**ЛЕКЦИЯ 3.**

**ТЕМА 5. РЕГУЛЯТОРНЫЕ И ИНТЕГРАТИВНЫЕ ПСИХИЧЕСКИЕ ПРОЦЕССЫ**

**ПЛАН ЛЕКЦИИ**

1. **МНЕМИЧЕСКИЕ ПРОЦЕССЫ**
2. **ВНИМАНИЕ И ЕГО ВИДЫ**
3. **ПОНЯТИЕ О ВОЛЕ**
4. **ПОНЯТИЕ РЕЧИ В ПСИХОЛОГИИ, ЕЕ ВИДЫ И СВОЙСТВА**

***Мнемические процессы.***В настоящее время в [психологии](https://bookap.info/#psihologiya) не существует единой, законченной теории памяти, а изучение феномена памяти остается одной из центральных задач. *Мнемические* процессы, или процессы памяти, относятся к интегративным психическим процессам, изучаются разными науками, которые рассматривают физиологические, биохимические и психологические механизмы процессов памяти.

**Память**– это форма психического отражения, заключающаяся в закреплении, сохранении и последующем воспроизведении прошлого опыта, делающая возможным его повторное использование в деятельности или возвращение в сферу сознания.

Среди первых психологов, начавших экспериментальные исследования мнемических процессов, был немецкий ученый Г. Эббингауз, который, исследуя процесс запоминания разных словосочетаний, вывел целый ряд законов запоминания.

Память связывает прошлое субъекта с его настоящим и будущим – это основа психической деятельности.

К **процессам памяти**относятся следующие:

1) *запоминание*– такой процесс памяти, в результате которого происходит закрепление нового путем связывания его с приобретенным ранее; запоминание всегда избирательно – в памяти сохраняется не все, что воздействует на наши органы чувств, а только то, что имеет значение для человека или вызвало его интерес и наибольшие эмоции;

2) *сохранение*– процесс переработки и удержания информации;

3) *воспроизведение*– процесс извлечения из памяти сохраненного материала;

4) *забывание*– процесс избавления от давно полученной, редко используемой информации.

Одной из важнейших характеристик является **качество памяти,**которое обусловлено:

*? скоростью запоминания*(количество повторений, необходимых для удержания информации в памяти);

*? скоростью забывания*(время, в течение которого запомнившаяся информация хранится в памяти).

Для классификации видов памяти существует несколько оснований: по характеру психической активности, преобладающей в деятельности, по характеру целей деятельности, по продолжительности закрепления и сохранения информации и др.



**Рис. 1.**Классификация видов памяти

Работа разных видов памяти подчиняется некоторым общим законам.

*Закон осмысления:*чем глубже осмысление запоминаемого, тем легче последнее закрепляется в памяти.

*Закон интереса:*интересное запоминается быстрее, потому что на это затрачивается меньше усилий.

*Закон установки:*запоминание происходит легче, если человек ставит перед собой задачу восприятия содержания и его запоминания.

*Закон первого впечатления:*чем ярче первое впечатление от запоминаемого, тем прочнее и быстрее его запоминание.

*Закон контекста:*информация легче запоминается, если ее соотнести с другими одновременными впечатлениями.

*Закон объема знаний:*чем обширнее знания по определенной теме, тем легче запоминается новая информация из данной области знаний.

*Закон объема запоминаемой информации:*чем больше объем информации для одновременного запоминания, тем хуже она запоминается.

*Закон торможения:*всякое последующее запоминание тормозит предыдущее.

*Закон края:*лучше запоминается то, что сказано (прочитано) в начале и конце ряда информации, хуже запоминается середина ряда.

*Закон повторения:*повторение способствует лучшему запоминанию.

В [психологии](https://bookap.info/#psihologiya) в связи с изучением памяти можно встретить два термина, очень похожих друг на друга, – «мнемический» и «мнемонический», значения которых различны. *Мнемический*означает «имеющий отношение к памяти», а *мнемонический*– «имеющий отношение к искусству запоминания», т. е. *мнемоника*– это приемы запоминания.

История мнемоники уходит корнями в Древнюю Грецию. В древнегреческой мифологии говорится о Мнемозине, матери девяти муз, богине памяти, воспоминаний. Особенное развитие мнемоника получила в XIX в. в связи с получившими теоретическое обоснование законами ассоциаций. Для лучшего запоминания были предложены разнообразные *приемы мнемоники.*Приведем примеры.

*Метод ассоциаций:*чем больше возникает разнообразных ассоциаций при запоминании информации, тем легче информация запоминается.

*Метод связок:*объединение информации в единую, целостную структуру с помощью опорных слов, понятий и т. д.

*Метод мест*основан на зрительных ассоциациях; ясно представив предмет запоминания, нужно мысленно объединить его с образом места, который легко извлекается из памяти; например, для того чтобы запомнить информацию в определенной последовательности, необходимо разбить ее на части и каждую часть соотнести с определенным местом в хорошо известной последовательности, например маршрутом на работу, расположением мебели в комнате, расположением фотографий на стене и т. д.

Общеизвестен способ запоминания цветов радуги, где начальная буква каждого слова ключевой фразы является первой буквой слова, обозначающего цвет:

**к**аждый – **к**расный

охотник **– о**ранжевый

**ж**елает – **ж**елтый

**з**нать – **з**еленый

**г**де – **г**олубой

**с**идит– **с**иний

**ф**азан**– ф**иолетовый

***2. Внимание***– это произвольная или непроизвольная направленность и сосредоточенность психической деятельности на каком-либо объекте восприятия. Природа и сущность внимания вызывают разногласия в [психологической](https://bookap.info/#psihologiya) науке, среди психологов в отношении его сущности нет единого мнения. Сложности объяснения феномена внимания вызваны тем, что оно не обнаруживается в «чистом» виде, оно всегда «внимание к чему-либо». Одни ученые считают, что внимание не является независимым процессом, а является лишь частью любого другого психологического процесса. Другие полагают, что это самостоятельный процесс, имеющий свои особенности. Действительно, с одной стороны, внимание включено во все психологические процессы, с другой стороны, у внимания есть наблюдаемые и измеримые характеристики (объем, концентрация, переключаемость и др.), которые непосредственно к остальным познавательным процессам не относятся.

Внимание является необходимым условием овладения любыми видами деятельности. Оно зависит от индивидуально-типологических, возрастных и других характеристик человека. В зависимости от активности личности выделяют три вида внимания (рис. 2).



**Рис. 2.**Классификация видов внимания

*Непроизвольное внимание*– наиболее простой вид внимания. Его часто называют *пассивным,*или *вынужденным,*так как оно возникает и поддерживается независимо от сознания человека.

*Произвольное внимание*управляется сознательной целью, связано с волей человека. Его еще называют *волевым, активным*или *преднамеренным.*

*Послепроизвольное внимание*также носит целенаправленный характер и первоначально требует волевых усилий, но затем сама деятельность становится настолько интересной, что практически не требует от человека волевых усилий для поддержания внимания.

Внимание обладает определенными параметрами и особенностями, которые во многом являются характеристикой человеческих способностей и возможностей. К **основным свойствам внимания**обычно относят следующие:

*концентрированность*– это показатель степени сосредоточенности сознания на определенном объекте, интенсивности связи с ним; концентрированность внимания предполагает образование временного центра (фокуса) всей психологической активности человека;

*интенсивность*– характеризует эффективность восприятия, мышления и памяти в целом;

*устойчивость*– способность длительное время поддерживать высокие уровни концентрированности и интенсивности внимания; определяется типом нервной системы, темпераментом, мотивацией (новизна, значимость потребности, личные интересы), а также внешними условиями деятельности человека;

*объем*– количественный показатель объектов, находящихся в фокусе внимания (у взрослого человека – от 4 до 6, у ребенка – не более 1–3); объем внимания зависит не только от генетических факторов и от возможностей кратковременной памяти индивида, имеют также значение характеристики воспринимаемых объектов и профессиональные навыки самого субъекта;

*распределение*– способность сосредоточивать внимание на нескольких объектах одновременно; при этом формируется несколько фокусов (центров) внимания, что дает возможность совершать несколько действий или следить за несколькими процессами одновременно, не теряя ни одного из них из поля внимания;

*переключение –*способность к более или менее легкому и достаточно быстрому переходу от одного вида деятельности к другому и сосредоточению на последнем.

3.ПОНЯТИЕ О ВОЛЕ

Воля – сознательное регулирование человеком своего поведения, связанное с преодолением внутренних и внешних препятствий, обладающее рядом признаков: наличие усилий и продуманного плана для выполнения того или иного волевого акта; усиленное внимание к такому поведенческому действию; отсутствие непосредственного удовольствия, получаемого в процессе и в результате его исполнения; состояние оптимальной мобилизованности личности, концентрации в нужном направлении.

Проявление воли находит свое отражение в следующих **свойствах** (качествах):

* сила воли – степень необходимого волевого усилия для достижения цели;
* настойчивость – умение человека мобилизоваться для длительного преодоления трудностей;
* выдержка – умение сдерживать чувства, мысли, действия;
* решительность – умение быстро и твердо претворять в жизнь решения;
* смелость – умение быстро и твердо претворять в жизнь решения;
* самообладание – умение контролировать себя, подчинять свое поведение решению поставленных задач;
* дисциплинированность – сознательное подчинение своего поведения общепринятым нормам, установленному порядку;
* обязательность – умение вовремя выполнять возложенные обязанности;
* организованность – рациональное планирование и упорядочение своего труда и др.

Воля присутствует во многих актах человеческого поведения, помогая преодолевать сопротивление, а также другие желания и потребности на пути к намеченной цели. Чаще всего человек проявляет свою волю в следующих типичных ситуациях:

* необходимо сделать выбор между двумя или несколькими одинаково привлекательными, но требующими противоположных действий мыслями, целями, чувствами, несовместимыми друг с другом;
* несмотря ни на что, необходимо целенаправленно продвигаться по пути к намеченной цели;
* на пути практической деятельности человека возникают внутренние (боязнь, неуверенность, сомнения) или внешние (объективные обстоятельства) препятствия, которые необходимо преодолеть.

Иными словами, воля (ее наличие или отсутствие) проявляется во всех ситуациях, связанных с выбором и принятием решения.

**Основные признаки волевого акта:**

а) приложение усилий для выполнения волевого акта;

б) наличие продуманного плана осуществления поведенческого акта;

в) усиленное внимание к такому поведенческому акту и отсутствие непосредственного удовольствия, получаемого в процессе и в результате его исполнения;

г) нередко усилия воли направлены не только на победу над обстоятельствами, сколько на преодоление самого себя.

В **качестве основных функций воли** выделяют:

* выбор мотивов и целей;
* регуляцию побуждения к действиям при недостаточной или избыточной их мотивации;
* организацию психических процессов в систему, которая адекватна выполняемой человеком деятельности;
* мобилизацию физических и психических возможностей при достижении поставленных целей в ситуации преодоления препятствий.

Воля предполагает самоограничение, сдерживание некоторых достаточно сильных влечений, сознательное подчинение их другим, более значимым и важным целям, умение подавлять непосредственно возникающие в данной ситуации желания и импульсы. На высших уровнях своего проявления воля предполагает опору на духовные цели и нравственные ценности, на убеждения и идеалы.

Еще один признак волевого характера действия или деятельности, регулируемой волей, — это наличие продуманного плана их осуществления. Действие, не имеющее плана или не выполняемое по заранее намеченному плану, нельзя считать волевым. Волевое действие — это сознательное, целенаправленное действие, посредством которого человек осуществляет стоящую перед ним цель, подчиняя свои импульсы сознательному контролю и изменяя окружающую действительность в соответствии со своим замыслом.

Существенными **признаками волевого действия** являются усиленное внимание к такому действию и отсутствие непосредственного удовольствия, получаемого в процессе и в результате его выполнения. Имеется в виду, что волевое действие обычно сопровождается отсутствием эмоционального, а не морального удовлетворения. Напротив, с успешным совершением волевого акта обычно связано как раз моральное удовлетворение от того, что его удалось выполнить.

Нередко усилия воли направляются человеком не столько на то, чтобы победить и овладеть обстоятельствами, сколько на то, чтобы преодолеть самого себя. Это особенно характерно для людей импульсивного типа, неуравновешенных и эмоционально возбудимых, когда им приходится действовать вопреки своим природным или характерологическим данным.

Ни одна более или менее сложная жизненная проблема человека не решается без участия воли. Никто на Земле никогда еще не добился выдающихся успехов, не обладая выдающейся силой воли. Человек в первую очередь тем и отличается от всех остальных живых существ, что у него, кроме сознания и интеллекта, есть еще и воля, без которой способности оставались бы пустым звуком.

Психология воли изучает волевые действия, проблему выбора мотивов и целей, волевую регуляцию психических состояний, волевые качества личности.

Под **волевой регуляцией** понимают намеренно осуществляемый контроль побуждения к действию, сознательно принятому по необходимости и выполняемому человеком по своему решению. При необходимости торможения желательного, но социально не одобряемого действия имеют в виду не регуляцию побуждения к действию, а регуляцию действия воздержания.

Функцией волевой регуляции является повышение эффективности соответствующей деятельности, а волевое действие предстает как сознательное, целенаправленное действие человека по преодолению внешних и внутренних препятствий с помощью волевых усилий.

На личностном уровне воля проявляется в таких свойствах, как сила воли, энергичность, настойчивость, выдержка и др. Их можно рассматривать как первичные, или базовые, волевые качества личности. Такие качества определяют поведение, которое характеризуется всеми или большинством описанных выше свойств.

Волевого человека отличают решительность, смелость, самообладание, уверенность в себе. Такие качества развиваются обычно в онтогенезе несколько позже, чем названная выше группа свойств. В жизни они проявляются в единстве с характером, поэтому их можно рассматривать не только как волевые, но и как характерологические. Назовем эти качества вторичными.

Наконец, есть еще третья группа качеств, которые, отражая волю человека, связаны вместе с тем с его морально-ценностными ориентациями. Это — ответственность, дисциплинированность, принципиальность, обязательность. К этой же группе, обозначаемой как третичные качества, можно отнести те в которых одновременно выступают воля человека и его отношение к труду: деловитость, инициативность. Такие качества личности обычно формируются только к подростковому возрасту.

Волевые качества — категория динамическая, т.е. способная к изменению, развитию в течение жизни. Волевые качества нередко направляются не столько на овладение обстоятельствами и их преодоление, сколько на преодоление самого себя. Это особенно касается людей импульсивного типа, неуравновешенных и эмоционально возбудимых, когда им приходится действовать вопреки своим природным или характерологическим данным.

4.ПОНЯТИЕ РЕЧИ В ПСИХОЛОГИИ, ЕЕ ВИДЫ И СВОЙСТВА

**Речь** – один из видов коммуникативной деятельности человека использование средств языка для общения с другими членами языкового коллектива. Под речью понимают как процесс говорения (речевую деятельность), так и его результат (речевые произведения, фиксируемые памятью или письмом)

В процессе общения люди выражают с помощью языка мысли и чувства, добиваются взаимного понимания в целях осуществления совместной деятельности. Язык и речь, как и мышление, возникают и развиваются в процессе и под влиянием труда. Они являются достоянием только человека: у Животных нет ни языка, ни речи.

Речь имеет свое *содержание.*Звуки, входящие в состав слов устной речи имеют сложное физическое строение; в них различают частоту, амплитуду и форму колебания воздушных звуковых волн.

**Речь имеет свои свойства:**

• *содержательность*речи определяется количеством выраженных в ней мыслей, чувств и стремлений, их значительностью и соответствием действительности;

• *понятность*речи достигается синтаксически правильным построением предложений, а также применением в соответствующих местах пауз или выделения слов с помощью логического ударения;

• *выразительность*речи связана с ее эмоциональной насыщенностью (по своей выразительности она можетбыть яркой, энергичной или, наоборот, вялой, бледной);

*бездейственность*речи заключается в ее влиянии на мысли, чувства и волю других людей, на их убеждения и поведение.

Речь выполняет определенные **функции:**

*выражения*заключается в том, что, с одной стороны, благодаря речи человек может полнее передавать свои чувства, переживания, отношения, а с другой — выразительность речи, ее эмоциональность значительно расширяет возможности общения;

• *воздействия*заключается в способности человека посредством речи побуждать людей к действию;

• *обозначения*состоит в способности человека посредством речи давать предметам и явлениям окружающей действительности присущие только им названия;

• *сообщения*состоит в обмене мыслями между людьми посредством слов, фраз.

Кроме этого, в процессе выявления роли речи в общественной и социально-психологической жизни человека выделяют две ее **функции**:

* Коммуникативную.
* Интеллектуальную.

Более глубокое понимание функций речи позволит разобраться в сущности ее структуры.

### Коммуникативная функция

Здесь речь выступает как средство общения между людьми посредством сообщений и побуждений к действию. При сообщении субъект указывает на какой-либо предмет или же явление. В таком случае актуальным будет существование индикативной или указательной функции. Высказывание своего суждения по какому-то вопросу – это предикативная функция. Речь также может быть направлена на оказание влияния на своего собеседника, побуждение его к действию, вызывание эмоций, желаний, мыслей, чувств, переживаний. Помимо смыслового содержания, которое передается посредством словесных значений, важная роль отводится эмоциональному отношению к произносимому. Используя сопровождающие речь элементы, такие как тон, интонацию, выразительные движения, живость, образность выражений, структуру построения предложения, отбор слов происходит выражение чувств и настроения. Таким образом, происходит эмоциональный обмен между собеседниками, то есть осуществляется выразительная функция речи.

### Интеллектуальная функция

Здесь речь выступает как средство образования, выражения и развития мыслей. Как носитель системы различного типа значений, речь определяет способ формирования, формулирования и понимания мыслей.

Существуют определенные **виды речи**:

• *устная —*это общение между людьми посредством произнесения слов, с одной стороны, и восприятия их людьми на слух — с другой;

• *монологическая —*это речь одного человека, в течение относительно длительного времени излагающего свои мысли;

• *диалогическая*— это разговор, в котором участвует не менее двух собеседников;

• *письменная —*это речь посредством письменных знаков;

• *внутренняя —*это речь, не выполняющая функции общения, а лишь обслуживающая процесс мышления конкретного человека.

В основе речи лежит деятельность второй сигнальной системы. Согласно И.П. Павлову у людей существуют две сигнальные системы раздражителей: первая сигнальная система — это непосредственное воздействие внутренней и внешней среды на различные рецепторы (эта система есть и у животных) и вторая сигнальная система, состоящая только из слов. Причем лишь незначительная часть этих слов обозначает сенсорные воздействия на человека. Работа второй сигнальной системы заключается, прежде всего, в анализе и синтезе обобщенных речевых сигналов.

Специальными исследованиями установлено, что способность человека к анализу и синтезу речи связана:

• с левым полушарием головного мозга;

• со слухоречевой зоной коры больших полушарий — задней частью височной извилины, так называемый центр Вернике:

• с так называемой зоной Брока, расположенной в нижних отделах третьей лобной извилины.

**Контрольные вопросы**

1. Дайте характеристику воли как процесса сознательного регулирования поведения.
2. Охарактеризуйте волевые действия.
3. Раскройте содержание структурных компонентов волевых действий.
4. Рассмотрите физиологические основы эмоций.
5. Охарактеризуйте эмоциональные состояния человека.

6.Что такое память?

7. Что такое внимание?

8. Какова связь воли и внимания?

9. Какова связь воли и памяти?

10. Охарактеризуйте роль внимания и памяти в медицинском познании.