

Лекция 5. Характеристика психических явлений

Понятие о способностях

Способности - это индивидуально психологические особенности человека, от которых зависит скорость, глубина, легкость и прочность процесса овладения знаниями, умениями и навыками, успешность выполнения различных видов деятельности.

Природное (биологическое) и приобретенное (культурное) в способностях

Развитие способностей обусловлено тремя главными факторами:

1. *Наследственность* (передача генетической информации от поколения к поколению).
2. *Влияние окружающей среды*.
3. *Волевые усилия* самого человека.

Врожденными (присущими человеку с момента появления на свет) могут быть только *задатки*, то есть анатомо-физиологические особенности человека, которые создают предпосылки для развития способностей. Они влияют на скорость развития способностей, на уровень будущих достижений в профессиональной деятельности, но не определяют их. Пример: чувствительность и активность как основа различных способностей.

Задатки являются многозначными. Характерно, что они не имеют четкой направленности, а потому те же самые задатки могут быть исходными моментами для развития разных способностей. .

Способности не являются врожденными, а формируются в течение жизни, развиваются на основании задатков под активным влиянием особенностей среды, воспитания и волевых усилий личности. В процессе развития способностей задатки не исчезают, а органично входят в их состав. Способности могут быть обнаружены и развиты только в процессе деятельности, которая требует их применения. .

Виды способностей

Способности разделяются по их направленности или специализации.

Виды способностей	Направленность
Общие // специальные	Общие способности - такие индивидуальные свойства личности, которые обеспечивают относительную легкость и продуктивность в овладении знаниями и осуществлении разных видов деятельности. Примеры: attentionные (внимание), мнемические (память), умственные (мышление), имажинитивные (воображение), тонкость и точность движений, развитая речь и т.п. Специальные способности - система свойств личности, которые помогают достичь высоких результатов в какой-то одной области деятельности. Примеры: спортивные, литературные, математические, педагогические музыкальные. В состав музыкальных способностей входят музыкальный слух, музыкальная память, чувство ритма и др.

	<p>Общие и специальные способности органично связаны. Специальные формируются на основе общих под влиянием требований определенного вида деятельности. Примеры.</p> <p>В онтогенезе раньше других появляются музыкальные, художественные и математические способности.</p>
Теоретические // практические	<p>Теоретические (умственные) способности определяют склонность человека к абстрактно-теоретическому отражению мира, научной деятельности. .</p> <p>Практические способности – определяют склонность к конкретным практическим действиям. .</p> <p>Высокоразвитые теоретические и практические способности редко совмещаются в личности одного человека.</p>
Учебные // творческие	<p>Учебные способности определяют успешность обучения и воспитания, усвоения человеком знаний, умений, навыков, формирования качеств личности. Примеры.</p> <p>Творческие способности определяют успешность индивидуального творчества (создание оригинальных предметов материальной и духовной культуры, появление новых идей, открытий, изобретений). Примеры.</p>
Социальные // предметные	<p>Социальные способности (способности к общению) – обеспечивают успешность взаимодействия человека с другими людьми. .</p> <p>Предметные способности обеспечивают успешность взаимодействия человека с предметами материальной и духовной культуры, объектами природы. Примеры.</p>
Профессиональные	<p>Обеспечивают успешность выполнения определенной профессиональной деятельности. В их структуре выделяют ведущие и вспомогательные свойства.</p> <p>Пример: в педагогических способностях ведущим являются педагогический такт, наблюдательность, любовь к детям, потребность в передаче знаний и др.; вспомогательными - артистизм, ораторские данные и др.</p>

Успешность овладения любой профессиональной деятельностью и ее эффективное выполнение предполагают наличие ряда качеств, которые получили название *профессионально важных свойств личности (ПВС)*. Известно, что отсутствие определенных ПВС может в определенной мере компенсироваться наличием других. Пример: высокообразованные организационные способности педагога как компенсация недостаточного развития коммуникативных способностей.

Однако, подобная компенсация может быть эффективной только для среднего уровня мастерства. Профессионалов высшего класса отличает очень высокий уровень развития большинства свойств личности, которые являются для них профессионально важными.

Независимо от характера и содержания конкретной профессии в структуру ее ПВС обязательно входит такое свойство личности, как *работоспособность*.

Одаренность, талант, гениальность.

Одаренность - это свойство психики, которое развивается в течение жизни и определяет возможность достижения человеком исключительно высоких результатов в одном или нескольких видах деятельности. Ведущую роль в одаренности играют задатки т.е., врожденные предпосылки к развитию общих (интеллект, креативность, обучаемость) либо специальных (художественные, математические, шахматные и пр.) способностей.

Одаренный ребенок отличается от ровесников не только исключительно высоким уровнем развития определенных способностей, весомыми достижениями в каких-либо областях деятельности, но также некоторыми особенностями личности и поведения, которые не всегда можно объяснить влиянием воспитания. Это самостоятельность в выборе умственных задач для решения, постоянные попытки выяснить причинно-следственные связи предметов и явлений окружающего мира, яркие представления, преувеличенные страхи, увлечение сложными играми, бескомпромиссность, стремление понять такие явления как смерть, загробная жизнь, жизнь в космосе, выдвижение завышенных целей, повышенная чувствительность, презрение к менее одаренным детям и другие.

Талант – совокупность высоко развитых способностей, которые определяют выдающиеся успехи в определенной профессиональной деятельности. Независимо от профессии и рода деятельности данная совокупность обязательно включает творческие способности. .

Гениальность - наивысшая степень развития способностей, результаты проявления которых в профессиональной деятельности имеют историческое значение.

Понятие о темпераменте

Темперамент (лат. temperamentum - соответствующее соотношение черт) характеризует индивида со стороны динамических особенностей его поведения и деятельности (темп, скорость, ритм, интенсивность, энергичность, экспрессивность действий). Темперамент человека преимущественно зависит от генетически детерминированных особенностей нервной системы.

Главные компоненты темперамента - это:

- 1) общая активность человека (мера взаимодействия с внешней действительностью);
- 2) моторика (скорость, сила, резкость, ритм, амплитуда разнообразных движений, в т.ч., связанных с речью);
- 3) эмоциональность (особенности возникновения, хода и угасания эмоциональных переживаний).

Классическую теорию темперамента создал древнегреческий врач Гиппократ. Он связывал *типы темперамента* с гуморальными факторами – соотношением между четырьмя жидкостями, которые циркулируют в человеческом организме. Это кровь (сангвис), желчь (холе), черная желчь (меланхоле), слизь (флегма). По мнению Гиппократа, если в организме доминирует кровь, это сангвинический темперамент, желчь – холерический, черная желчь – меланхолический, слизь – флегматический.

Гиппократ назвал открытое им явление «красисом», слово «темперамент» ввел в употребление древнеримский врач Галлен.

Свойства темперамента

Современные исследователи темперамента связывают его свойства, в первую очередь, с особенностями высшей нервной деятельности. На этом основании И.П.Павлов выделил три основных *свойства темпераменту* - силу, уравновешенность и подвижность нервной системы, процессов возбуждения и торможения. По его данным, четыре основных комбинации этих свойств совпадают с типами темперамента по классификации Гиппократа.

. Сильный, уравновешенный, подвижный тип соответствует темпераменту сангвиника; сильный, уравновешенный, инертный – флегматика; сильный, неуравновешенный, подвижный – холерика; слабый – меланхолика.

Свойства темперамента сходным образом проявляются в различных жизненных ситуациях и в течение жизни остаются практически неизменными. Но так бывает не всегда. . Холерик, с детства страдающий каким-либо серьезным недугом и проводящий длительное время на больничной койке, может приобрести черты флегматика и т.п.

Типы темпераментов и их психологические признаки

Тип темперамента	Психологические признаки
Холерический	Высокий уровень нервно-психической активности и энергии действий, резкие движения, а также сила, импульсивность, и яркая выразительность эмоциональных переживаний. При отсутствии необходимого воспитания, холерику могут быть присущи такие черты, как несдержанность, горячность, неспособность к самоконтролю в условиях стресса. Пример: А.С.Пушкин.
Сангвинический	Высокая нервно-психическая активность, разнообразие и богатство мимики и движений, выразительность эмоциональных переживаний, впечатлительность и подвижность. В то же время, переживания сангвиника поверхностны, а его подвижность при наличии стрессогенных факторов может приводить к потере необходимой сосредоточенности, к спешке. Пример: Ю.А.Гагарин.
Меланхолический	Низкий уровень нервно-психической активности, сдержанность и «приглушенность» моторики и речи, склонность к сильным эмоциональным реакциям, глубина и стойкость чувств, при их слабом внешнем проявлении. При отсутствии необходимого воспитания у меланхолика могут развиваться повышенная эмоциональная впечатлительность, замкнутость и отчужденность, склонность к тяжелым внутренним переживаниям. Пример: М.В.Гоголь.
Флегматический	Низкий уровень активности и неумение переключаться, медлительность и спокойствие в действиях, мимике и речи, уравновешенность, постоянство, глубина чувств и настроений. При неадекватном воспитании у флегматика могут развиваться вялость, невыразительность эмоций, склонность к стереотипным действиям. Пример: Г.К.Жуков.

Ни один из типов не существует в «чистом виде». Реальный темперамент человека включает особенности, присущие разным его типам. .

Нет «хороших» и «плохих» темпераментов. Пример: повышенная чувствительность меланхолика, с одной стороны, создает определенные проблемы в повседневной жизни, с другой, позволяет успешно овладевать рядом профессий (поэт, композитор).

Темперамент и индивидуальный стиль деятельности педагога.

Темперамент играет важную роль в профессиональной деятельности и должен учитываться в процессе выработки индивидуального стиля деятельности любого специалиста.

. К каждому уроку *учитель-флегматик* тщательно готовит задания на раскладной доске, необходимые иллюстрации, таблицы, систему вопросов, пытается предусмотреть вопросы учеников, продумывает ответы, готовит задание на тот случай, если в конце урока останется свободное время и т.п.

Понятие о характере

Характер – совокупность основных, наиболее устойчивых свойств личности (черт), которые сформировались на протяжении жизни и определяют типичное для личности поведение.

Подобных *черт* насчитывается несколько тысяч. Зная характер человека, можно предусмотреть, как он будет действовать в тех или иных условиях. Характер – это определенная программа поведения, в нем можно выделить *ведущие* и *второстепенные* черты.

Есть *цельные* и *противоречивые*, *сильные* и *слабые* характеры. Примеры.

Характер обнаруживает себя в поступках и действиях, особенностях речи, внешнем виде человека, он может изменяться с возрастом.

Характер и темперамент

Характер не следует отождествлять с темпераментом, однако, они тесно связаны между собой. С одной стороны, особенности темперамента могут «маскироваться» чертами характера, если этого требуют условия социального окружения, профессиональной деятельности и т.п. . Сдержанность, как черта характера, может «маскировать» природную импульсивность холерика, что очень важно в профессиях педагога, бизнесмена, политика.

С другой стороны, темперамент определенным образом «окрашивает» черты характера. Он также может способствовать или противодействовать развитию определенных качеств. . Холерику или сангвинуку легче, чем меланхолику или флегматику, сформировать у себя инициативность и решительность. Однако, для холерика может стать серьезной проблемой формирования сдержанности и самоконтроля, а для сангвинука – требовательности к себе и самокритичности.

Черты характера

Черты характера проявляются в том, как человек относится:

а) *к себе* («разумный» эгоизм, уверенность в себе, «нормальное» самолюбие, чувство собственного достоинства или противоположные черты)

;

б) к другим людям (уважительность, принципиальность, благосклонность, общительность, миролюбие, кротость, альтруизм, заботливость, тактичность или противоположные черты);

в) к вещам (бережливость, экономность, аккуратность, чувство вкуса или противоположные черты);

г) к делам (добросовестность, любознательность, инициативность, решительность, тщательность, точность, серьезность, энтузиазм, заинтересованность или противоположные черты).

Экстраверсия и интроверсия как черты характера

Экстраверсия и интроверсия (лат. extra – внешний, intro – внутренний, versio – вращать) являются базовыми свойствами личности, которые определяют психический склад и поведение человека.

Типичный *экстраверт* – человек, ориентированный на мир внешних объектов. Экстравертам присущи общительность, импульсивность, гибкость поведения, инициативность (но недостаточная настойчивость), высокая социальная адаптация (умение приспосабливаться к различным ситуациям общения) и т.п. .

Типичный *интроверт* – человек ориентированный на собственный внутренний мир. Интровертам не свойственна общительность, они замкнуты, склонны к самоанализу, имеют затруднения в социальной адаптации, социально пассивны, но достаточно настойчивы в делах, которые имеют для них личностный смысл. .

Акцентуации характера

Некоторые черты характера могут быть развиты чрезмерно, что приводит к их «выделению» на фоне других. *Акцентуации характера* – это крайние варианты психической «нормы», которые возникают как результат усиления отдельных черт.

Основные типы акцентуации характера:

Тип акцентуации	Акцентуированные черты
Интровертный	Замкнутость, затруднения в общении и налаживании контактов с окружающими. .
Экстравертный	Жажда общения и деятельности, говорливость, поверхностность. .
Неуправляемый	Импульсивность, конфликтность, категоричность, подозрительность. Пример
Неврастенический	Доминирование болезненного самочувствия, раздражительность, повышенная утомляемость. .
Сенситивный	Избыточная чувствительность, пугливость, стыдливость, впечатлительность. .
Демонстративный (истероидный)	Эгоцентризм, потребность в постоянном внимании к себе, в сочувствии. .

Акцентуации характера могут быть причиной неадекватного поведения человека, но могут быть и очень полезны для его профессиональной деятельности. Демонстративный тип акцентуации характера присущ многим выдающимся актерам.

Понятие о воле

Воля - сознательная организация и саморегуляция человеком своей деятельности и поведения, направленные на преодоление трудностей при достижении поставленной цели.

Признаками развитой волевой сферы являются такие качества личности, как *сильная воля* (наличие необходимых волевых усилий для достижения цели), *решительность*, *самостоятельность*, *выдержка*, *настойчивость*, *организованность* и т.п. К недостаткам данной сферы относятся противоположные качества: *слабоволие*, *нерешительность*, *внушаемость*, *податливость*, *упрямство*, *неорганизованность* и т.п.

Волевой акт и его структура

Источником волевого процесса являются *потребности* и *интересы*. Единицей волевого процесса выступает *волевой акт*, который может быть осуществлен в более простых или более сложных формах. В *простом* волевом акте побуждения к действию почти автоматически переходит в само действие («хочу и делаю»). Для *сложного* волевого акта существенно то, что действию предшествует возникновение намерения его осуществить, осознание соответствующих мотивов, учет последствий принятого решения, составления плана и, наконец, реализация самого действия. Схематически структуру волевого акта можно представить следующим образом.

За каждым волевым актом стоит *попытка* удовлетворить определенную потребность. В зависимости от степени осознанности попытки разделяют на *влечения* и *желания*. (Пример). *Влечение* – это мотив, который представляет недостаточно осознанную потребность. *Желание* – мотив, который характеризует потребность, которая уже достаточно осознана, известны также и возможные пути ее удовлетворения. (Пример). Но одни желания-мотивы, могут противоречить другим. Начинается *борьба мотивов*, которая заканчивается сознательным выбором одного из них, который и становится непосредственным побуждением к действию. (Пример). Последний этап волевого акта составляет его *выполнения*. (Пример).

Тема 6. Эмоции и чувства

Понятие об эмоциях и чувствах

Эмоции и чувства являются основополагающими элементами *эмоциональной сферы личности*. *Эмоции* – (от лат *emoveo* – возбуждаю, волную) кратковременные (ситуативные) переживания, которые показывают, как протекают процессы удовлетворения актуальных потребностей. .

Качественными характеристиками эмоций являются их *знак* и *модальность*.

Характеристики	Психологическое содержание
Знак эмоций	Если определенная информация, которую получает человек, отвечает его актуальным потребностям или показывает, что они могут быть удовлетворены в будущем, возникают положительные эмоциональные переживания (радость, удовольствие, восторг и т.п.), если нет - отрицательные (стыд, печаль, страх и т.п.). Примеры.
Модальность (качество) эмоций	Показывает особенности отдельных эмоций, их отличия от других на физиологическом и психологическом уровне. Примеры: различия между эмоциями модальности «страх» и модальности «гнев».

Склонность человека к переживанию эмоций определенного знака и модальности называется *эмоциональностью*. Примеры. Склонность к переживанию радости («радостники»), к переживанию гнева («гневливики»), страха («страховики»).

Эмоции, которые повышают психическую активность, побуждают человека к действию называются *стеническими* (гнев), снижают активность, расслабляют – *астеническими* (печаль). Существуют эмоции, которые в разных случаях могут иметь как стенический, так и астенический характер (радость, страх). Примеры.

Основные эмоциональные состояния называются *фундаментальными* или *базальными* эмоциями. К ним, в частности, принадлежат:

Название эмоции	Знак эмоции	Причина возникновения эмоции
Радость	Положительная	Возможность удовлетворения актуальной потребности, которая до этого была незначительной или неопределенной. .
Гнев	Отрицательная	Внезапное появление серьезного препятствия на пути удовлетворения актуальной потребности. .
Страх	Отрицательная	Мнимая или реальная опасность. .
Печаль	Отрицательная	Полная невозможность удовлетворения важнейших жизненных потребностей. .

Кроме того, в числе фундаментальных эмоций исследователи называют *интерес, удивление, отвращение, презрение, стыд* и т.п.

Чувство - устойчивое и обобщенное отношение человека к тем или иным объектам. Эмоции являются фазой возникновения и вызревания чувств. . Ребенок занимается музыкой. Если это постоянно вызывает радость (эмоция), соединенную с интересом (эмоция) к занятиям, постепенно могут появиться любовь к музыке и любовь исполнительскому искусству (чувства).

В свою очередь, одно и то же чувство можно пережить с помощью разных эмоций. . Чувство любви к музыке может вызывать не только положительные, но и отрицательные эмоции (например, гнев), если человек видит или слышит плохую игру на музыкальном инструменте или плохую музыку.

В онтогенезе чувства появляются позже, чем эмоции. Они возникают по мере развития сознания, под влиянием воспитания. .

Виды чувств

Чувства связаны с конкретными объектами (предметы, люди, события и т.п.), направлены на них. С учетом сфер деятельности, явлений, которые становятся объектами чувств, выделяют:

Виды чувств	Содержание
Моральные чувства	Отражают взаимоотношения между людьми, отношение к обществу Пример: любовь, гуманность, преданность, эгоизм, жестокость, подлость и т.п.
Интеллектуальные чувства	Отражают отношение личности к процессу познания, его успешности или неуспешности и определенным образом регулируют интеллектуальную деятельность человека. Пример: интерес, удивление, любознательность, сомнение и т.п.
Эстетичные чувства	Отражают отношение личности к прекрасному в жизни и искусстве. Пример: чувство прекрасного / уродливого, трагического / комического, высокого / низкого и т.п.

Аффекты, настроения, страсти, стресс

Кроме качественных характеристик, эмоциональная сфера имеет также *количественные характеристики*. Это *сила, глубина, интенсивность* и *длительность* переживаний. Эмоции и чувства различаются по интенсивности (от слабых переживаний к аффекту), по силе и глубине (страсти), по продолжительности (настроения).

Аффект – это сильное и относительно кратковременное эмоциональное переживание, которое вызвано сильным или особенно значимым для человека стимулом. Он развивается в конфликтных условиях, бурно протекает, имеет значительную интенсивность.

Аффект приводит к дезорганизации поведения, мешает нормальному ходу психических процессов (изменение выражения лица, отклонения в мышлении, нарушение сознательного контроля над действиями и т.п.). В состоянии аффекта человек, как правило, демонстрирует стереотипные, примитивные реакции (бегство, оцепенение, агрессия и т.п.), которые могут только осложнить ситуацию. .

Страсти – это сильная увлеченность человека кем-либо или чем-либо, которая сопровождается глубокими эмоциональными переживаниями, связанными с объектом страсти. .

Настроения – это эмоциональные состояния, которые связаны со слабо выраженными позитивными или негативными эмоциями, окрашивают отдельные психические процессы, поведение человека на протяжении длительного времени. Человеку могут быть неизвестны их причины. Настроения могут повышать или тормозить его активность в деятельности и общении. .

К эмоциональной сфере принадлежит также явление стресса. *Стресс* (англ. stress - «давление, напряжение») – это состояние

эмоционального и поведенческого расстройства, которое связано с неспособностью человека целеустремленно и разумно действовать в сложившейся ситуации. По своим психологическим характеристикам он приближается к аффекту, а по продолжительности к настроениям.

Человек в состоянии стресса характеризуется дезорганизацией поведения и речи, хаотической активностью, когда требуется уравновешенность, или пассивностью, бездеятельностью, когда нужно быстро действовать. Впрочем, незначительный стресс может быть полезным, поскольку способствует мобилизации психики. Индивидуальная реакция на стресс зависит от типа нервной системы. .

Известны следующие *виды* стресса.

Вид стресса	Факторы стресса
Дистресс	Негативные события, мысли и т.п. .
Эвстресс	Позитивные события, мысли и т.п. .
Информационный	Информационная перегрузка в совокупности с ответственностью за последствия собственных решений. .
Эмоциональный	Угроза, опасность, отвращение, стыд и т.п. .

Стресс имеет три *стадии*.

Стадия стресса	Особенности поведения
Адаптация	Человек пытается приспособиться к стрессогенной ситуации. .
Резистентность	Человек приспосабливается к стрессу, у него открывается «второе дыхание». .
Истощение	Человек истощает собственные силы в борьбе со стрессом и вынужден прекратить деятельность. .