

Министерство образования и науки Российской Федерации  
ГБОУ ВПО Тульский государственный педагогический университет  
имени Л. Н. Толстого

**Т. И. Лях, М. В. Лях**

# **ПСИХОЛОГИЯ**

*Учебное пособие  
для бакалавров направлений  
«Специальное (дефектологическое) образование»,  
«Психолого-педагогическое образование»*

**В 2 выпусках**

**2-е издание**

**Выпуск 1  
ОБЩАЯ  
ПСИХОЛОГИЯ**

Тула  
Издательство ТГПУ им. Л.Н. Толстого  
2010

ББК 88я73  
Л98

*Рецензенты –*

доктор психологических наук, профессор *Т. И. Шульга*  
(Московский государственный областной университет);  
кандидат психологических наук, доцент *Т. Г. Богданова*  
(Московский государственный педагогический институт)

**Лях, Т.И.**

Л98 Психология: Учеб. пособие для бакалавров направлений «Специальное (дефектологическое) образование, «Психолого-педагогическое образование»: В 2 вып. Вып. 1: Общая психология / Т. И. Лях, М. В. Лях. – 2-е изд. – Тула: Изд-во Тул. гос. пед. ун-та им. Л.Н. Толстого, 2010. – 218 с.

Учебное пособие включает в себя материал по курсам общей и возрастной психологии, входящим в блок психолого-педагогических дисциплин под общим названием «Психология». Эти дисциплины традиционно составляют блок базовых психологических курсов.

Первый выпуск содержит основное содержание курса общей психологии. В этом пособии учтена специфика подготовки бакалавров направлений «Специальное (дефектологическое) образование, «Психолого-педагогическое образование». Содержание данного учебного курса адаптировано к требованиям вузовского образования.

Адресовано специалистам в области психологии – студентам, аспирантам, преподавателям.

**ББК 88я73**

© Т.И. Лях, 2010.

© Издательство ТГПУ им. Л.Н.Толстого, 2010.

## СОДЕРЖАНИЕ

<b>Предисловие</b> .....	4
<b>1. Предмет, задачи, методы и структура современной психологии</b> .....	6
1.1. Понятие о предмете психологии. Этапы становления психологии как науки.....	6
1.2. Понятие о психике. Стадии развития психики в животном мире. Сознание как высшая форма психического отражения .....	21
1.3. Отрасли и структура современной психологии. Задачи, решаемые каждой из отраслей .....	29
1.4. Методологические принципы и методы современной психологии.....	32
<b>2. Психологическая характеристика деятельности</b> .....	45
2.1. Понятие о деятельности в отечественной и зарубежной психологии .....	45
2.2. Психологическая структура деятельности.....	47
2.3. Освоение деятельности.....	49
2.4. Виды деятельности .....	52
2.5. Общение как особый вид деятельности .....	58
<b>3. Психологическая характеристика личности</b> .....	66
3.1. Понятие о личности. Личность, индивид, индивидуальность .....	66
3.2. Мотивационно-потребностная сфера как психологическое ядро и стержень личности .....	67
3.3. Самосознание личности. «Я-концепция». Механизмы психологической защиты личности.....	79
3.4. Основные психологические теории личности.....	87
<b>4. Познавательная сфера личности</b> .....	112
4.1. Ощущения и восприятие.....	113
4.2. Память .....	127
4.3. Мышление и речь.....	138
4.4. Воображение .....	152
4.5. Внимание .....	157
<b>5. Эмоционально-волевая сфера личности</b> .....	167
5.1. Эмоции и чувства.....	167
5.2. Воля.....	178
<b>6. Индивидуально-психологические особенности личности</b> .....	187
6.1. Темперамент.....	187
6.2. Характер .....	194
6.3. Способности.....	205

## ПРЕДИСЛОВИЕ

Изучение психологии предусматривается практически всеми стандартами высшего профессионального образования. Данное обстоятельство обусловлено все возрастающим значением психологии и психологических знаний в современном обществе. Каждый студент обращается к изучению психологии. Очевидно, что студенты вузов с психолого-педагогической направленностью изучают психологию значительно глубже и в большем объеме, т.к. от успешности владения психологическими знаниями во многом будет зависеть их профессионализм.

Психология включается то в блоки психолого-педагогических дисциплин, то в блоки предметных дисциплин. Варьируется и количество часов, которое отводится на изучение данной дисциплины. В тоже время, обозначенное в стандарте содержание этой учебной дисциплины остается одинаковым, за исключением нескольких аспектов. Процесс преподавания психологии в рамках каждой из специальностей и направлений, очевидно, наряду с общими моментами должен отражать и специфику подготовки студентов. Однако этот вопрос недостаточно представлен как в образовательном стандарте, так и в учебниках и учебных пособиях по психологии.

В дисциплине психология в стандартах высшего профессионального образования в качестве базовых дидактических единиц называются курсы общей, возрастной, социальной и педагогической психологии. Анализ современной учебной и учебно-методической литературы по психологии свидетельствует о том, что лишь немногие издания рассматривают психологию как единую дисциплину. Тем более, еще меньшее количество изданий отражают в этой единой дисциплине специфику специальности или направления, в рамках которых осуществляется изучение психологии.

Особенность преподавания психологии в вузе составляет явно недостаточное количество часов, отводимых на аудиторное изучение данной дисциплины. Это приводит к тому, что значительное количество материала студенты должны осваивать самостоятельно. А для организации самостоятельной работы студентов требуются учебные пособия, написанные, с одной стороны, понятным для студентов языком, а, с другой стороны, отражающие современный уровень требований, предъявляемых к качеству знаний студентов по психологии.

Данное учебное пособие предназначено в определенной мере учесть специфику преподавания психологии студентам-бакалаврам, обучающимся по направлениям «Специальное (дефектологическое) образование, «Психолого-педагогическое образование». При этом авторы стремятся представить содержание базовых разделов психологии – общей и возрастной психологии – в единстве их междисциплинарных связей и связей

с дисциплинами предметного блока. Первый выпуск в этом цикле учебных пособий содержит материал по курсу общей психологии, соответственно второй выпуск – по курсу возрастной психологии. По курсу педагогической психологии подобное пособие уже издано.

По замыслу авторов, по курсу общей психологии издана соответствующая рабочая тетрадь, помогающая в проведении и организации самостоятельной работы студентов по данному курсу.

Пособие включает в себя шесть тем, являющихся базовыми в изучении общей психологии:

1. Предмет, задачи, методы и структура современной психологии.
2. Психологическая характеристика деятельности.
3. Психологическая характеристика личности.
4. Познавательная сфера личности.
5. Эмоционально-волевая сфера личности.
6. Индивидуально-психологические особенности личности.

В каждой теме выделены вопросы, которые предшествуют рассмотрению лекционного материала. Затем этот лекционный материал структурируется в соответствии с указанными вопросами. В конце каждой темы приводится перечень основной и дополнительной современной литературы.

Автор заранее выражает благодарность всем, кто выскажет свои критические замечания и тем самым поможет в дальнейшем совершенствовании этого издания.

# 1. ПРЕДМЕТ, ЗАДАЧИ, МЕТОДЫ И СТРУКТУРА СОВРЕМЕННОЙ ПСИХОЛОГИИ

## Вопросы:

- 1.1. Понятие о предмете психологии. Этапы становления психологии как науки.
- 1.2. Понятие о психике. Стадии развития психики в животном мире. Сознание как высшая форма психического отражения.
- 1.3. Отрасли и структура современной психологии. Задачи, решаемые каждой из отраслей.
- 1.4. Методологические принципы и методы современной психологии.

## 1.1. ПОНЯТИЕ О ПРЕДМЕТЕ ПСИХОЛОГИИ. ЭТАПЫ СТАНОВЛЕНИЯ ПСИХОЛОГИИ КАК НАУКИ

Слово «психология» образовано из двух греческих: «psyche» - душа и «logos» - слово, учение. На протяжении всей своей жизни каждый человек, даже не изучающий психологию, накапливает психологические знания. Эти знания обычно называют житейскими и они принципиально отличаются от научных психологических знаний.

**1. Житейская психология** – это психологические знания, почерпнутые людьми из обыденной жизни. Они обладают следующими основными отличительными характеристиками:

- **конкретностью**, т.е. привязанностью к конкретным ситуациям, конкретным людям, конкретным задачам человеческой деятельности;
- **интуитивностью**, свидетельствующей о недостаточной осознанности их происхождения и закономерностей функционирования;
- **ограниченностью**, т.е. слабыми представлениями человека о специфике и сферах функционирования конкретных психологических феноменов;
- **основываются на наблюдениях и размышлениях**, а это означает, что обыденные психологические знания не подвергнуты научному осмыслению;
- **ограниченностью в материалах**, т.е. человек, обладающий теми или иными житейскими психологическими наблюдениями, не может их сравнить с подобными же у других людей.

**2. Научная психология** – это устойчивые психологические знания, полученные в процессе теоретического и экспериментального изучения психики людей и животных. Им присущи свои особенности:

- **обобщенность**, т.е. осмысленность конкретного психологического явления на основе специфики его проявления у многих людей, во многих условиях, применительно ко многим задачам человеческой деятельности;

- **рационализм**, свидетельствующий о том, что научные психологические знания максимально исследованы и осознаны;
- **неограниченность**, т.е. способность быть использованной множеством людей;
- **экспериментальная основа**, т.е. научные психологические знания исследованы в различных условиях;
- **слабая ограниченность в материалах**, означающая, что научные психологические знания изучены на основе многочисленных опытов и часто в уникальных условиях.

Сравнение житейской и научной психологии позволяет сделать следующие **выводы**. Научная психология по ряду рассмотренных позиций принципиально отличается от житейской психологии. При всех этих различиях, научная психология должна использовать опыт, накопленный житейской психологией.

Как уже отмечалось, **изучение сущности и закономерностей развития психики человека и животных и составляет предмет научной психологии**.

В этом учебном курсе мы будем говорить о **психологии человека**. Исследованием психики животных занимается специальная отрасль психологии - зоопсихология.

**Психика** - способность мозга получать информацию об окружающей действительности, создавать образ объективного мира и регулировать на этой основе собственное поведение и деятельность. Работа психики осуществляется только в процессе активной деятельности человека, животного. Активная деятельность - важнейшее условие развития психики, т.е. ее совершенствования, усложнения, углубления.

Активное отражение действительности - важнейшее свойство дифференцированного, обладающего многоуровневыми связями между различными отделами высокоорганизованного мозга. Оно присуще и животным, и человеку. Чем сложнее, чем сформированней мозг, тем большими способностями обладает психика, тем более она развита. Наиболее высокого, полного уровня развития психика достигает у человека.

**Психика человека** включает все, что он ощущает, воспринимает, думает, помнит, чувствует, все его привычки, его индивидуальность, то, как, с помощью каких средств, каких, по выражению психологов, механизмов он это делает.

Психика дает возможность не только достаточно точно отражать особенности окружающего мира, она позволяет предвидеть, предугадывать то, что будет в дальнейшем. Такая **опережающая** функция психической деятельности, конечно, в наибольшей степени характерна для человека. Благодаря этому мы можем представить то, что случится через некоторое время, можем строить планы, ставить цели, мечтать. Она позво-

ляет нам, например, заранее подготовиться к какому-либо сложному событию. Например, если вам не хочется делать уроки или готовиться к экзамену, очень полезно представить себе свое будущее эмоциональное состояние. Что вы будете чувствовать, когда вас вызовут, а вы не сможете сказать ни слова. Что будете испытывать, когда вас будут спрашивать о результатах экзамена. Такое «эмоциональное предвосхищение», как правило, позволяет преодолеть лень и начать заниматься.

Психика имеет индивидуальный характер. Психические особенности образуют индивидуальность, и все воздействия преломляются через индивидуальные особенности. Вы сами, наверное, неоднократно наблюдали, как одно и то же событие одного человека волнует, а другого оставляет безразличным. Видели, как при нападении на хозяина одна собака начинает его защищать, а другая - прячется за него.

**Основные формы проявления психики:** психические процессы, психические состояния и индивидуально-психологические особенности личности.

**1. Психические процессы** описывают три основные стороны душевной жизни человека: познание, чувство и волю. Соответственно в психических процессах выделяются познавательные и эмоционально-волевые процессы.

К познавательным процессам относятся ощущение, восприятие, память, мышление, воображение, с помощью которых мы узнаем, постигаем мир и самого себя. Особое место среди познавательных процессов занимает внимание, которое присутствует во всех процессах и позволяет сконцентрироваться, сосредоточиться на чем-либо.

К эмоционально-волевым процессам относятся чувства, эмоции и воля. Чувства и эмоции отражают переживание человеком своего отношения к явлениям окружающего мира, событиям своей внутренней жизни, определяют то, насколько они важны именно для него, для его жизни, т.е. устанавливают личностную значимость того или иного события. Воля, произвольность обеспечивает сознательную регуляцию поведения, возможность действовать по сознательно поставленной цели, принятому намерению.

В понятии «психические процессы» подчеркиваются, прежде всего, динамичность, пластичность, изменчивость, непрерывность психической деятельности.

**2. Психические состояния** - относительно устойчивые психические явления. К психическим состояниям относятся бодрость, утомление, скука, радость, тревога, апатия и др. Хотя психические состояния, как и другие явления психики, отражают воздействие на человека определенных событий внешней и внутренней жизни, он, как правило, осоз-



нает лишь само это состояние, а то, что его вызвало, либо вообще не представляет, либо представляет неотчетливо.

**3. Индивидуально-психологические особенности (свойства) личности** – наиболее устойчивые и существенные особенности, отличающие человека или группу людей от других. К психическим свойствам относятся особенности личности человека, его направленность, качества личности, черты характера, темперамент, способности.

Психические процессы, психические состояния и индивидуально-психологические особенности личности не существуют отдельно друг от друга, они взаимодействуют и могут переходить друг в друга.

**Деятельностная основа психики.** Единство всех сторон психической жизни человека служит основанием для его активности. **Активность** - общее свойство живых организмов, основное условие их существования. Жить - значит быть активным, действовать. Именно активность позволяет живому существу поддерживать жизненно важные для него связи со средой, она служит основой развития и саморазвития.

Активность обеспечивает **поведение** человека – его взаимодействие с окружающей средой, обусловливаемое внешними (среда) и внутренними (потребности, мотивы) условиями. Поведение может быть в разной степени осознано человеком, определяться сознательно поставленными целями или осуществляться по непосредственному желанию, чувству, т.е. быть импульсивным.

Важнейшей формой человеческой активности является деятельность. **Деятельность** – сознательно регулируемая активность, направленная на познание и преобразование внешнего мира и самого человека. Основные виды деятельности человека - игра, учение, труд, творчество. Именно в деятельности формируются основные свойства личности, развиваются ее способности. Изучая психику человека, психология уделяет особое внимание различным видам человеческой деятельности, тому, как в ней проявляется, формируется и развивается человек.

Итак, психология – наука, которая изучает психику. Психика человека обеспечивает внутреннюю регуляцию его активности, выражающуюся в его поведении и деятельности.

**История становления психологии как науки.** Когда говорят о научной психологии, всегда отмечают, что она имеет короткую историю и длительное, богатое прошлое. Эти слова были сказаны Г. Эббингаузом. В истории становления психологии как науки можно выделить следующие **четыре этапа**:

**I этап : психология как наука о душе (с древних времен до XVII – XVIII в.).**

Первоначально возникло представление о том, что в теле человека существует нечто, позволяющее ему понимать то, что он видит и слы-

шит, дает ему возможность думать и чувствовать, добиваться намеченной цели, владеть собой. Так возникло представление о душе, которую часто изображали в виде крылатого существа. Душа независима от тела, она может жить собственной жизнью, например, пока человек спит. Душу связывали с дыханием, которое исчезало у мертвого человека. Считалось, что душа покидает человека вместе с последним дыханием. Это представление отразилось в мифах разных народов и во взглядах древних философов.

Древнегреческие философы представляли душу как нечто, похожее на пламя или движение воздуха. Душа отдельного человека лишь слабый отпечаток мировой души – Космоса. Душа - основа идей древнегреческих философов **Гераклита** (ок. 544-483 до н.э.), **Демокрита** (ок. 460 - ок. 371 до н.э.), **Платона** (428-348 до н.э.), **Аристотеля** (384-322 до н.э.) и др.

Психология возникла как наука о душе, и в дальнейшем в течение многих веков психологическое знание накапливалось в рамках философской мысли. Одним из главных вопросов, который волновал философов, размышлявших над сущностью человеческой, была проблема связи души и тела. Очень долго господствовала точка зрения, что природа души и тела совершенно различна, а их взаимоотношения подобны связям между кукловодом (душой) и куклой (телом), т.е. считалось, что душа может оказывать влияние на тело, но не наоборот.

Французский философ **Р. Декарт** (1596-1650) также считал, что душа и тело имеют разную природу и действуют по разным законам. Тело, по мнению Декарта, материально и действует по законам механики. Душа же нематериальна, и ее главное свойство - способность мыслить, помнить и чувствовать. Однако не только душа может влиять на тело, но и тело может воздействовать на душу.

**II этап: психология как наука о сознании (с XVII –XVIII в. до XX в.).**

В XVII-XVIII вв. благодаря бурному развитию естественных наук вместо понятия «душа» в науке появилось понятие «сознание». Психология стала наукой о сознании. Сознание включало мысли человека, его чувства, потребности, желания – все то, что человек находит, думая о себе, обращая взгляд внутрь себя.

Отсюда возник очень важный вопрос, **как, под влиянием чего формируется сознание человека.** Предполагалось, что все, существующее во внешнем мире, воздействует на органы чувств, благодаря чему возникают ощущения. Ощущения могут сочетаться между собой с помощью цепочки ассоциаций. Это направление получило название ассоцианизма.

Соответственно понималось и развитие человека. Известный английский философ **Дж. Локк** (1632-1704), считавший, что «в сознании нет ничего, чего не было бы в ощущениях», рассматривал сознание ребенка