роль побудительных факторов, лишены смыслообразующих функций (мотивы-стимулы).

Деятельность человека направляется не одним мотивом, а их совокупностью. При этом можно выделить внутренние

и внешние мотивы. В основе внутренних мотивов лежат потребности человека, его эмоции, интересы. К внешним относятся цели, исходящие из ситуации (факторы среды). А. Маслоу выстроил иерархию мотивов по степени их близости к удовлетворению витальных потребностей. В основе иерархии лежит необходимость поддерживать физиологический гомеостаз; выше – мотивы самосохранения; далее – уверенность, престижность, любовь. На вершине иерархии – познавательные и эстетические мотивы, ведущие к развитию способностей и самоактуализации личности.

А. Н. Леонтьев считает данную попытку построения иерархии неудачной. По его мнению, иерархические отношения между мотивами являются релятивными (относительными) и определяются складывающимися связями деятельности субъекта. При этом смыслообразующие мотивы всегда занимают более высокое место в иерархии мотивов.

19. Социальное животное: мотивы любви

Мотивация — это психологический процесс, побуждающий к достижению определенной цели (удовлетворению биологических потребностей или достижению субъективных психологических устремлений) и являющийся источником активности человека и животных. Некоторые первичные влечения основаны на физиологических потребностях, но большая часть мотивов человека имеет психологическую и социальную природу.

Все люди испытывают потребность в *аффилиации* (принадлежности к группе). Выживание ребенка зависит от физической и эмоциональной привязанности к тем, кто его воспитывает. При исследованиях, проведенных с использованием метода «незнакомой ситуации», выявлены три типа младенческой привязанности — сильная, избегающая и неуверенно-противоречивая. У детей со слабой привязанностью часто развиваются длительные эмоциональные и поведенческие проблемы.

Типы привязанности не зависят от методов воспитания, например от того, что ребенок проводит определенное время в яслях. Слабая привязанность может быть следствием присущих ребенку робости и неуверенности; стрессовой ситуации в семье; событий, сильно потрясших ребенка в более

позднем детском возрасте.

В трех основных теориях содержатся описания разнообразных видов любви. В одной из теорий описаны виды любви – романтическая, нежная, практичная, собственническая, бескорыстная и любовь-игра. Согласно трехэлементной теории любви, любовь состоит из различных сочетаний страсти, близости и привязанности. Суть ее в состоит том, что зрелые любовные взаимоотношения имеют сходство со взаимоотношениями в младенческом возрасте. Типы привязанности остаются неизменными с детства и оказывают влияние на взаимоотношения с другими людьми.

Мужчины и женщины в равной степени испытывают чувство любви и нуждаются в привязанности, однако на то, как они переживают и выражают свою любовь, сильно влияют половые роли. А на половые роли и на то, как люди рассматривают любовь (с практической или романтической позиции), в свою очередь, существенно влияют экономические и культурные факторы.

20. Эротическое животное: мотивы секса

Биологические исследования показали, что уровень тестостерона влияет на сексуальное желание у представителей обоих полов, хотя гормоны не «обуславливают» половое поведение в прямом смысле этого слова. Физиологически в плане секса мужчины и женщины скорее похожи, чем различны. Например, не существует «правильного» вида оргазма для женщин; представители обоих полов способны к сексуальному возбуждению и реагированию.

В психологических, социальных и культурных исследованиях сексуальной мотивации выявлено влияние ценностей, убеждений, ощущений и фантазии на сексуальное желание и реагирование. Мужчины и женщины вступают в половые контакты ради удовлетворения многих психологических мотивов, включая удовольствие, близость, преодоление, самоутверждение, одобрение партнера или окружающих. Мотивы преодоления и одобрения связаны с рискованным сексуальным поведением. Представители обоих полов могут согласиться вступить в половые контакты по причинам, не имеющим отношения к сексу: мужчины иногда чувствуют себя обязанными «действовать», чтобы доказать свою мужественность, а женщины – «уступить», чтобы сохранить отношения.

Основное половое различие связано с восприятием насилия и сексуального принуждения. То, что женщины расценивают как принуждение и давление, не всегда так же расценивается мужчинами. Мужчины, совершающие насилие, делают это по различным причинам, таким как давление со стороны окружающих, чувство неуверенности, враждебное отношение к женщинам, а иногда — в связи с садистскими наклонностями.

В различных культурах по-разному относятся к тому, какую часть тела и какие половые акты считать эротичными, а какие — отталкивающими, считать ли секс сам по себе «хорошим» актом или «плохим». Культуры передают эти идеи через половые роли и сценарии секса, которые определяют должное поведение при уходе за собой и в сексе в зависимости от пола, возраста и сексуальной ориентации человека. Как и в любви, на половые различия в сексе оказывают влияние культурные и экономические факторы.

21. Компетентное животное: мотивы работы

Мотивация к работе у человека зависит от ожиданий успеха и постановки цели. Люди, мотивированные сильной потребностью в достижении, устанавливают собственные стандарты успеха и мастерства. Люди, мотивированные потребностью во власти, добиваются доминирования и влияния на других.

Мотивация к работе также зависит от условий труда. Ключевыми условиями для повышения мотивации и удовлетворенности работой являются следующие: человек должен чувствовать свою значимость; иметь возможность самостоятельно принимать некоторые решения; выполнять разнообразные задания; действовать в соответствии с определенными правилами. Ему необходимы поддержка, обратная связь, возможности продвижения по служебной лестнице и обучения. Для повышения мотивации к работе стимулирующая оплата является более эффективной, чем предсказуемая. Мотивация к достижению успеха также зависит от наличия возможности карьерного роста. На мотивацию существенно влияют цели, которые люди себе ставят. Цели благоприятствуют улучшению результата, когда они четко определены и сфокусированы на достижение того, чего вы хотите, а не на избежание того, чего вы не хотите.

Успех или неудача зависят не только от способностей, но и от того, какие именно цели ставят люди: цели достижения мастерства или достижения результата. Первые стимулируют активность при столкновении с трудностями и неудачами; вторые могут привести к быстрым поражениям. Культурные нормы, при которых установлено индивидуальное и преданное отношение к другим, влияют на желание человека либо самому ставить перед собой цель, либо принимать цели, выбираемые для него людьми, которых он уважает.

Мотивы человека часто бывают противоречивыми. В конфликте приближения-приближения (двойного приближения) человека привлекают две цели. В конфликте избегания-избежания (двойного избежания) человека отталкивают две цели. Конфликт приближения-избежания является самым сложным в плане его разрешения, потому что человека одновременно привлекает и отталкивает одна и та же цель. Затянувшийся конфликт может привести к серьезным психологическим проблемам.

Органы чувств

22. Теория обнаружения сигналов и сенсорной депривации

Наши органы чувств способны воспринимать только небольшую часть энергии внешней среды. Зрение человека воспринимает только ограниченный спектр электромагнитных волн и не может увидеть, например, радиосигналы или микроволны. Но другие живые существа могут ощущать недоступные для нас раздражители. Пчелы воспринимают ультрафиолетовое излучение (невидимая для человека часть спектра, под воздействием которой появляется загар). Собаки воспринимают высокочастотные звуковые волны, находящиеся за пределами зоны слышимости людей. Иными словами, абсолютные пороги чувствительности к высокочастотным волнам у собаки и человека не совпадают.

В современной психологии для объяснения закономерностей пороговой чувствительности используется теория обнаружения сигналов. Классический метод измерения порога чувствительности основывается на том, что способность к распознаванию раздражителя зависит исключительно от самого раздражителя. В теории обнаружения сигналов предпо-

лагается, что в каждый определенный момент чувствительность человека к раздражителю зависит от решения, которое он сознательно принимает в процессе выполнения сенсорной задачи. Поэтому его ощущения зависят не только от пороговых величин, но и от ряда обстоятельств, например от мотивов и ожиданий. Если вы ждете важного звонка, моясь в душе, вам может показаться, что зазвонил телефон, хотя этого не было.

Исследования сенсорной депривации показали, что для нормальной работы мозга необходим определенный уровень сенсорной стимуляции. В полной изоляции люди почти сразу становятся дезориентированными и раздражительными, у них появляются галлюцинации.

Функциональное кодирование наблюдается на всем сенсорном пути – от рецепторов до отделов головного мозга. Указанный факт – объяснение того, почему в рамках одной модальности (осязания) укол булавкой ощущается иначе, чем прикосновение губ.

23. Зрение

На наше зрение влияют длина волны, интенсивность и характер цвета, которые составляют психологические параметры зрительного ощущения – цвет, яркость и насыщенность. *Зрительные рецепторы* – палочки и колбочки – размещены в сетчатке глаза. Палочки отвечают за нецветовое, ахроматическое, зрение, а колбочки – за цветовое.

Специфические элементы визуального мира, такие как линии и углы, определяются нервными клетками зрительной зоны коры головного мозга. Некоторые клетки активно реагируют на сложные рисунки, такие как концентрические круги, и даже на лица. В мозг поступает разрозненная информация о линиях, углах, формах, движении, яркости, структуре и других признаках того, что мы видим. После обработки и обобщения всех получаемых данных возникают зрительные образы, на которые мы ориентируемся в своем поведении.

В трехкомпонентной теории цветового зрения и теории противоположных процессов рассмотрены разные стадии обработки зрительной информации. На первой стадии три типа колбочек независимо друг от друга воспринимают сигналы различной длины волны, на второй – клетки в сетчатке глаза и таламусе реагируют противоположным образом на короткие и длинные световые волны.

Восприятию свойственно активное воспроизведение моделей мира. В принципах гештальта (например, соотношении главного образа и фона; близости; завершенности; сходстве и непрерывности) описаны приемы, которые использует мозг для восприятия формы предметов.

Для расположения объектов в трехмерном зрительном пространстве (при восприятии глубины) мы используем бинокулярные и монокулярные признаки. *Бинокулярные* признаки включают в себя конвергенцию глаз и диспаратность изображения объектов на сетчатке; *монокулярные* – расположение и линейную перспективу. Константность восприятия позволяет нам воспринимать объекты как устойчивые или неизменные, несмотря на изменения условий восприятия, отражающихся на работе сенсорных структур. Иллюзии восприятия возникают тогда, когда сенсорные системы дают нам ошибочные данные или происходит их неправильная интерпретация.

24. Слух и другие чувства

На слух влияют интенсивность, частота и характер звуковых волн, распространяющихся в воздухе или в другой звукопроводящей среде. В соответствии с этим изменяются громкость, высота и тембр звука. Рецепторами слуха являются волосковые клетки (реснички), расположенные внутри улитки. Звуки, которые мы слышим, вызываются колебаниями волосковых клеток, преобразующимися в различные нервные коды.

Вкус — это химическое ощущение. Шишкообразные выпуклости на языке человека – папиллы – содержат множество вкусовых почек. Существуют четыре основных вкуса – соленый, кислый, горький и сладкий. Реакция на определенный вкус связана с культурой общества, в котором живет человек, составом, температурой и запахом пищи.

Обоняние — тоже химическое ощущение. Выделить основные запахи трудно, так как обнаружено множество различных типов обонятельных рецепторов. Культурные и индивидуальные особенности человека также влияют на его реакцию на запахи.

Осязание включает в себя ощущения кожи – прикосновения, тепло, холод и боль, а также зуд и щекотание. До сих пор не установлено четкое соответствие между реакцией определенного вида рецепторов и осязательными ощущениями

(кроме прикосновения).

Боль может быть ощущением как кожи, так и внутренних органов. В соответствии с теорией входного контроля появление боли зависит от того, проходят ли болевые импульсы «вход» в спинном мозге и достигают ли в итоге головного мозга. Другая существующая точка зрения – теория нейронной матрицы. Теория основана на том, что болевые ощущения возникают не только в результате воздействия сигналов от чувствительных нервов, но и при аномальном рисунке активности нейронов мозга. Указанная теория проливает свет на причины возникновения фантомных болей.

Кинестезия дает нам возможность ощущать положение своего тела и его частей в пространстве, а чувство равновесия – ориентацию. Тем самым достигается ощущение физической целостности.

Психология познавательных процессов

25. Понятие об ощущении и его физиологической основе

Ощущение — распознавание физической энергии, излучаемой или отражаемой физическими объектами. Оно возникает, когда энергия внешней среды или тела вызывает реакцию в органах чувств.

Ощущение возникает от сенсорных рецепторов, превращающих физическую энергию стимулов в электрические сигналы, которые по нервам передаются в мозг. Некоторые ощущения могут объясняться анатомическими кодами (доктрина о специфических энергиях нервной системы) и функциональными кодами нервной системы.

В психофизике изучается сенсорная чувствительность, измеряются абсолютный порог и порог различения. Однако в теории обнаружения сигналов утверждается, что порог зависит как от сенсорных процессов, так и от процессов принятия решения; на него также влияют побуждения человека, его активность и ожидания.

Наши чувства реагируют на изменения и контрасты в

окружающей среде. Когда раздражитель остается неизменным, происходит сенсорная адаптация. Слишком малая стимуляция может вызвать сенсорную депривацию, а когда стимуляция слишком велика, происходит сенсорная перегрузка. По этой причине для нашего внимания характерна избирательность.

Нервная система человека и животных кодирует информацию, поступающую в результате воздействия внешней среды. Один тип этого кода – анатомический. В соответствии с теорией «специфической нервной энергии», различные сенсорные модальности (зрение, осязание, слух) возникают потому, что в этих случаях соответствующими рецепторами стимулируются нервные пути, ведущие к разным областям мозга. Однако при анатомическом кодировании не выявляются причины возникновения сенсорных различий в рамках одной чувствительности: восприятие розового цвета в отличие от красного; восприятие звуков флейты, отличающихся от звуков трубы; восприятие точечного укола булавкой в отличие от поцелуя. В этих случаях информация кодируется функционально. Картина функционального кода определяется тем, какие клетки активны в данный момент, каково их количество, скорость и структура их возбуждения.

26. Ощущение как начальная ступень познания

Ощущение – это отражение свойств предметов объективного мира при их непосредственном воздействии на органы чувств. По мнению Л. М. Веккера, результатом процесса ощущения является «парциальный образ мира», так как в ощущении отражаются отдельные свойства или признаки объектов.

Принципиальное значение для развития теории ощущений имеют исследования, посвященные изучению участия эффекторных процессов в возникновении ощущения. Общий вывод этих исследований: ощущение как психическое явление при отсутствии или неадекватности ответной реакции невозможно (неподвижный глаз столь же слеп, как неподвижная рука астереогностична).

Согласно концепции А. Н. Леонтьева, ощущение является исторически первой формой психического. Возникновение ощущения связано с развитием раздражимости нервной ткани. На определенном этапе эволюционного процесса у организма элементарная раздражимость перерастает в чувствительность, то есть способность реагировать не только на жизненно важные раздражители, но и на раздражители, имеющие сигнальное значение.

Эта точка зрения не является единственно возможной.

Некоторые ученые считают, что элементарной и исторически первой формой психического является эмоция.

Имеются различные классификации ощущений.

Широко распространенной является классификация по модальности ощущений (специфичности органов чувств) – это деление ощущений на зрительные, слуховые, вестибулярные, осязательные, обонятельные, вкусовые, двигательные, висцеральные. Существуют интермодальные ощущения – синестезии.

Известной является классификация Ч. Шеррингтона, выделяющая следующие виды ощущений:

- *экстероцептивные* ощущения (возникающие при воздействии внешних раздражителей на рецепторы, расположенные на поверхности тела, снаружи);
- *проприоцептивные* (кинестетические) ощущения (отражающие движение и относительное положение частей тела при помощи рецепторов, расположенных в мышцах, сухожилиях, суставных сумках);
- *интероцептивные* (органические) ощущения (возникающие при отражении обменных процессов в организме с помощью специализированных рецепторов).

27. Общие свойства анализаторов

Несмотря на разнообразие ощущений, возникающих при работе органов чувств, можно найти ряд принципиально общих признаков в их строении и функционировании. Анализаторы представляют собой совокупность взаимодействующих образований периферической и центральной нервной системы, осуществляющих прием и анализ информации о явлениях, происходящих как внутри, так и вне организма.

- Чрезвычайно высокая чувствительность к адекватным раздражителям. Количественной мерой чувствительности является пороговая интенсивность, то есть наименьшая интенсивность раздражителя, воздействие которого дает ощущение.

- Наличие дифференциальной (различительной, разностной, контрастной) чувствительности, то есть способности устанавливать различие по интенсивности между раздражителями.

- Адаптация, то есть способность анализаторов приспосабливать уровень своей чувствительности к интенсивности раздражителя.

- Тренируемость анализаторов, то есть повышение чувствительности и ускорение адаптационных процессов под влиянием самой сенсорной деятельности.

- Способность анализаторов некоторое время сохранять

ощущение после прекращения действия раздражителя. Такая «инерция» ощущений обозначается как последствие, или последовательные образы.

– Постоянное взаимодействие анализаторов в условиях нормального функционирования.

Чувствительность, по мнению Б. М. Теплова и В. Д. Небылицына, выступает показателем типа высшей нервной деятельности человека.

Исследованию ощущений (с точки зрения их возникновения и различения) посвящен огромный раздел психологии – психофизика.

Рассматривая ощущение как отражение, нужно помнить и о другой стороне – *регуляторной*. Оценка расстояния, сила действия руки на предмет, громкость произнесенного слова регулируются возникшими ощущениями. Так, И. М. Сеченов писал: «Ощущение повсюду имеет значение регулятора движений». Отражая предметные условия и регулируя протекание действий, чувственные образы обеспечивают адекватность действий тем объектам, на которые они направлены, и тем условиям, в которых они протекают.

28. Виды и характеристика внимания

Внимание — выделение, выбор актуальных, личностно значимых сигналов. Как и память, внимание относится к так называемым «сквозным» психическим процессам, поскольку присутствует на всех уровнях психической организации.

Традиционно внимание связывают прежде всего с **ограничением поля восприятия**, то есть с такой организацией восприятия, при которой человек воспринимает то, что хочет видеть (слышать и т. д.).

Внимание осуществляет **выбор** той информации, которая будет обрабатываться. Центральные механизмы переработки информации у человека могут иметь дело в данный момент времени лишь с одним объектом. **Фиксированный объем** является основной характеристикой внимания. Объем внимания нельзя изменить с помощью обучения и тренировки.

Направление внимания зависит от двух групп факторов:

- структура внешних раздражителей (физические параметры сигнала: интенсивность, частота и т. д.);
- структура внутреннего поля, определяемой деятельностью человека (степень новизны, интенсивности раздражителя и т. д.).

Виды внимания:

Если направленность и сосредоточенность носят непроиз-

вольный характер, речь идет о **непроизвольном** внимании. Если направленность и сосредоточенность внимания связаны с сознательной целью, речь идет о **произвольном** внимании.

Выделяют еще один вид внимания – **послепроизвольное** (внимание, естественно сопровождающее деятельность личности).

Характеристики внимания:

Устойчивость – длительность привлечения внимания к одному и тому же объекту или к одной и той же задаче.

Концентрация внимания – повышение интенсивности сигнала при ограниченности поля восприятия. **Распределение внимания** – субъективно переживаемая способность человека удерживать в центре внимания определенное число разнородных объектов одновременно.

Переключаемость — это скорость перехода от одного вида деятельности к другому (рассеянность – плохая переключаемость).

Предметность внимания связана со способностью выделять определенные комплексы сигналов в соответствии с поставленной задачей, личной значимостью, актуальностью сигналов и т. д.

29. Понятие о восприятии

Восприятие — процесс, в ходе которого мозг организует и обрабатывает сенсорную информацию.

В результате исследований на животных и новорожденных доказано, что многие из основных перцептивных способностей являются врожденными или развившимися в младенческом возрасте. Есть основания утверждать, что уже с момента рождения у детей в рудиментарной форме существуют зрительные, слуховые и другие способности.

Например, психологи установили, что шестимесечные дети способны воспринимать глубину. Однако на ранней стадии развития еще отсутствует перцептивный опыт, а нервная система является незрелой, поэтому восприятие внешних предметов не может быть таким стабильным и точным, как в более позднем возрасте.

Дальнейшее развитие сенсорных способностей происходит благодаря опыту, в процессе взаимодействия со средой, в первую очередь, с окружающими людьми.

На восприятие влияют потребности человека, его убеждения, эмоции и ожидания. На все это, в свою очередь, оказывает влияние культурная среда, в которой мы развиваемся и воспитываемся. Поскольку человек в определенной степени сам конструирует свой целостный перцептивный мир, на наши ощущения не всегда можно полагаться.

В строго контролируемых лабораторных условиях установлено, что простейшие сигналы, влияющие на подсознание, в определенной степени могут влиять и на восприятие. Однако нет доказательств того, что сконструированная в коммерческих целях сложная перцептивная информация, влияющая на подсознание, и другие методы воздействуют на характер нашего поведения.

Конец ознакомительного фрагмента.

Текст предоставлен ООО «ЛитРес».

Прочитайте эту книгу целиком, [купив полную легальную версию](#) на ЛитРес.

Безопасно оплатить книгу можно банковской картой Visa, MasterCard, Maestro, со счета мобильного телефона, с платежного терминала, в салоне МТС или Связной, через PayPal, WebMoney, Яндекс.Деньги, QIWI Кошелек, бонусными картами или другим удобным Вам способом.