*МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ И НАУКИ УКРАИНЫ*

# ВОСТОЧНОУКРАИНСКИЙ НАЦИОНАЛЬНЫЙ УНИВЕРСИТЕТ

*ИМЕНИ ВЛАДИМИРА ДАЛЯ*

### КАФЕДРА ПСИХОЛОГИИ

*Буряк А.В.*

### КУРСОВАЯ РАБОТА

«Психологический анализ привычек людей»

# Луганск 2003

*МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ И НАУКИ УКРАИНЫ*

*ВОСТОЧНОУКРАИНСКИЙ НАЦИОНАЛЬНЫЙ УНИВЕРСИТЕТ*

###### ИМЕНИ ВЛАДИМИРА ДАЛЯ

*КАФЕДРА ПСИХОЛОГИИ*

## КУРСОВАЯ РАБОТА

*на тему:* ***«***Психологический анализ привычек людей***»***

### Выполнил

### студент группы ФЛ – 132 Буряк А.В.

#### Проверила

#### Профессор д.п.н. Третьяченко В.В.

### Луганск 2003

Реферат

Текст – 28 стр., табл. ( - ), рис. - 1, источников – 19.

Привычка, динамический стереотип, научение, навык, упражнение, интериоризация, мотив, деятельность, автоматизация, саморегуляция, поведение.

Работа посвящена привычке и динамическому стереотипу как составной части психологии деятельности.

Во введении дано понятие деятельности, определена актуальность, объект, предмет, цели и задачи работы. В основной части рассмотрены: в первой главе – механизм образования навыков и привычек; во второй – дано понятие привычки, определены ее особенности; в третьей части – рассмотрены психологические механизмы коррекции привычек; четвертая часть посвящена динамическому стереотипу как близкой к привычке, но отличной от нее форме деятельности. В заключении определено место привычке в психологии деятельности.

#### СОДЕРЖАНИЕ

Введение……………………………………………………….5

Основная часть

1. ***Процессы и механизмы возникновения привычки…………………………………………………….7***
2. ***Категория привычки в психологии…………………….18***
3. Методы коррекции привычек……………………………21
4. Динамический стереотип………………………………...25

***Заключение…………………………………………………..28***

### Список использованной литературы…………………..33

***Введение***

Поведение — одна из форм реализации личности человека в повседневной жизни, которая определяет человека как биосоциальное существо. Поэтому исследование важнейших форм поведения – **актуальная** задача психологии. В психологии такие термины, как «поведение», «поведенческий акт», «деятельность», «действие», еще недостаточно дифференцированы и часто употребляются как синонимы. Так, С.Л.Рубинштейн писал; «Под поведением разумеют определенным образом организованную деятельность, осуществляющую связь организма с окружающей средой... Обычно различают три основных, различных по своей психологической природе, типа поведения: инстинктивное поведение, навыки и разумное поведение». [15, 76] К.К.Платонов предлагал закрепить за термином «поведение» широко признанное исторически сложившееся значение, согласно которому поведение есть внешнее выражение деятельности, учитываемой без ее субъективного компонента. Поэтому термин «поведение» может быть отнесен не только к человеку, но и к животным и даже к роботам. Как видим, и в первом и во втором случае термин «поведение» определяется через термин «деятельность». [6, 259]

Понятие «деятельность» значительно шире понятия «поведение» и включает его как составную часть. Поведение — это комплекс ответных реакций, обусловленных действием на организм внешних условий существования, это совокупность поступков по отношению к объектам живой и неживой природы, к отдельному человеку или обществу. Деятельность же всегда связана с трудовым процессом, в результате которого создается продукт труда. [13, 92] С этой точки зрения бездумно сломанная ветка дерева — результат поведения, а использование той же ветки в качестве колышка для туристской палатки — деятельность. Аналогичным образом свадьба или праздничное застолье — групповое поведение, тогда как производственное совещание — коллективная деятельность.

Иное дело, что и поведение и деятельность основаны на действиях. «Осуществление сколько-нибудь сложной деятельности требует выполнения ряда действий,—отмечал А.Н.Леонтьев. Действия — относительно самостоятельные процессы... (безразлично — внешние, практические, или внутренние, умственные)... признаком которых является их направленность на достижение сознательной цели. В отличие от собственно деятельности действия не имеют самостоятельного мотива, а подчиняются мотиву той деятельности, содержание которой они образуют. Относительная же самостоятельность действий выражается в том, что одно и то же действие может входить в состав разных деятельностей. Сохраняя при этом свою прямую цель, оно меняется лишь по своей мотивации и, собственно, по своему смыслу для субъекта, а значит, и по своей напряженности, эмоциональной окраске и т.д.». [7, 62]

Действие, по определению С.Л.Рубинштейна, составляет и основу поступков (а следовательно, и поведения), ибо поступок — это действие, которое воспринимается и осознается самим действующим субъектом как общественный акт, как проявление субъекта, которое выражает отношение человека к другим людям. В основе поведения, как и в основе деятельности, лежит психологический феномен, называемый мотивом. [15, 102]

Рассмотрение психологии деятельности составляет **объект** работы.

**Предметом** работы является изучение привычного поведения человека и способов его изменения.

**Цель** работы – показать роль и место привычки в психологии деятельности.

**Задачи** работы :

1. Дать понятие о привычке как категории психологии,
2. определить механизм ее выработки в связи с научением,
3. провести границу между привычкой и динамическим стереотипом.

***1. Процессы и механизмы возникновения привычки.***

Приступая к какой-нибудь новой деятельности, человек не располагает сложившимися способами выполнения этого действия, ему приходится сознательно выполнять и контролировать не только действие в целом, направленное на цель, но и отдельные движения или операции, посредством которых он его осуществляет. В результате повторения действий человек приобретает возможность выполнять данное действие как единый целенаправленный акт, не ставя перед собой специальную цель сознательно подбирать способы его выполнения. Это выключение из поля сознания отдельных компонентов сознательного действия, посредством которых оно выполняется, называютавтоматизацией. [11, 114-115]

Образующиеся в результате упражнения, тренировки, выучки автоматически выполняемые компоненты сознательной деятельности человека получили специальное обозначение — навык. Если говорить точнее, то речь идет о бессознательной регуляции движения, а не действия, потому что у человека любая деятельность в норме всегда управляется сознанием. В результате повторного решения той же задачи человек приобретает возможность выполнять данное действие как единый целенаправленный акт, не ставя себе специальную цель сознательно подбирать для него способы его выполнения, не будучи вынужденным, как это было сначала, перемещать свою цель с действия в целом на отдельные операции, служащие для ее выполнения.

Несмотря на то, что ни одна из высших форм человеческой деятельности не может быть сведена к простой механической сумме навыков, любая форма деятельности непременно включает в себя некоторую их часть. Только благодаря тому, что некоторые действия закрепляются в качестве навыков и как бы спускаются в план автоматизированных актов, сознательная деятельность человека, разгружаясь от регулирования относительно элементарных актов, может направляться на разрешение более сложных задач.

Любое действие человека имеет три стороны, три компонента: моторный, сенсорный и центральный, — связанные соответственно с выполнением функций исполнения, контроля и регулирования.

Благодаря частичной автоматизации в структуре действия по мере формирования навыка изменяются следующие приемы:

 — исполнения движений, когда ряд частичных мелких движений сливается в единый акт, в одно сложное движение: устраняются лишние движения и ускоряется темп выполнения движений;

— сенсорного контроля над действием, когда зрительный контроль над выполнением движений в значительной мере заменяется мускульным (кинестетическим): развивается способность быстро различать и выделять ориентиры, важные для контроля результатов действия;

— центрального регулирования действия: внимание освобождается от восприятия способов действия и переносится главным образом на обстановку и результаты действий. [6, 215] Некоторые расчеты, решения и другие интеллектуальные операции начинают осуществляться быстро и слитно. Внутренняя подготовка, к следующим движениям происходит уже во время предшествующих, что резко сокращает время реакции и переход от данного приема к следующему происходит без специального планирования.

В основе любого навыка лежат выработка и упрочнение условнорефлекторных связей. Проторение нервного пути, его закрепление в результате постоянного повторения действий приводят к точной локализации процессов возбуждения в определенных нервных структурах. Дифференцировочное торможение до предела концентрирует возбуждение, подавляя одни очаги и активизируя тем самым другие. Образуются системы условно-рефлекторных связей с упроченными переходами от одной системы нервных связей к другой.

Таким образом, в основе изменений в приемах действий лежат многократные повторения успешных движений. Такое многократное выполнение определенных действий или видов деятельности, имеющее целью их освоение, опирающееся на понимание и сопровождающееся сознательным контролем и корректировкой, называют упражнением. Отметим, что не всякое повторное выполнение деятельности можно назвать упражнением. Люди, имеющие плохой почерк, не изменяют его, даже если будут писать очень много. Упражнение отличается от повторения по следующим признакам:

— обучающемуся необходимо иметь возможно более ясное представление о том, что именно он должен сделать, чего он должен добиться, т.е. он должен удерживать в своем сознании сформированный эталон-образец;

— он должен знать результат каждого отдельного упражнения и после каждого повторного выполненного действия — отдавать себе отчет в том, чего он достиг, каковы его недостатки. Изменение характера действий человека по мере упражнения отражает изменения в строении его психической деятельности при выполнении этих действий. [11, 115-116]

Ход выработки навыка принято выражать в так называемых кривых упражнениях, выражающих соотношение между успехами, достигнутыми в обучении, и упражнением. Среди многообразных кривых, которые дает упражнение, часто различают два основных типа: кривые с положительным и отрицательным ускорением (рис. 1). [11, 117] Та или иная форма кривой зависит от различных условий, прежде всего от особенностей содержания деятельности. Очень распространенным типом является кривая с отрицательным ускорением, т.е. с наиболее быстрым восхождением вначале и замедляющимся на каждом последующем отрезке. Такая кривая отображает ход обучения, при котором наиболее значительные успехи дает начальный период. Каждый же последующий период равной величины дает не равный, а прогрессивно относительно все меньший эффект.

## Рис. 1. Кривые упражнений



Такого типа кривые дает обычно выработка сенсомоторных навыков, различные виды механического заучивания. Кривую с быстрым началом дает обучение в тех случаях, когда вхождение в новую область дается легко благодаря ранее приобретенным знаниям и навыкам, методам работы субъекта, которые могут быть перенесены на новую область.

Другие виды обучения дают «положительно ускоренные» кривые, т.е. кривые, более пологие сначала и более крутые в дальнейшем. Кривые, которые на большем или меньшем протяжении являются положительно ускоренными, отражают ход обучения, дающий относительно небольшие успехи в начальном периоде и более быстрые в дальнейшем. Такие кривые дает обучение, требующее известного понимания, в частности понимания более или менее сложных отношений, выведения правила, которое достигается не стразу, но, будучи достигнутым, дает значительное продвижение. Такой ход обучения, очень замедленный вначале, может быть обусловлен отсутствием соответствующего метода работы, надлежащей подготовки, а также недостатком интереса к ней. В выработке навыка существенную роль играют и индивидуальные различия. Они бывают очень значительны. Одни и те же навыки, особенно сложные, вырабатываются у одних людей намного быстрее, чем у других. В силу такой многообразной обусловленности хода обучения не существует единой универсальной кривой обучения. Кроме того, форма кривой будет обусловлена: характером усваиваемых действий; методом обучения; условиями, в которых протекает обучение; отношением человека к работе. Выработка навыка совершается неравномерно, нередко скачкообразно. При усвоении сложных навыков иногда наблюдаютсявременные задержки в их усвоении (так называемоеплато), когда график идет параллельно оси упражнений. Плато может быть вызвано тем, что эффект упражнения нейтрализуется под вилянием отрицательных моментов, вызываемых как объективными причинами (ухудшение качества и состояния оборудования; ухудшение условий, в которых выполняется действие; ошибки педагога, допущенные в процессе обучения), так и субъективными (утомление; степень уверенности в своих силах; отношение к деятельности). За каждым периодом задержки в работе возможен новый, более или менее значительный подъем.

Выработка навыков требует рациональной организации упражнений, правильного сочетания и специального закрепления отдельных, особенно сложных его частей и целостного выполнения действия. Конкретный способ их сочетания и мера, которая должна быть при этом соблюдена, зависят от особенностей подлежащего закреплению материала, от индивидуальных особенностей обучающегося и пр. В каждом конкретном случае этот вопрос может потребовать иного решения. [13, 62]

Навык возникает и функционирует как автоматизированный прием выполнения действия. Его роль заключается в освобождении сознания от контроля над выполнением приемов действия и переключении его на цели и условия действия. Выделяют следующие основные этапы этого процесса.

1. Ознакомительный этап, который характеризуется осмыслением действий и ознакомлением с приемами их выполнения.

2. Подготовительный (аналитический), отличающийся сознательным, но неумелым выполнением, неполным овладением отдельными элементами действия.

3. Стандартизирующий (синтетический), характеризующийся автоматизацией элементов деятельности, повышением качества, устранением лишних движений.

4. Варьирующий (ситуативный), позволяющий пластически приспосабливаться к ситуациям, гибко и произвольно регулировать выполнение действий. Навыки бывают разных видов, и это понятие распространяется не только на двигательные, но и на всякие действия или акты, в том числе и на мыслительные операции. Таким образом, помимомоторных, или двигательных, навыков существуют интеллектуальные навыки (навыки счета, чтения, показаний приборов, заучивания и пр.). [11, 118]

В основе развития чувствительности лежит выработка навыков с преобладанием сформированного, отработанного сенсорного звена действия. Так, навык слухового восприятия складывается для родного языка в раннем детстве на основе подражания, расчленение же слов и их опознание в иностранном языке при обучении в школе формируется в сознательных упражне­ниях. К этому же виду навыков, названных сенсорными, можно отнести узнавание буквы при чтении, различение оттенков, цветов художниками, умение «слушать» работу двигателя у шоферов и т.д. Можно выделить также промежуточные или смешанные виды навыков;сенсорно-двигательные (письмо, рисование, черчение) или сенсорно-мыслительные (разложение алгебраических выражений).

Каждый навык складывается в системе навыков, которыми человек уже владеет. Одни из них помогают новому навыку формироваться и функционировать, другие — мешают. Это явление называетсявзаимодействие навыков. Когда говорят о взаимодействии навыков, обычно имеют в виду два вопроса — интерференцию и перенос навыков. Подинтерференцией понимают обычно тормозящее взаимодействие навыков, при котором уже сложившиеся навыки затрудняют образование новых навыков либо снижают их эффективность. Явление интерференции навыков связано с иррадацией возбуждения по коре мозга, а ее исчезновение — с выработкой точного и стойкого дифференцировочного торможения в нервной системе. Выявление условий интерференции и, в связи с этим, путей для устранения тормозящих воздействий на выработку новых навыков представляет определенный практический интерес. Различают два случая интерференции навыков. [6, 215] Один из них — интерференция при перестройке навыков, когда при выполнении какого-либо действия требуется заменить ранее усвоенный способ его выполнения другим, более совершенным или соответствующим новым условиям действия. При этом новый способ усваивается нередко с большими затруднениями из-за тенденции выполнять вновь освоенное действие старым, ранее усвоенным способом. Например, приступая к работе на станке с новым расположением приборов управления, требующим новой пространственной или временной характеристики движений, рабочие испытывают вначале немалые затруднения, существенно ухудшающие их работу. Такую интерференцию навыков, наблюдаемую при перестройке какого-либо навыка или овладении новым, называютассоциативным торможением.

Однако старый навык может оказывать отрицательное влияние и после овладения новым. В этих случаях уже после овладения новым способом возникают или задержки в применении нового способа действия, или повторение старых приемов. Например, ученик, многократно писавший слово неправильно, после усвоения правильного написания может иногда задерживаться, когда ему надо писать это слово, и вспоминать, какой из двух способов его написания правилен. Иногда же он незаметно для себя повторяет старую ошибку. Такую интерференцию навыков, наблюдаемую уже после овладения обоими навыками, называютрепродуктивным торможением. [16, 702]

Одной причиной интерференции навыков является большая прочность ранее образованных связей по сравнению с позже возникающими, а также сохранение старых связей вопреки образованию заменяющих их новых. Эти прочные ранее образовавшиеся связи и актуализируются при овладении новым действием. Другая причина интерференции навыков — наличие в новых действиях некоторых общих компонентов со старыми действиями (в целях, условиях и способах их выполнения) и недостаточное в силу этого различение своеобразия каждого действия. Поэтому одним из важнейших средств устранения и предупреждения интерференции навыков является четкое различение и противопоставление старого и нового способов действия (при упражнениях), старых и новых условий действия, старых и новых целей действия.

Положительное влияние усвоенных навыков на овладение другим действием называетсяпереносом навыков. Так, например, практика обучения рабочих управлению новыми машинами показывает, что опытный рабочий, успешно работающий на машине одного вида, овладевает работой на машине иного вида значительно быстрее, чем новичок. Человек, знающий несколько иностранных языков, овладевает новым языком значительно легче, чем тот, кто не знает ни одного иностранного языка. Перенос навыков наблюдается прежде всего тогда, когда новые действия имеют много общего с уже усвоенными. При выполнении вновь изучаемых действий человек опирается на свой прежний опыт, и большое количество умений способствует более быстрому овладению новыми навыками. При длительном отсутствии упражнений навык начинает разрушаться. Чем сложнее навык, тем чувствительнее сказывается на нем этот перерыв. В результате неупражнения может возникнуть деавтоматизация навыка, т.е. такое состояние действия, когда необходим сознательный контроль. [13, 139-140] В связи с этим люди, успешность деятельности которых сильно зависит от степени автоматизации навыка (летчики, акробаты и т.д.), вынуждены постоянно поддерживать свою профессиональную форму, выполняя необходимые действия.

Помимо навыков непременными компонентами деятельности являютсяумения. Об их соотношении высказываются различные мнения. Одни исследователи считают, что навыки предшествуют умениям, другие полагают, что умения возникают раньше навыков. Причиной этих расхождений является многозначность слова «умение». Диапазон действий, называемых умениями, очень широк. Мы говорим о первокласснике, что он умеет читать. Но и взрослый тоже умеет читать. Между этими умениями лежит многолетний путь упражнений, совершенствований навыков чтения. Пo своей сути умения — этоэкстериоризация, т.е. воплощение знаний и навыков в реальные действия. Попадая в новые условия или взаимодействуя с новыми объектами, человек использует имеющиеся у него знания и навыки. В данном случае этот перенос навыков и рассматривается как умения. Более строгоумение определяется как освоенный субъектом способ выполнения действия, обеспечиваемый совокупностью приобретенных знаний и навыков.

Умения относятся к навыкам так же, как программа действия к его реализации. Умения шире навыков, они предполагают разные варианты действий. [6, 400] Так, один из вариантов реализации в силу его адекватности повторяющейся задаче может закрепиться, автоматизироваться, т.е. стать навыком. Например, грамотный человек умеет написать свою фамилию пером, мелом, кистью, выбить зубилом на металле или выжечь на дощечке с помощью увеличительного стекла. Но когда тот же человек ставит свою подпись на документе, описанное выше умение выступает в форме навыка со всеми присущими ему чертами: скоростью, стереотипностью, автоматизированностыо, экономностью движений. В структуре того же умения может иметь место два, а иногда и более двух автоматизированных вариантов реализации программы действий. Так, художник одинаково успешно подписывается и ручкой, и кистью. Выделяются следующие виды умений: познавательные, общетрудовые, конструктивно-технические, организационно-технологические и операционно-контрольные. [13, 377]

Элементарное умение выполнить что-то возникает из подражания, из случайных знаний. Однако чем сложнее вид деятельности, тем меньше надежды на успех умений, складывающихся только в результате наблюдения и подражания. Формирование умений представляет собой овладение всей системой операций по переработке информации, содержащейся в знаниях, и в информации, получаемой от предмета, операций по выявлению этой информации и ее сопоставлению с действиями.

В процессе формирования умений можно выделить два крайних случая. В первом из них обучающемуся, обладающему необходимыми знаниями, предлагают задачи на их рациональное применение и он сам ищет решения, обнаруживая путем проб и ошибок соответствующие ориентиры, способы переработки информации и приемы деятельности. Несмотря на то, что этот путь менее эффективен, он остается наиболее распространенным в обучении. Во втором случае обучающий управляет психической деятельностью учащегося, знакомя его с ориентирами отбора признаков и операций, организуя деятельность учащегося по переработке и использованию полученной информации для решения поставленных задач.

Другой разновидностью автоматизированных действий являютсяпривычки. Основное отличие заключается в том, что навык — это умение совершать автоматизирование, т.е. без специального контроля сознания, те или иные операции, а привычка — это тенденция или потребность совершать те или иные автоматизированные акты. [13, 273] Так, например, ребенок овладел таким навыком, как мытье рук. Однако этого мало — важно, чтобы у него выработалась привычка всегда мыть руки перед едой, после прогулки, перед сном. Привычки побуждают человека поступать определенным образом; как и навыки, они могут быть полезны и вредны. Поэтому важно, чтобы у ребенка сразу же закреплялись полезные привычки, оказывающие положительное влияние на личность. Чтобы выработать желательную привычку, необходимо неуклонно, никогда не отступая от принятого решения, действовать в определенном направлении. Когда привычка выработана, мы поступаем так потому, что иначе не можем, потому что мы так привыкли.

Усвоение ребенком навыков и привычек начинается с первых дней его жизни. Первоначально они очень просты и основаны на безусловных рефлексах и аффективных состояниях. Навыки детей легко переходят в привычки, которые уже в этом возрасте отличаются чертами, близкими взрослым:

— привычные действия возникают в определенное время или в определенных условиях;

— невозможность проявить привычку вызывает неудовольствие, которое у ребенка выражается в плаче. Поэтому важно уже с самого начала не давать повода для образования нежелательных привычек, предупреждая сочетания нежелательных действий с положительными эмоциями. [11, 122]

***2. Категория привычки в психологии***

Человеческая жизнь проявляется в поведении и деятельности. Сложное взаимное переплетение этих форм активности часто приводит к тому, что их трудно бывает вычленить и разграничить. Тем не менее, существенные их различия очень важны. [6, 259]

Человеку свойственно рассудочное поведение. Это значит, что его поступки, составляющие характер поведения, определяются интеллектуальным «высвечиванием» существующих между предметами связей а отношений. Рассудочное поведение не является исключительной привилегией человека - нам общи с животными все виды рассудочной деятельности: индукция, дедукция, следовательно, также абстрагирование... анализ незнакомых предметов (уже разбивание ореха есть начало анализа), синтез (в случае хитрых проделок у животных) и, в качестве соединения обоих, эксперимент (в случае новых препятствий и при затруднительных положениях)».

Простейшие формы поведения, как известно, основаны на инстинктивных действиях. Элементы рассудочного поведения появляются в тех случаях, когда поведение опирается на отражение соотношения между предметами (появление так называемых обходных действий), и в особенности при использовании предметов в качестве орудий.

Многие наши поступки и особенности поведения со временем становятся привычками, т. е. автоматическими действиями. Автоматизируя наши действия, привычка делает движения более точными и свободными. Она уменьшает степень сознательного внимания, с которым совершаются действия. С.Л.Рубинштейн отмечал, что образование привычки означает появление не столько нового умения, сколько нового мотива или тенденции к автоматически выполняемым действиям. [15, 82] Другими словами, привычка — это действие, выполнение которого становится потребностью.

Словарь определяет привычку как автоматизированное действие, выполнение которого в определенных условиях стало потребностью (например, делать зарядку по утрам, быстро ходить и т.д.). С формированием привычки связано смещение мотива действия. Если вначале действие побуждается мотивом, лежащим вне его, то с возникновением привычки мотивом становится сама потребность в выполнении данного действия.

Привычки формируются в процессе неоднократного выполнения действия на той стадии его освоения, когда при его исполнении уже не возникает каких-либо трудностей волевого или познавательного характера. При этом решающее значение приобретает вызываемое самим функционированием действия физическое и психическое самочувствие, окрашиваемое положительным эмоциональным тоном «приятного удовольствия».

Привычки могут возникать в любой сфере деятельности и охватывать различные стороны поведения человека. Следует различать привычки. полезные (привычка к труду, привычка помогать товарищам, гулять перед сном и др.) и вредные (несдержанность, привычка перебивать говорящего и др.). Жизненно важные, общественно ценные привычки облегчают формирование положительных черт личности, соблюдение правил поведения в общественной и личной жизни, отрицательные — дезорганизуют поведение. Формирование полезных привычек и борьба с вредными являются важнейшими задачами воспитания.

Приобретение привычки с физиологической точки зрения есть не что иное, как образование в мозговых структурах устойчивых нервных связей, отличающихся повышенной готовностью к функционированию. Система таких нервных связей служит основой более или менее сложных форм поведенческих актов, которые И.П.Павлов назвал динамическими стереотипами. [6, 248] В комплекс нервных структур, обеспечивающих привычный образ действий, как правило, включаются и механизмы эмоционального реагирования. Они вызывают эмоционально положительные состояния в период реализации привычки и, напротив, рождают отрицательные переживания в обстоятельствах, мешающих ее осуществлению.

Учитывая важное свойство нервной системы легко формировать и закреплять привычки, даже если они являются ненужными или вредными (курение, увлечение спиртными напитками и т. п.), можно смело утверждать, что процесс рассудочного управления привычками есть, по существу, управление поведением. Ведь даже вредные привычки, явно наносящие ущерб здоровью организма, со временем начинают восприниматься как нормальное явление, как нечто необходимое и приятное. И смысл управления поведением заключается в том, чтобы вовремя заметить предпосылки к образованию ненужной или вредной привычки и устранить их, дабы не оказаться у нее в плену. [4, 161]

# 3. Методы коррекции привычек

Руководить привычками, формировать только полезные для развития личности, для здоровья и повседневной деятельности привычки — значит сознательно и целенаправленно совершенствовать стиль своего поведения. Только в этом случае нервная система человека становится его надежным другом, а не врагом. Следует иметь в виду, что искоренение ненужных привычек и замена их новыми, разумными требует не только известных внутренних усилии, но и определенных знаний. В психологии на этот счет установлены следующие правила.

1. Человек, пожелавший освободиться от старой привычки и выработать новую, должен сформулировать для себя твердое и бесповоротное решение действовать в намеченном направлении. Пока такое решение не принято, он не сможет развить достаточных усилий для работы над собой. Принятое решение сформирует в нервной системе необходимый энергетический центр, который будет обеспечивать последующую деятельность по реализации решения.

2. На первых порах не следует подвергать волю слишком тяжелым испытаниям, и поэтому необходимо избегать тех условий, в которых старая привычка станет проявляться с особой настойчивостью. Наоборот, вначале лучше намеренно создавать такую обстановку, которая благоприятствовала бы формированию и поддержанию новой привычки. Тем самым с каждым новым днем соблюдения нового режима вероятность его нарушения будет в значительной степени снижаться.

3. Очень важно ни разу не отступать от соблюдения новой привычки до тех пор, пока она не закрепится в такой степени, что ее случайное нарушение уже не будет представлять опасности. Постоянство тренировки — важнейшее условие непогрешимой и надежной деятельности нервной системы. [4, 162-163]

В период, когда еще имеет место своеобразная борьба привычек, всего важнее обеспечить одной из них непрерывный ряд побед, пока благодаряихповторению новая привычка не укрепится настолько, что сможет успешно преодолевать старую при любых условиях. Важно при этом помнить, что одна победа дурной привычки уничтожает результаты многих побед хорошей.

Таким образом, при выработке новой привычки необходимо обеспечить определенный успех в этом деле в самом начале. Сознание успеха стимулирует развитие усилий в желаемом направлении, тогда как неудача способна парализовать энергию при последующих попытках. Вообще же искусство «переделывать себя» в значительной степени определяется умением следовать в выбранном направлении по узкому пути, не глядя ни вправо, ни влево, а тем более не оглядываясь назад. Это умение вырабатывается у человека в том случае, когда в повседневной жизни он систематически приучается «преодолевать себя» хотя бы в мелочах. Именно благодаря этому происходит постепенная тренировка моральных сил, необходимых для управления поведением. Тот, кто ежедневно высказывает добрые намерения и не осуществляет ни одного из них на деле, похож на человека, который пытается перепрыгнуть ров, но, разогнавшись, каждый раз останавливается у его края, не решаясь сделать последнего толчка и тем самым вырваться из круга бесплодных попыток.

4. Необходимо использовать каждый благоприятный случай в повседневной жизни для того, чтобы действовать в направлении, подсказанном разумными доводами, моральными чувствами. Решения или стремления оставляют в нервной системе заметный след не сами по себе, а лишь тогда, когда они выливаются в определенные действия, становясь актами рассудочного поведения. Если, например, человек не пользуется каждым конкретным случаем, чтобы проявить свою нравственную активность, то его моральный облик не будет совершенствоваться, хотя бы он и обладал большим запасом прекрасных морально-этических правил. Когда высоконравственное решение не завершается необходимым действием, человек не только обедняет свою личность, лишаясь «доброго дела», но и вместе с тем создает в нервной системе «внутренние барьеры» для совершения таких действий в будущем. Именно таким образом формируются бесплодные мечтатели и «высокочувствительные» натуры, которым за всю жизнь не удается сделать ни малейшего шага в направлении своей мечты или доброго намерения. Пасуя перед некоторым усилием, необходимым для того, чтобы привести что-нибудь в исполнение, они тем самым становятся на путь создания привычки к бездействию. Точно так же, предоставляя своим эмоциям возможность бесплодно испаряться, человек со временем теряет способность продуктивно использовать их движущую силу, становится вялым, нерешительным и беспомощным.

В качестве обобщения вышесказанного можно выдвинуть следующее положение: эффективность управления поведением обеспечивает живая способность к внутренним усилиям, пусть небольшим, но ежедневно упражняемым. Проявление человеком своеобразного аскетизма и «героизма» в мелочах повседневности приучает его психику к самоуправлению, к систематической самоорганизации поведения. Такой человек может быть уверен в том, что при появлении необходимости преодолеть настоящие жизненные трудности он найдет в себе достаточно сил для этого. Человек в значительной степени сам предопределяет свою судьбу, так как реализует свое повседневное поведение через хорошие или дурные привычки, вызывающие соответствующие последствия. В этой связи уместно привести следующее замечание из «Психологии» Джемса: «Ожидающий нас в будущей жизни ад, о которомнасучат богословы, не хуже того ада, который мы сами создаем себе на этом свете, воспитывая свой характер в ложном направлении... Нет такого ничтожного добродетельного или порочного поступка, который не оставил бы в нас своего навеки неизгладимого следа... Разумеется, это обстоятельство имеет свою хорошую и дурную сторону. Серия отдельных выпивок делает нас постоянными пьяницами, но, с другой стороны, такая же серия благих дел и часов известного труда делает нас святыми в нравственном отношении или авторитетами и специалистами в практической и научной областях... Человек, добросовестно выполняющий ежедневно свой труд, может предоставить конечный результат своей работы ей самой.Онможет быть глубоко убежденным, что в один прекрасный день он сознает в себе достойнейшего представителя своего поколения, какой бы род деятельности он ни избрал себе... Юношеству эта истина должна быть известна заранее. Незнакомство с нею, быть может, породило в юношестве, вступающем на трудный жизненный путь, более уныния и малодушия, чем все остальные причины, взятые вместе». [4, 164]

***4. Динамический стереотип***

Частным случаем преодоления критических ситуаций является психологическая перестройка личности — одна из сторон психической деятельности, которая в определенные периоды жизни каждого человека оказывается особо актуальной. Поводом для этого служат самые разнообразные обстоятельства, требующие освобождения от каких-то нежелательных привычек, изменения сложившегося уклада жизни, привычного вида трудовой деятельности пли же ее прежнего стиля. Такая перестройка, если ее необходимость диктуется коренными интересами общества, может носить массовый характер.

Радикальным видом психологической перестройки является переосмысливание жизненного пути. Психическое состояние, формирующееся в этом случае, определяется мысленной оценкой своей прошлой и будущей деятельности, необходимостью и возможностью ее изменения. Часто (хотя и не обязательно) этот процесс выступает как естественный этап развития личности, обычно свойственный людям в возрасте около 30 лет, а также перед выходом на пенсию. Нередко при этом под влиянием приобретенного опыта происходит ценностная переориентация личности, изменение жизненной позиции.

Такого рода перестройка — нелегкий нервный труд, а иногда и серьезное испытание для человека. Понять причину этих трудностей помогает знание вскрытых И.П.Павловым закономерностей высшей нервной деятельности. Как известно, в коре головного мозга происходит беспрерывное систематизированное распределение раздражительных и тормозных состояний, которые в условиях повторяющейся обстановки фиксируются все легче и автоматичнее. Так возникает динамический стереотип, реализация которого требует все меньшей затраты нервного труда. [4, 178]

Динамическим стереотипом в психологии называется слаженная интегрированная система условнорефлекторных процессов в коре больших полушарий, формирующаяся в результате многократного применения постоянного порядка следования одних и тех же положительных и тормозных условных раздражителей с постоянными интервалами времени между ними. Образование динамического стереотипа представляет значительные трудности, для нервной системы, выработанный, он делает нервную деятельность экономной и высокоэффективной, поскольку каждая предыдущая реакция в этом случае подготавливает последующую. [13, 65]

Установившийся стереотип бывает трудно изменить и привести в соответствие с новой обстановкой, новыми требованиями жизни. Запечатлевая определенный опыт и сохраняясь длительное время, динамические стереотипы обнаруживают склонность к прочной фиксации, формируясь в процессе повседневного уравновешивания организма со средой, жизненные стереотипы составляют в известной степени основу человеческой личности, обычно весьма стабильную по форме и динамическую по содержанию.

Если динамический стереотип хорошо зафиксирован, он представляет собой весьма консервативную систему, и его отмена и выработка нового — трудная для нервной системы задача, которая может привести к временному нарушению высшей нервной деятельности. Выдержать такое испытание может только сильный нервный тип. «Мне кажется,— писал И.П.Павлов,— что часто тяжелые чувства при изменении обычного образа жизни, при прекращении привычных занятий, при потере близких людей, не говоря уже об умственных кризисах и ломке верований, имеют свое физиологическое основание в значительной степени именно в изменении, в нарушении старого динамического стереотипа и в трудности установки нового». [4, 179] И действительно, существует ряд так называемых ситуационных неврозов, причиной которых является ломка жизненных стереотипов, необходимость срочной психологической перестройки в целях адаптации. Одним из важных условий возникновения ситуационных неврозов может быть несоответствие имеющихся у человека социальных и биологических возможностей для переработки поступающей информации скорости ее поступления и количеству. В таких случаях она может оказаться недостаточной или избыточной. Это несоответствие нередко служит непосредственной причиной разнообразных невротических расстройств, вызываемых нарушениями коммуникационных (межличностных) отношений человека. Чем меньше у человека объем информации по остроактуальному для него вопросу, тем больше вероятности того, что в случае необходимости его решения в ограниченное время произойдет нарушение адаптированного состояния человека и разовьется нервно-психическое расстройство. [4, 179]

# Заключение

Научные знания, в том числе и психологические, все более становятся в наше время мощной производительной силой. Поэтому овладение сведениями из области психогигиены, психопрофилактики, саморегуляции и самопрограммирования личности, которыми так богат исторический опыт человечества, имеет не только теоретический интерес, но и непосредственное практическое значение. Современный хорошо информированный читатель уже достаточно подготовлен не только для восприятия этого опыта, но и для понимания сущности психических процессов, лежащих в его основе.

Сущность человека открыта будущему, что ее возможности универсальны. Миру природы человек противостоит в своем бытии как сила универсальная, обладающая неисчерпаемыми возможностями, уходящими в бесконечность. И это диалектическое единство постоянного, устойчивого и беспрерывно меняющегося — одна из наиболее важных характеристик человека. Поистине человек — самое изменчивое существо.

Примечательно, что великий физиолог И.П.Павлов уже располагал неоспоримыми научными фактами из области высшей нервной деятельности человека, чтобы сделать вывод: «Человек есть, конечно, система... в высочайшей степени саморегулирующаяся, сама себя поддерживающая, восстановляющая, поправляющая и даже совершенствующая». [6, 248]

В связи с этим перед такими науками о человеке, как психология, педагогика, медицина, стоит большая задача приумножения, развития и использования тех величайших резервов нервной системы и психики человека. Преимущества психического самопрограммирования перед всякого рода фармакологическими и генохирургическими воздействиями прежде всего в том, что такое самопрограммирование делает человека истинно свободным творцом собственной личности. Именно этот путь совершенствования личности исключает всякий соблазн навязать что-то ей несвойственное или, тем более, преднамеренно программировать ее поведение посредством постороннего вмешательства.

Ознакомление с закономерностями и методами программирования психической деятельности поможет лучше понять приведенные примеры, которые он не без основания мог воспринять с недоверием. Важнее, однако, другое: методы самопрограммирования и саморегуляции психических состояний предоставляют широкие возможности для самосовершенствования человека, создавая дополнительные «степени свободы» для его многостороннего развития. Овладение соответствующими навыками позволяет не только в высокой степени интенсифицировать свой интеллектуальный и физический труд, но и сознательно и систематически преодолевать отрицательные черты своего характера и даже корректировать некоторые физические недостатки собственного тела. Именно такой высокий уровень саморегуляции личности исключает возможность постороннего отрицательного влияния и духовного насилия.

Именно развитая способность к саморегуляции и самопрограммированию, проявляемая на основе высокого нравственного уровня и идейной убежденности, станет одной из основных характеристик психологического облика человека будущего. [16, 584-585]

Наше время, динамичное и противоречивое, время стремительной научно-технической революции, характеризуется прогрессирующим изменением условий жизни общества и окружающей среды, ростом интенсивности нервно-психической деятельности человека. Уже сегодня от него требуется небывало высокий уровень психической пластичности и адаптивности. До сих пор человек в известных пределах сравнительно свободно приспосабливался к меняющимся условиям жизни. Не уменьшились его внутренние резервы и сегодня. Известно, что в связи с этим в порядок дня выдвигается весьма оптимистическая проблема третьего периода жизни—«активной старости», охватывающей возрастной период от 60 до 70—80 лет. В этом плане психология активности также может способствовать сохранению долголетия и полноценного здоровья. [4, 254]

Резюмируя все сказанное, можно сформулировать основные задачи психологии активности, круг которых складывался в соответствии с жизненными потребностями человека на протяжении многих столетий и которые более или менее успешно решались практически. Современное состояние знаний позволяет дать строго научное объяснение эмпирически установленным психологическим явлениям. Понимание же смысла и механизмов психологических методов повышает степень их действенности, так как в этом случае проявляется мощная стимулирующая роль сознания.

Круг задач, стоящих перед психологией активности, должен, в частности, включать:

— понимание психологических особенностей и закономерностей формирования основных психических состояний человека;

— понимание психологических механизмов коррекции и самокоррекции психических состояний с целью устранения отрицательных состояний (в том числе стрессовых) и целенаправленного формирования положительных продуктивных состояний;

— овладение приемами самоуправления жизненным тонусом, уровнем работоспособности и творческих возможностей;

— выработку необходимых навыков психогигиены, рациональных привычек, свойств личности, черт характера;

— рациональную постановку и разумное обоснование жизненных целей (как ближайших, так и перспективных), выбор приемлемых путей их достижения;

— понимание прямого влияния нравственного облика на устойчивость нервно-психической сферы и состояние здоровья человека. [16, 14]

Последнее положение требует более подробного объяснения. Дело в том, что современная медицина занимается телом и психикой человека, как правило, только в тех случаях, когда появляются определенные болезненные изменения. Нравственных и моральных сторон жизни она не касается. Сегодняшняя педагогика озабочена преимущественно тем, чтобы вложить в голову учащегося все возрастающий объем информации. К тому же в последние десятилетия как-то стихийно сложилось представление, что знания сами по себе делают человека воспитанным, нравственным. Мы слишком уверовали в силу знаний и не понимаем, что во многих случаях человека может удержать от дурных поступков именно совесть, а не знание. Жизнь систематически предоставляет убедительные тому доказательства. Работу по формированию нравственного облика человека следует начинать с самого раннего детства. Именно с этого начинается настоящая забота о его здоровье, о его жизненной устойчивости.

Следует иметь в виду, что в наборе психических качеств человека имеется качество, которое играет исключительную роль в управлении человека самим собой, своим поведением, своими поступками. Это — чувство ответственности личности, чувство долга, или то, что в повседневной жизни мы называем совестью. Характерно, что, не порождаясь само по себе какими-то определенными потребностями, чувство ответственности впоследствии выполняет высшую регулирующую функцию по отношению к самим потребностям, ранжирует их, различает по признаку дозволенных и недозволенных.

Нравственность — важнейшее условие полноценного физического и психического здоровья, жизненной устойчивости. Лишенный нравственности человек лишается и основных рычагов для осуществления процесса самосовершенствования. Полностью отдавая себе отчет в том, что он собой представляет, он не рассчитывает на участие социальной среды в своей судьбе. Таким образом, в этом случае оказываются выключенными, незадействованными высшие механизмы психической регуляции и защиты личности.

Интеллектуальные психические и физические резервы организма чрезвычайно велики. Их развитие, приумножение и практическое использование в повседневной жизни человека — задача, которую надо решать уже сегодня. Для этого важно с учетом своеобразия законов функционирования организма научиться систематически повышать уровень его резервов и целесообразно использовать их в соответствующих случаях. Главное условие, которое требуется для этого,— изначальная активная позиция самого человека, рассматривающего свои психические физические возможности как продукт своего собственного труда, своих внутренних сознательных усилий. И не существует на пути самосовершенствования личности — при наличии соответствующих социальных условий — иных препятствий, кроме тех, которые создает себе она сама.

##### Список использованной литературы

1. Бодалев А.А. Психология о личности. – М.: Изд-во МГУ, 1988 – 187с.
2. Выготский Л.С. Лекции по психологии: СПб.: Союз, 1997 – 144с.
3. Грановская Р.М. Элементы практической психологии. – Л.: Изд-во ЛГУ, 1988 – 564с.
4. Гримак Л.И. Резервы человеческой психики: Введение в психологию активности. – М.: Политиздат, 1987. – 286с.
5. Кісарчук З.Г. Методологія і методи практичної психології// Практична психологія та соціальна робота. – 2002. - №3. – с.29-34.
6. Краткий психологический словарь / Ред.-сост. Л.А.Карпенко. – 2 изд., - Ростов н/Д: «Феникс», 1998 – 512с.
7. Леонтьев А.Н. Деятельность. Сознание. Личность. – М.: Политиздат, 1977. – 304с
8. Максименко С.Д. Наукова психологія і психологічна практика // Практична психологія та соціальна робота. – 2001. - №9. – с.2-5
9. Методологические и теоретические проблемы психологии. – М.: Наука, 1969.- 376с.
10. Никитенко С.Г. Интернет для психологов. Ресурсы и технологии // Школьные технологии. – 2002. - №2. – С.200-205.
11. Общая психология: Курс лекций для первой ступени педагогического образования / Сост. Е.И.Рогов. – М.: Гуманит.изд. центр ВЛАДОС, 2000 – 448с.
12. Практическая психология: Учебник./Под.ред.акад.М.К.Тутушкиной. – М.: Изд-во Ассоциации строительных вузов, 1997. – 336с.
13. Психологический словарь / Под. ред. В.В.Давыдова. – М.: «Педагогика», 1983. – 448с.
14. Психология. Словарь / Под.общ.ред. А.В.Петровского, М.Г.Ярошевского. – М.: Политиздат, 1990. – 494с.
15. Рубинштейн С.Л. Бытиё и сознание. – Москва.: Госпедиздат, 1957. –356с.
16. Словарь практического психолога / сост. С.Ю.Головин. – Минск: Харвест, 1998 – 800с.
17. Столяренко Л.Д. Основы психологии. 4-е изд. – Ростов н/Д: Феникс, 2001 – 672с.
18. Суворова Р.А, Психология деятельности: Учеб.пособие для вузов. – М.: Изд-во МГУ, 2003. – 406с.
19. Ярошевский М.Г. Психология в ХХ столетии. Теорет. Проблемы развития психол. науки. – М.: Политиздат. – 1971.- 368с.