

МИНИСТЕРСТВО СПОРТА РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

**ФЕДЕРАЛЬНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ
ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ**

**«ВОРОНЕЖСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ ИНСТИТУТ
ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ»**

КОЛЛЕДЖ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ «ВГИФК»

Ярмонова А.А.

ПСИХОЛОГИЯ

Учебно-методическое пособие

Воронеж 2018

Рецензенты:

Д.п.с.н., доцент кафедры общей и клинической психологии КГМУ

Симоненко И.А.

К.п.н., доцент кафедры ТиМФКПиП ФГБОУ ВО «ВГИФК»

Зыкова Н.Ю.

Автор: Ярмонова А.А., ст. преподаватель

Материалы учебно-методического пособия соответствуют структуре дисциплины «Психология» изучаемой студентами колледжа института по направлениям: 49.02.01. «Физическая культура», 49.02.02. «Адаптивная физическая культура».

Учебно-методическое пособие содержит современные научные знания по дисциплине «Психология»: психология как наука, познавательные психические процессы, психология личности, психология группы.

Учебное пособие может быть использовано студентами колледжа для самостоятельного изучения дисциплины.

Введение

Учебное пособие подготовлено с целью оказания помощи в аудиторном и самостоятельном изучении курса «Психология», включает в себя 8 разделов, в том числе тематику рефератов, докладов и сообщений, вопросы к экзамену, а так же словарь основных психологических терминов, список основной и дополнительной литературы.

Данный курс интегрирует психологические знания и тематически представлен в 6 разделах:

- психология как наука;
- развитие психики в процессе филогенеза и онтогенеза;
- психология личности;
- познавательные психические процессы;
- межличностные отношения;
- межгрупповые отношения и взаимодействия.

В соответствии с Федеральным государственным стандартом среднего профессионального образования основная цель настоящей дисциплины – сформировать психологическую составляющую профессионального мышления будущего специалиста.

Для реализации поставленной цели в процессе изучения дисциплины «Психология» решаются следующие задачи:

- раскрыть методологические и теоретические основы психологии, основные функции и сферы применения психологических знаний в различных областях жизни;
- выявить природу психики и закономерности её развития ;
- показать механизмы психической регуляции поведения и деятельности человека, особенности группы и межличностных отношений и взаимодействий;
- дать возможность получить знания в области анализа психологических особенностей личности и группы, применять методы психологических исследований.

СОДЕРЖАНИЕ

Введение.....	3
1. Психология как наука.....	5
1.1. Предмет и объект психологии.....	5
1.2. Методы психологии.....	8
1.3. Место психологии в системе наук.....	12
1.4. Основные отрасли психологии.....	14
1.5. Основные этапы развития психологической науки.....	17
1.6. Основные направления психологии.....	20
2. Развитие психики в процессе филогенеза и онтогенеза.....	22
2.1. Понятие и развитие психики.....	22
2.2. Структура психики.....	25
2.3. Психика, поведение, деятельность.....	27
2.4. Сознание, его структура и свойства.....	30
2.5. Соотношение сознания и бессознательного.....	33
3. Психология личности.....	34
3.1. Теории личности.....	34
3.2. Индивидуальность, индивид, личность.....	36
3.3. Субъект деятельности.....	38
3.4. Психологическая структура личности.....	40
3.4.1. Характер.....	40
3.4.2. Темперамент.....	42
3.4.3. Способности.....	46
3.4.4. Мотивация и мотивы.....	47
3.4.5. Воля и волевые качества.....	50
3.4.6. Эмоции и чувства.....	54
3.4.7. Стресс и способы избавления от стресса.....	58
4. Познавательные психические процессы.....	62
4.1. Ощущение и восприятие.....	62
4.2. Представление и воображение.....	68
4.3. Виды и процессы мышления.....	71
4.4. Интеллект.....	73
4.5. Память.....	74
4.6. Внимание.....	77
5. Межличностные отношения.....	78
5.1. Общение.....	78
5.2. Речь.....	82
6. Межгрупповые отношения и взаимодействия.....	84
6.1. Группа и её характеристика. Малая группа.....	84
6.2. Коллектив.....	88
6.3. Межличностные отношения в группах и коллективах.....	90
7. Темы рефератов, докладов, сообщений.....	91
8. Вопросы к экзамену.....	92
9. Словарь основных психологических терминов.....	94
Список основной и дополнительной литературы.....	96

1. ПСИХОЛОГИЯ КАК НАУКА

1.1. ПРЕДМЕТ И ОБЪЕКТ ПСИХОЛОГИИ

Психология изучает закономерности возникновения, развития и функционирования психических процессов, состояний, свойств личности, занимающейся той или иной деятельностью, закономерности развития и функционирования психики как особой формы жизнедеятельности.

Психология представляет собой науку о самом сложном понятии, что пока известно человечеству. Она имеет дело со свойством высокоорганизованной материи, называемым психикой и является сравнительно молодой наукой. Условно ее научное оформление связывают с 1879 г., когда немецким психологом В. Вундтом в Лейпцигском университете была создана первая в мире Лаборатория экспериментальной психологии, организован выпуск психологического журнала, положено начало проведению международных психологических конгрессов, а также образована международная школа профессиональных психологов. Все это обеспечило возможность формирования мировой организационной структуры психологической науки.

Психология имеет уникальное практическое значение для любого человека, так как она позволяет глубже познать самого себя, свои возможности, достоинства и недостатки, а значит, и изменять себя, управлять своими психическими функциями, действиями и своим поведением, лучше понимать других людей и взаимодействовать с ними; она необходима родителям и педагогам, а также каждому деловому человеку, чтобы принимать ответственные решения с учетом психологического состояния коллег и партнеров.

Предметом психологии являются: психика, ее механизмы и закономерности как специфическая форма отражения действительности, формирование психологических особенностей личности человека как сознательного субъекта деятельности.

В истории науки сложились разные представления о предмете психологии:

- *душа* как предмет психологии признавалась всеми исследователями до начала XVII в., до того как сложились основные представления, а затем и первая система психологии современного типа. Представления о душе были и идеалистическими, и материалистическими. Наиболее интересной работой этого направления представляется трактат Р. Декарта «Страсти души»;
- в XVIII в. место души заняли *явления сознания*, т. е. явления, которые человек фактически наблюдает в отношении себя, – это мысли, желания, чувства, воспоминания, известные каждому по личному опыту. Основоположником такого понимания можно считать Дж. Локка;

- в начале XX в. появился и получил распространение бихевиоризм, или поведенческая психология, предметом которой стало *поведение*;
- согласно учению З. Фрейда действия человека управляются глубинными побуждениями, ускользающими от ясного сознания. Эти *глубинные побуждения*, по мнению психологов – последователей З. Фрейда, и должны быть предметом психологической науки;
- *процессы переработки информации и результаты этих процессов* как предмет психологии рассматривают когнитивная психология и гештальт-психология;
- *личный опыт человека* предметом психологии считает гуманистическая психология.

В качестве основного **объекта** в современной психологии является человек, как социальный субъект, его жизнедеятельность и отношения, а также субъективные и объективные факторы, содействующие или препятствующие достижению человеком вершин в жизни и творческой деятельности.

Основные **задачи** психологии:

- изучение механизмов, закономерностей, качественных особенностей проявления и развития психических явлений;
- изучение природы и условий формирования психических особенностей личности на разных этапах ее развития и в различных условиях;
- использование полученных знаний в различных отраслях практической деятельности.

Прежде чем говорить о **методах психологии**, необходимо дать определение и краткое описание понятий «методология», «метод» и «методика».

Методология – наиболее общая система принципов и способов организации научного исследования, определяющая способы достижения и построения теоретического знания, а также способы организации практической деятельности. Методология является основой для построения исследования, отражает мировоззрение исследователя, его философскую позицию и взгляды.

Метод – это совокупность более частных, конкретных приемов, средств, способов, с помощью которых получают сведения, необходимые для построения научной теории и вынесения практических рекомендаций.

Любой метод реализуется в конкретной **методике**, которая представляет собой совокупность правил для конкретного исследования, описывает набор используемых в конкретных обстоятельствах инструментов и предметов, а также регламентирует последовательность действий исследователя. В психологии

конкретная методика учитывает еще пол, возраст, этническую, конфессиональную, профессиональную принадлежность испытуемого.

Прежде чем психодиагностические методики могут быть использованы для практических целей, они должны пройти проверку по ряду формальных критериев, доказывающих их высокое качество и эффективность. К числу основных критериев оценки психодиагностических методик относятся надежность и валидность. Большой вклад в разработку этих понятий внесли зарубежные психологи (А. Анастази, Е. Гизелли, Дж. Гилфорд, Л. Кронбах, Р. Торндайк, Е. Хаген и др.). Ими были разработаны формально-логический и математико-статистический аппарат (прежде всего корреляционный метод и фактический анализ) обоснования степени соответствия методик отмеченным критериям.

В традиционной тестологии термин «**надёжность**» означает относительное постоянство, устойчивость, согласованность результатов теста при первичном и повторном его применении на одних и тех же испытуемых.

Надёжность методики – это критерий, который говорит о точности психологических измерений, то есть позволяет судить о том, насколько внушают доверие полученные результаты.

Это согласованность результатов тестирования испытуемых в разные моменты времени, при первичном и вторичном тестировании и с использованием разных по эквивалентности, по содержанию заданий. Надёжность характеризует тесты свойств, но не состояний.

Свойства:

1. Воспроизводимость результатов исследования.
2. Точность измерения.
3. Устойчивость результатов.

Валидность теста – понятие, указывающее нам, что тест измеряет и насколько хорошо он это делает (А. Анастази).

Валидность по своей сути – это комплексная характеристика, включающая, с одной стороны, сведения о том, пригодна ли методика для измерения того, для чего она была создана, а с другой стороны, какова её действенность, эффективность, практическая полезность.

По этой причине не существует какого-то единого универсального подхода к определению валидности. В зависимости от того, какую сторону валидности хочет рассмотреть исследователь, используются и разные способы доказательства. Другими словами, понятие валидности включает в себя разные ее виды, имеющие свой особый смысл. Проверка валидности методики называется валидизацией.

Валидность – соответствие конкретного исследования принятым стандартам (безупречному эксперименту).

Валидность в первом ее понимании имеет отношение к самой методике, т.е. это валидность измерительного инструмента. Такая проверка называется теоретической валидизацией. Валидность во втором ее понимании уже относится не столько к методике, сколько к цели ее использования. Это прагматическая валидизация.

При теоретической валидизации исследователя интересует само свойство, измеряемое методикой.

Явления, изучаемые психологией, настолько сложны и многообразны, настолько трудны для научного познания, что на протяжении всего развития психологической науки ее успехи зависели непосредственно от степени совершенства применяемых методов исследования. Психология выделилась в самостоятельную науку лишь в середине XIX в., поэтому она очень часто опирается на методы других наук – философии, математики, физики, физиологии, медицины, филологии, истории. Кроме того, в психологии используют методы современных наук, таких, как информатика, кибернетика.

Все методы психологии могут быть разделены на три группы: 1) объективные методы психологии; 2) методы описания и понимания психологии человека; 3) методы психологической практики.

1.2. МЕТОДЫ ПСИХОЛОГИИ

Методологической основой объективных методов психологии является принцип единства сознания и деятельности. К этой группе относятся следующие методы:

- наблюдение (сплошное, выборочное);
- эксперимент (лабораторный, естественный, формирующий);
- тестирование (достижений, способностей, профпригодности и др.);
- анализ продуктов деятельности (графологический, контент-анализ, анализ рисунков и др.);
- опрос (анкетирование, беседа, интервью);
- математическое моделирование и статистический анализ.

Наблюдение – это преднамеренное, систематическое и целенаправленное восприятие внешнего поведения человека с целью его последующего анализа и объяснения. Наблюдение должно быть избирательным, плановым и систематическим, т.е. исходить из четко поставленной цели, выделять

определенный фрагмент изучаемой реальности, строиться на основе плана и проводиться на протяжении определенного периода времени.

Эксперимент – один из основных методов психологии. Статус самостоятельной науки психология приобрела благодаря появлению экспериментальных методов. С. Л. Рубинштейн выделяет четыре основные особенности эксперимента: 1) в эксперименте исследователь сам вызывает изучаемое им явление в отличие от наблюдения, при котором наблюдатель не может активно вмешиваться в ситуацию; 2) экспериментатор может варьировать, изменять условия протекания и проявления изучаемого процесса; 3) в эксперименте возможно попеременно исключить отдельные условия (переменные) с тем, чтобы установить закономерные связи, определяющие изучаемый процесс; 4) эксперимент позволяет варьировать также и количественное соотношение условий, допускает математическую обработку полученных в исследовании данных.

Выделяют три вида эксперимента: лабораторный, естественный и формирующий.

Лабораторный эксперимент проводят в специально создаваемых и контролируемых условиях, как правило с применением специальной аппаратуры и приборов.

Идея проведения *естественного эксперимента* принадлежит отечественному психологу А. Ф. Лазурскому (1874–1917). Суть его заключается в том, что исследователь оказывает воздействие на испытуемых в привычных условиях их деятельности. Испытуемые зачастую и не подозревают, что участвуют в эксперименте. Например, педагог имеет возможность варьировать содержание, формы, методы обучения в параллельных классах или студенческих группах и сравнить результаты.

Формирующий эксперимент – это метод исследования в условиях специально организованного экспериментального педагогического процесса. Его еще называют преобразующим, созидательным, обучающим методом или психолого-педагогическим методом активного формирования психики. На нем основан ряд педагогических методик, например погружение в проблему, тренинг в группе. Результаты эксперимента позволяют подтвердить, уточнить либо отвергнуть предварительно разработанную модель воздействия на личность или группу людей.

Тестирование – метод психологической диагностики, использующий стандартизированные вопросы и задачи (тесты), имеющие определенную шкалу значений. Применяется для распознавания или оценки состояний, особенностей, характеристик конкретного человека, группы людей, той или иной психической функции и т. д. Результат выполнения теста оценивается в количественных показателях. Тесты имеют различного рода нормы-шкалы значений: возрастные, социальные и др. Индивидуальный показатель выполнения теста соотносится с его нормой. Разработка в настоящее время научно обоснованного психологического теста – дело трудоемкое и длительное.

Анализ продуктов деятельности исходит из общей предпосылки о связи внутренних психических процессов и внешних форм поведения и деятельности. Изучая объективные продукты деятельности, можно делать выводы о психологических особенностях ее субъекта или субъектов. Специфической формой метода анализа результатов деятельности является графология. Психологи установили, что характеристики почерка связаны с определенными психологическими свойствами автора письма; ими были разработаны нормы и приемы психологического анализа почерка. Контент-анализ позволяет выявлять и оценивать специфические характеристики литературных, научных, публицистических текстов, а затем на их основе определять психологические характеристики автора.

Опрос используют в психологии в форме анкетирования и беседы (или интервью). Источниками информации в опросе являются письменные или устные суждения индивида. Для получения достоверной информации создаются специальные опросники, вопросы в которых расположены в определенном порядке, сгруппированы в отдельные блоки и т. д. При анкетировании опрос проводится письменно с использованием анкеты. Преимущество этого метода состоит в том, что в таком опросе одновременно может участвовать группа лиц, а полученные в ходе анкетирования данные могут быть статистически обработаны и проанализированы. Во время беседы происходит непосредственное взаимодействие исследователя с респондентом (или опрашиваемым). Важнейшее условие успешности беседы состоит в установлении между ними контакта, в создании доверительной атмосферы общения. Исследователь должен расположить к себе опрашиваемого, вызвать его на откровенность.

Математический метод используется в психологии не в качестве самостоятельного, а включается как вспомогательное средство повышения надежности, объективности, точности получаемых данных. Ряд *статистических методов* был создан специально для проверки качества психологических тестов.

МЕТОДЫ ОПИСАНИЯ И ПОНИМАНИЯ ПСИХОЛОГИИ ЧЕЛОВЕКА

Основные методы этой группы следующие:

- интроспекция;
- самоотчет;
- включенное наблюдение;
- эмпатическое слушание;
- идентификация и др.

Интроспекция (или самонаблюдение) исходит из фундаментальной особенности психики человека – ее рефлексивной природы. Интроспекция является «всматриванием» в свои внутренние переживания, в психическое состояние, мысли,

образы, желания и т. п. Однако требуется определенная работа по их осмыслению, пониманию, классификации и истолкованию. Не все люди одинаково способны к такого рода работе и в этом отношении различаются по уровню самосознания и рефлексии.

Самоотчет представляет собой словесный или письменный отчет о результатах самонаблюдений, описаний человеком самого себя. Это могут быть письма, исповеди, автобиография, дневники.

Включенное наблюдение представляет собой специфическую форму объективного наблюдения, в отличие от которого исследователь не просто отстраненно наблюдает за фрагментами поведения человека, а реально участвует в эксперименте, дискуссии и т. п. Наблюдатель выступает как равноправный участник совместного с испытуемым действия. При таком наблюдении исследуемая человеческая проблема изучается целостно.

Эмпатическое слушание – это переживание исследователем тех же эмоциональных состояний, которые испытывает собеседник, через отождествление с ним. Метод основан на способности человека сопереживать собеседнику и понять его через это сопереживание. Использование данного метода, по К. Роджерсу, «...требует определенного мастерства, и эмпатическое понимание заключается в проникновении в чужой мир, умении релевантно войти в феноменологическое поле другого человека, внутрь его личного мира...»

При *идентификации* исследователь воображает себя на месте другого человека, как бы мысленно воплощается в нем. В отличие от эмпатии идентификация использует интеллектуальные, логические операции: сравнение, анализ, рассуждение и т. п.

МЕТОДЫ ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ ПРАКТИКИ

Психологическая практика по своим задачам, методам, формам представляет собой многообразные виды практик. Она включает в себя работу с людьми, имеющими психические отклонения или проблемы, ориентирована на работу с представителями коммуникативных профессий, людьми различных возрастов. Невозможно описать все методы и методики, используемые в современной психологической практике, тем более что их арсенал постоянно пополняется. Основными среди них являются:

- психотерапия;
- психологическая консультация;
- психокоррекция;
- психотренинг и др.

Выбор методов в психологии – дело непростое. Исследование сложных социально-психологических явлений, как правило, должно базироваться не на отдельных методах, а на их совокупности.

1.3. МЕСТО ПСИХОЛОГИИ В СИСТЕМЕ НАУК

Человек в качестве предмета исследования может рассматриваться с различных точек зрения: как биологический объект, как социальное существо, как носитель сознания. При этом каждый человек неповторим и обладает своей индивидуальностью. Разнообразие проявлений человека как природного и социального феномена привело к возникновению значительного количества наук, изучающих человека. Психология как область гуманитарного, антропологического знания тесно связана со многими науками. Она занимает промежуточное положение между философскими, естественными, социальными и техническими науками.

Прежде всего необходимо остановиться на рассмотрении взаимосвязи психологии и *философии*. Став самостоятельной наукой, психология сохранила тесную связь с философией. Сегодня существуют научные проблемы и понятия, которые рассматриваются как с позиции психологии, так и философии, например смысл и цель жизни, мировоззрение, политические взгляды, моральные ценности, сущность и происхождение человеческого сознания, природа человеческого мышления, влияние личности на общество и общества на личность и др.

Долгое время существовало принципиальное разделение философии на материалистическую и идеалистическую. Чаще всего это противопоставление носило антагонистический характер, т. е. постоянно происходило противопоставление взглядов и позиций. Для психологии оба эти основные течения философии имеют одинаковую значимость: материалистическая философия явилась базой для разработки проблем деятельности и происхождения высших психических функций, идеалистическое направление дало возможность изучения таких понятий, как, например, ответственность, смысл жизни, совесть, духовность. Следовательно, использование в психологии обоих направлений философии наиболее полно отражает двойственную сущность человека, его биосоциальную природу.

Другой наукой, которая так же, как и психология, изучает проблемы, связанные с личностью и обществом, является *социология*, которая заимствует из социальной психологии методы изучения личности и человеческих взаимоотношений. В то же время психология широко использует в своих исследованиях традиционные социологические приемы сбора информации, например опрос и анкетирование. Есть проблемы, которые совместно изучают психологи и социологи, такие как взаимоотношения между людьми, психология экономики и политики государства, социализация личности, формирование и преобразование социальных установок и др. Социология и психология находятся в тесной взаимосвязи как на уровне теоретических исследований, так и на уровне использования определенных методов. Развиваясь параллельно, они дополняют исследования друг друга в изучении взаимоотношений человека и человеческого общества.

Еще одной наукой, тесно связанной с психологией, является *педагогика*, поскольку воспитание и обучение детей не может не учитывать психологические особенности личности.

Психология тесно связана с *историей*. Одним из примеров глубокого синтеза истории и психологии является теория культурно-исторического развития высших психических функций человека, разработанная Л. С. Выгодским, суть которой заключается в том, что главные исторические достижения человечества, в первую очередь язык, орудия труда, знаковые системы, стали мощным фактором, который значительно продвинул вперед фило– и онтогенетическое развитие людей. Другим, не менее известным примером взаимосвязи истории и психологии является использование в психологии *исторического метода*, суть которого состоит в том, что для понимания природы какого-либо психического явления необходимо проследить его фило– и онтогенетическое развитие от элементарных форм к более сложным. Для того чтобы осознать, что представляют собой высшие формы психики человека, необходимо проследить их развитие у детей. Таким образом, мнения психологов и историков сходятся в том, что современный человек с его психологическими качествами и личностными свойствами есть продукт истории развития человечества.

Отличительной особенностью психологии является ее связь не только с общественными, но и с *техническими науками*. Это обусловлено тем, что человек является непосредственным участником всех технологических и производственных процессов. Психологическая наука рассматривает человека как неотъемлемую часть технического прогресса. В исследованиях психологов, занимающихся разработкой социотехнических систем, человек выступает как самый сложный элемент системы «человек – машина». Благодаря исследованиям психологов создаются образцы техники, которые учитывают психические и физиологические возможности человека.

Тесно связана психология с *медицинскими и биологическими науками*. Эта связь обусловлена двойственной природой человека – как социального, так и биологического существа. Большинство психических явлений и, прежде всего, психических процессов, имеет физиологическую обусловленность, поэтому знания в области физиологии и биологии помогают лучше понять те или иные психические явления. Сегодня хорошо известны факты психосоматического и соматического взаимовлияния. Суть данного явления состоит в том, что психическое состояние человека отражается на его физиологическом состоянии, и наоборот, различные заболевания, как правило, сказываются на психическом состоянии больного. С учетом этого, в современной медицине активное развитие получили методы психотерапевтического воздействия.

Таким образом, современная психология тесно связана с различными областями науки и практики. Можно утверждать, что везде, где задействован человек, есть место и психологической науке. Поэтому бурное развитие психологии, ее внедрение в разные сферы научной и практической деятельности привели к возникновению разнообразных отраслей психологии.

1.4. ОСНОВНЫЕ ОТРАСЛИ ПСИХОЛОГИИ

Современная психологическая наука представляет собой многоотраслевую сферу знаний и включает в себя более 40 относительно самостоятельных отраслей. Их возникновение обусловлено, во-первых, широким внедрением психологии во все сферы научной и практической деятельности, во-вторых, появлением новых психологических знаний. Одни отрасли психологии отличаются от других, прежде всего, комплексом проблем и задач, которые решает то или иное научное направление. Вместе с тем все отрасли психологии условно можно разделить на фундаментальные (общие, или базовые! и прикладные (специальные!).

Фундаментальные отрасли психологической науки имеют общее значение для понимания и объяснения различных психических явлений. Это тот базис, который не только объединяет все отрасли психологической науки, но и служит основой для их развития. Фундаментальные отрасли, как правило, объединяют термином «общая психология».

Общая психология – отрасль психологической науки, включающая в себя теоретические и экспериментальные исследования, выявляющие наиболее общие психологические закономерности, теоретические принципы и методы психологии, ее основные понятия и категории. Основными понятиями общей психологии являются:

- 1) психические процессы;
- 2) психические состояния;
- 3) психические свойства.

Психические процессы – динамическое отражение действительности в различных формах психических явлений. Психический процесс – это течение психического явления, имеющего начало, развитие и конец. При этом нужно иметь в виду, что конец одного психического процесса тесно связан с началом другого. Отсюда – непрерывность психической деятельности в состоянии бодрствования человека. Психические процессы вызываются как внешними воздействиями на нервную систему, так и раздражениями, исходящими от внутренней среды организма. Все психические процессы подразделяют на *познавательные, эмоциональные и волевые* (рис. 5).



Рис. 5. Классификация психических процессов.

Познавательные психические процессы играют большую роль в жизни и деятельности человека. Благодаря им человек отражает окружающий его объективный мир, познает его и на основе этого ориентируется в обстановке и сознательно действует.

В сложной психической деятельности различные процессы связаны и составляют единое целое, обеспечивающее адекватное отражение действительности и осуществление различных видов деятельности.

Психические состояния – это определенный в данное время относительно устойчивый уровень психической деятельности, который проявляется повышенной или пониженной активностью личности. Каждый человек ежедневно испытывает различные психические состояния (рис. 6). При одном психическом состоянии умственная или физическая работа протекает легко и продуктивно, при другом – трудно и неэффективно. Психические состояния имеют рефлекторную природу, возникают под влиянием определенной обстановки, физиологических факторов, времени и т. д.

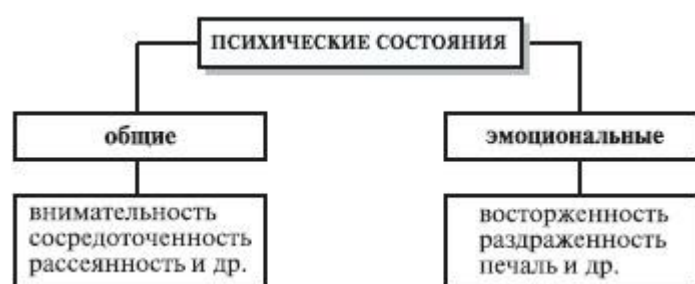


Рис. 6. Классификация психических состояний.

Психические свойства человека – это устойчивые образования, обеспечивающие определенный качественный и количественный уровень деятельности и поведения, типичный для данного человека. Каждое психическое свойство формируется постепенно в процессе отражения и закрепляется практикой. Оно, следовательно, является результатом отражательной и практической деятельности. Психические свойства личности многообразны (рис. 7), и их нужно классифицировать в соответствии с группировкой психических процессов, на основе которых они формируются.



Рис. 7. Классификация психических свойств.

Возникновение общей психологии как самостоятельной и фундаментальной отрасли психологической науки связано с именем СЛ. Рубинштейна, подготовившего и опубликовавшего в 1942 г. капитальный обобщающий труд «Основы общей психологии», в который вошли передовые достижения как отечественной, так и мировой науки.

Прикладными называют отрасли психологии, достижения которых используют в практической деятельности. В большинстве случаев с помощью прикладных отраслей психологической науки решают конкретные задачи в рамках определенного направления, например:

- *педагогическая психология* изучает психологические проблемы, закономерности развития личности в процессе обучения и воспитания;
- *возрастная психология* изучает закономерности этапов психического развития и формирования личности от рождения до старости, в связи с чем делится на *детскую психологию, психологию юности* и *зрелого возраста, психологию старости (геронтопсихологию)*;
- *дифференциальная психология* изучает различия между индивидами, между группами индивидов, а также причины и следствия этих различий;
- *социальная психология* изучает закономерности поведения и деятельности людей, включенных в социальные группы, психологические характеристики самих групп, социально-психологическую совместимость людей;
- *политическая психология* изучает психологические компоненты политической жизни и деятельности людей, их настроения, мнения, чувства, ценностные ориентации и т. п.;
- *психология искусства* изучает свойства и состояния личности или группы лиц, обуславливающие создание и восприятие художественных ценностей, а также влияние этих ценностей на жизнедеятельность как отдельной личности, так и общества в целом;
- *медицинская психология* изучает психологические особенности деятельности врача и поведения больного, проявления и причины разнообразных нарушений в психике и поведении человека, происходящие во время болезней психические изменения, разрабатывает психологические методы лечения и психотерапии;
- *юридическая психология* изучает психологические особенности участников уголовного процесса, а также психологические проблемы поведения и формирования личности преступника.

Помимо названных существуют и другие, не менее интересные для научных исследований и не менее значимые для практической деятельности человека отрасли психологии, в том числе: психология труда, инженерная психология,

военная психология, психология рекламы, экологическая психология, зоопсихология, спортивная психология, космическая психология и др.

Отметим, что прикладные отрасли не являются изолированными друг от друга. Чаще всего в одной отрасли психологии используются знания или методы других ее отраслей. Например, космическая психология, занимающаяся проблемами психологического обеспечения деятельности человека в космосе, тесно связана с инженерной психологией, медицинской и др.

1.5 . ОСНОВНЫЕ ЭТАПЫ РАЗВИТИЯ ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ НАУКИ

Исторически первым появилось учение о душе. Своим названием психология обязана греческой мифологии – рассказанному Апулеем мифу об Амуре и Психее, в котором говорится о царе и трех его дочерях. Младшая была красивее всех, ее звали Психея. Слава о ее красоте пролетела по всей земле, но Психея страдала от того, что ею только любуются: она хотела любви. Отец Психеи обратился к оракулу за советом, и оракул ответил, что Психея, одетая в погребальные одежды, должна быть отведена в уединенное место для брака с чудовищем. Несчастный отец выполнил волю оракула. Порыв ветра перенес Психею в чудесный дворец, где она стала женой невидимого супруга. Загадочный супруг Психеи взял с нее обещание, что она не будет стремиться увидеть его лицо. Но злые сестры из зависти подговорили доверчивую Психею разглядеть супруга, когда он заснет. Ночью Психея зажгла светильник и, увидев своего супруга, узнала в нем бога любви Амура. Пораженная красотой его лица, Психея любовалась Амуром, но капля горячего масла светильника упала на его плечо, и Амур проснулся. Оскорбленный, он улетел, а Психея пошла по земле искать своего возлюбленного. После долгих скитаний она оказалась под одной крышей с Амуром, но не могла с ним видеться. Мать Амура – Венера – заставила ее выполнять невыполнимые работы; только благодаря чудесной помощи богов Психея справлялась с испытаниями. Когда Амур выздоровел после ожога, он стал умолять Зевса разрешить ему брак с Психеей. Видя их любовь и подвиги Психеи во имя любви, Зевс согласился на их брак, и Психея получила бессмертие. Таким образом, благодаря своей любви влюбленные соединились навеки. Для греков этот миф – образец истинной любви, высшей реализации человеческой души, которая, только наполнившись любовью, стала бессмертной. Поэтому именно Психея стала символом бессмертия, символом души, ищущей свой идеал.

Дошедшие до нас из глубины веков письменные источники знаний свидетельствуют о том, что интерес к психологическим явлениям зародился у людей очень давно. Первые представления о психике были связаны с *анимизмом*^[6] – древнейшим взглядом, согласно которому у всего, что существует на свете, есть дух, или душа, – не зависящая от тела сущность, управляющая всеми живыми и неживыми предметами. Об этом говорят научные трактаты Демокрита, Платона, Аристотеля.

Демокрит (460–370 гг. до н. э.) разработал атомистическую модель мира. Душа – это материальное вещество, которое состоит из шарообразных, легких, подвижных

атомов огня. Все душевные явления объясняются физическими и механическими причинами. Например, ощущения человека возникают потому, что атомы души приводятся в движение атомами воздуха или атомами, непосредственно исходящими от предметов.

Согласно учению древнегреческого философа Платона (427–347 гг. до н. э.) душа существует наряду с телом и независимо от него. Душа – начало незримое, возвышенное, божественное, вечное. Тело – начало зримое, низменное, преходящее, тленное. Душа и тело находятся в сложных взаимоотношениях. По своему божественному происхождению душа призвана управлять телом. Однако иногда тело, объятые различными желаньями и страстями, берет верх над душой. Душевные явления подразделяются на разум, мужество (в современной трактовке – воля) и вожделение (мотивация). Согласно Платону разум у человека размещается в голове, мужество – в груди, вожделение – в брюшной полости. Их гармоническое единство придает целостность душевной жизни человека.

Вершиной античной психологии явилось учение Аристотеля (384–322 гг. до н. э.) о душе. Его трактат «О душе» – первое специальное психологическое сочинение. Он отрицал взгляд на душу как на вещество. В то же время Аристотель считал невозможным рассматривать душу в отрыве от материи (живого тела¹). Душа, по Аристотелю, хотя и бестелесна, но она есть форма живого тела, причина и цель всех его жизненных функций. Движущей силой поведения человека является стремление, или внутренняя активность организма. Чувственные восприятия составляют начало познания. Память сохраняет и воспроизводит ощущения.

Начатое в эпоху Античности научное изучение души в эпоху Средневековья было частично утрачено и заменено религиозно-мистическим мировоззрением, схоластикой и философией духа. Под влиянием атмосферы, характерной для средневековья (усиление церковного влияния на все стороны жизни общества, включая и науку, анимистическая трактовка души стала увязываться с христианским пониманием сущности человека. Душа, по убеждению средневековых авторов, является божественным, сверхъестественным началом, и поэтому изучение душевной жизни должно быть подчинено задачам богословия. Человеческому разуму может поддаваться лишь внешняя сторона души, которая обращена к материальному миру, а величайшие таинства души проявляются лишь в религии.

В эпоху Возрождения вновь появился интерес к естественнонаучным исследованиям души. Постепенно накапливался и конкретный материал об анатомо-физиологических особенностях человеческого организма. С XVII века начинается новая эпоха в развитии психологического знания. Она характеризуется попытками осмыслить душевный мир человека преимущественно с общеполософских, умозрительных позиций, без необходимой экспериментальной базы. Этот период в развитии психологической науки связан, прежде всего, с именами Р. Декарта, Г. Лейбница, Т. Гоббса, Б. Спинозы, Дж. Локка.

Р. Декарт (1596–1650) считается родоначальником рационалистической философии. Согласно его представлениям знания должны основываться на очевидных данных и выводиться из них путем логических рассуждений. Исходя из

этой точки зрения человеку, чтобы найти истину, сначала надо все подвергнуть сомнению. В своих трудах Р. Декарт утверждает, что не только работа внутренних органов, но и поведение организма в его взаимодействии с внешним миром не нуждается в душе. По его мнению это взаимодействие осуществляется посредством своеобразной нервной машины, состоящей из мозгового центра и нервных «трубок», или «нитей». Таким образом, Р. Декарт пришел к выводу, что существует различие между телом человека и его душой, и утверждал, что существуют две не зависимые друг от друга субстанции – материя и дух. В истории психологии это учение получило название «дуализм». Декарт заложил основы детерминистской (причинностной) концепции поведения, в центре которой лежит идея рефлекса как закономерного двигательного ответа организма на внешнее физиологическое раздражение.

Б. Спиноза (1632–1677) предпринял попытку вновь соединить тело и душу человека, разделенные учением Р. Декарта. Душа есть одно из проявлений протяженной субстанции (материи), душа и тело определяются одними и теми же материальными причинами.

Г. Лейбниц (1646–1716) ввел понятие о бессознательной психике. По его теории, в душе человека идет непрерывная скрытая работа множества психических сил – «малых перцепций» (восприятий), из которых возникают сознательные желания и страсти. Г. Лейбниц объяснял связь между психическим и физическим (физиологическим) в человеке не как результат их взаимодействия, а как результат созданной благодаря божественной мудрости «предустановленной гармонии».

В XVIII в. происходит зарождение эмпирической психологии. В книгах немецкого философа Х. Вольфа «Рациональная психология» и «Эмпирическая психология» этот термин впервые появляется в научном обиходе для обозначения направления в психологической науке, основной принцип которого состоит в наблюдении за конкретными психическими явлениями, их классификации и установлении проверенной опытным путем закономерной связи между ними. Этот принцип лежит и в основе учения Дж. Локка (1632–1704), согласно которому душа человека является пассивной, но способной к восприятию средой. Под воздействием чувственных впечатлений душа пробуждается, наполняется идеями, начинает мыслить.

Выделение психологии в самостоятельную науку произошло в 60-х гг. XIX в. Оно было связано с созданием специальных научно-исследовательских учреждений – психологических лабораторий и институтов, кафедр в высших учебных заведениях, а также с внедрением эксперимента для изучения психических явлений. Одной из первых таких лабораторий была Экспериментальная психологическая лаборатория в Лейпциге (позже – Институт экспериментальной психологии¹, основанная В. Вундтом (1832 – 1920).

Основоположником отечественной научной психологии считается И. М. Сеченов (1829–1905). В его книге «Рефлексы головного мозга» (1863) основные психологические процессы получают физиологическую трактовку. Важное место в истории отечественной психологии принадлежит Г. И. Челпанову

(1862–1936), создавшему в 1912 г. первый в России институт психологии, и И. П. Павлову (1849–1936), исследовавшему условно-рефлекторные связи в деятельности организма, благодаря чему стало возможным понимание физиологических основ психической деятельности.

Значительный вклад в развитие психологии XX в. внесли: Б. Г. Ананьев (1907–1972), изучавший проблемы восприятия и психологии педагогической оценки; А. Н. Леонтьев (1903–1979), создавший новую психологическую теорию – «теорию деятельности»; С. Л. Рубинштейн (1889–1960), опубликовавший в 1942 г. фундаментальный обобщающий труд «Основы общей психологии»; П. Я. Гальперин (1902–1988), создавший теорию поэтапного формирования умственных действий.

1.6. ОСНОВНЫЕ НАПРАВЛЕНИЯ ПСИХОЛОГИИ

После выделения психологии в середине XIX в. в самостоятельную научную дисциплину произошла ее дифференциация на несколько направлений (или течений). Основные направления развития психологии в XX в.:

- бихевиоризм;
- психоанализ или фрейдизм;
- гештальтпсихология;
- гуманистическая психология;
- генетическая психология;
- индивидуальная психология.

Бихевиоризм – одно из ведущих направлений, получившее широкое распространение в разных странах и в первую очередь в США. Родоначальники бихевиоризма – Э. Торндайк (1874–1949) и Дж. Уотсен (1878–1958). В данном направлении психологии изучение предмета сводится, прежде всего, к анализу поведения, которое широко трактуется как все виды реакций организма на стимулы внешней среды. При этом из предмета исследования исключается сама психика, сознание. Основное положение бихевиоризма: психология должна изучать поведение, а не сознание и психику, которые невозможно наблюдать непосредственно. В качестве основных задач ставились следующие: научиться по ситуации (стимулу) предсказать поведение (реакцию) человека и, наоборот, по характеру реакции определить или описать вызвавший ее стимул. Согласно бихевиоризму человеку присуще относительно небольшое число врожденных поведенческих феноменов (дыхание, глотание и т. п.), над которыми надстраиваются более сложные реакции, вплоть до сложнейших «сценариев» поведения. Выработка новых приспособительных реакций происходит с помощью проб, осуществляемых до тех пор, пока одна из них не даст положительный результат (принцип «проб и ошибок»). Удачный вариант закрепляется и в дальнейшем воспроизводится.

Психоанализ или *фрейдизм*, – общее обозначение различных школ, возникших на базе психологического учения З. Фрейда (1856–1939). Для фрейдизма характерно объяснение психических явлений через бессознательное. Его ядром является представление об извечном конфликте между сознательным и бессознательным в психике человека. По мнению З. Фрейда, действия человека управляются глубинными побуждениями, ускользающими от сознания. Он создал метод психоанализа, основой которого является анализ ассоциаций, сновидений, описок и оговорок и т. д. С точки зрения З. Фрейда, корни поведения человека находятся в его детстве. основополагающая роль в процессе формирования человека отводится его сексуальным инстинктам и влечениям.

Гештальтпсихология – одно из крупнейших направлений зарубежной психологии, возникшее в Германии в первой половине XX в. и выдвинувшее программу изучения психики с точки зрения ее организации и динамики в виде особых неделимых образов – «гештальтов». Предметом изучения стали закономерности формирования, структурирования и трансформации психического образа. Первые экспериментальные исследования гештальтпсихологии были посвящены анализу восприятия и позволили в дальнейшем выделить ряд феноменов в этой области (например, соотношение фигуры и фона¹). Главные представители этого направления – М. Вертгеймер, В. Келлер, К. Коффка.

Гуманистическая психология – направление зарубежной психологии, в последнее время бурно развивающееся и в России. Главным предметом гуманистической психологии является личность как уникальная целостная система, которая представляет собой не нечто заранее заданное, а «открытую возможность» самоактуализации, присущую только человеку. В рамках гуманистической психологии заметное место занимает теория личности, разработанная американским психологом А. Маслоу (1908–1970). Согласно его теории все потребности выстраиваются в своеобразную «пирамиду», в основании которой лежат низшие, а на вершине – высшие потребности человека (рис. 11). Ведущие представители этого направления: Г. Олпорт, К. Роджерс, Ф. Бэррон, Р. Мэй.

Генетическая психология – учение, разработанное Женевской психологической школой Ж. Пиаже (1896–1980) и его последователями. Предмет изучения – происхождение и развитие интеллекта у ребенка, главная задача – исследование механизмов познавательной деятельности ребенка. Интеллект исследуется как показатель индивидуального развития и как предмет действия, на основе которого возникает мыслительная деятельность.

Индивидуальная психология – одно из направлений психологии, разработанное А. Адлером (1870–1937) и исходящее из концепции наличия у индивида комплекса неполноценности и стремления к его преодолению как главного источника мотивации поведения личности.

Отечественная психология представлена общественно исторической и деятельностной концепцией человеческой психики. Данная концепция исходила из утверждения общественно-исторической и социальной сущности человека и отстаивала обоснование деятельностного способа его существования.

Л.С. Выготский (1896-1934) создал культурно-историческую концепцию развития человека. Он считал, что индивидуальные психологические способности первоначально существуют вовне в социальной форме, а затем индивид осваивает их, «переносит» внутрь.

С.Л. Рубинштейн (1889-1960) и А.Н. Леонтьев (1903-1979) поставили и успешно решали проблему единства сознания и деятельности. Изменяя окружающий мир, человек вместе с тем развивается сам, формируя собственную психологическую природу.

Положение о развитии психики в процессе деятельности реализовывалось в возрастной и педагогической психологии, поскольку считалось, что в становлении человеческой личности решающую роль играет обучение и воспитание, что не вполне учитывало индивидуальные различия психики.

Особую программу построения психологии предложил отечественный ученый И.М. Сеченов (1829-1905). Главной категорией в созданной им психологии он считал рефлекс. И.М. Сеченов разработал рефлекторную теорию психического, согласно которой психические процессы (восприятие, мышление, память и т.д.) как высшие акты сознания и личности разворачиваются по механизму физиологического рефлекса.

Учение И.М. Сеченова о психологии представляет собой образец естественнонаучного способа объяснения психологических актов, в том числе и сознания.

Психология прошла длинный путь становления. На протяжении всего развития психологической науки в ней параллельно развивались разные направления. Учения, основанные на материалистических взглядах, прежде всего, способствовали развитию естественнонаучного понимания природы психических явлений и становлению экспериментальной психологии. В свою очередь, благодаря идеалистическим философским воззрениям в современной психологии рассматриваются такие проблемы, как нравственность, идеалы, личностные ценности и др.

2. РАЗВИТИЕ ПСИХИКИ В ПРОЦЕССЕ ФИЛОГЕНЕЗА И ОНТОГЕНЕЗА

2.1. ПОНЯТИЕ ПСИХИКИ И РАЗВИТИЕ ПСИХИКИ

Существуют различные точки зрения на сложнейший и многогранный феномен, каким является психика. Есть два различных философских подхода к пониманию и толкованию природы и проявлению психики: материалистический и идеалистический. В отечественной психологии, как правило, исходят из позиций диалектического материализма. Приведем ряд определений психики:

- «форма активного отражения субъектом объективной реальности, возникающая в процессе взаимодействия высокоорганизованных живых

существ с внешним миром и осуществляющая в их поведении (деятельности) регулятивную функцию» («Психологический словарь»);

- «существующее в различных формах свойство высокоорганизованных живых существ и продукт их жизнедеятельности, обеспечивающие их ориентацию и деятельность» («Словарь практического психолога»);
- «свойство высокоорганизованной живой материи самоуправления развитием и самопознания (рефлексия)» (Р. С. Немов);
- «особое свойство высокоорганизованной материи ... продукт деятельности, функция мозга, отражение объективного мира» (П. Я. Гальперин).

Психика– это свойство живой высокоорганизованной материи, заключающееся в активном отражении субъектом объективного мира, в построении субъектом картины этого мира и регуляции на этой основе своего поведения и деятельности. Из этого определения следуют основные *свойства психики*:

1) психика – это свойство только живой материи, причем не просто живой, а живой высокоорганизованной материи;

2) главная особенность психики заключается в способности отражать объективный мир, т.е. живая высокоорганизованная материя, обладающая психикой, способна получать информацию об окружающем мире и создавать образ – копию материальных объектов реального мира;

3) получаемая живым существом информация об окружающем мире служит основой для регуляции внутренней среды живого организма и формирования его поведения, т.е. живая высокоорганизованная материя, обладающая психикой, способна реагировать на изменения внешней среды и воздействия ее объектов.

Психика человека обеспечивает активное взаимодействие его с окружающим миром. Сущность психики состоит в *отражении действительности*. Психическое отражение действительности характеризуется следующими особенностями:

- оно субъективно, индивидуально, своеобразно, так как внешние воздействия преломляются через призму знаний, опыта человека, его потребностей и интересов;
- оно избирательно, так как человек целенаправленно воспринимает и понимает мир, в котором ищет способ реализации своих потребностей и интересов;
- оно непрерывно как движение от простого созерцания к абстрактному мышлению, к более полному и глубокому познанию мира.

Таким образом, психика – это «субъективный образ объективного мира».

Развитию психики человека способствовали три основных достижения человечества: 1) появление орудий труда, с помощью которых человек получил

возможность не только воздействовать на окружающую среду, но и глубже познавать ее; 2) производство предметов материальной и духовной культуры, передававшихся и воспроизводившихся из поколения в поколение, и, как следствие, передача способностей, знаний и умений по наследству;

Таблица 3.1.

Стадии развития психики

Стадии психического отражения	Уровни психического отражения		Примеры живых существ, достигших этого уровня развития
Элементарная сенсорная психика	Низший	Примитивные элементы чувствительности, развитая раздражимость	Простейшие
	Высший	Наличие ощущений, способность к формированию элементарных условных рефлексов	Некоторые беспозвоночные, например: кольчатые черви, брюхоногие моллюски
Перцептивная психика	Низший	Отражение внешней действительности в форме образов предметов, интеграция воздействующих свойств в целостный образ вещи	Некоторые низшие позвоночные, например: рыбы, насекомые; некоторые высшие беспозвоночные, например: членистоногие и головоногие моллюски
	Высший	Элементарные формы мышления	Высшие позвоночные, например: птицы; некоторые млекопитающие
	Наивысший	Выделение в практической деятельности особой подготовительной фазы, способность решать задачу разными способами, перенос найденного решения в новые условия, создание и использование примитивных орудий, усмотрение и учет причинно-следственных связей между явлениями в практических действиях	Некоторые высшие позвоночные, например: обезьяны, дельфины, собаки

3) возникновение языка и речи, которые дали возможность записывать, хранить и воспроизводить информацию, а также управлять своими познавательными процессами.

В психологии рассматривают два процесса развития психики:

онтогенез – процесс развития психики отдельного, индивидуального организма;

филогенез – процесс возникновения и исторического развития психики животных в ходе истории человечества.

Кратко можно сформулировать так: онтогенез – происхождение психики отдельных, конкретных особей, а филогенез – происхождение психики «рода».

В отечественной психологии выделяют следующие *периоды онтогенеза человека*:

Пренатальный(внутриутробный)

Стадия новорожденности и младенчества (от рождения до 1 года);

Стадия раннего детства (от 1 до 3 лет);

Стадия дошкольного детства (от 3 до 6 лет);

Стадия младшего школьного детства (от 6 до 11-12 лет);

Подростковый или пубертатный период (от 11-12 до 14-15 лет);

Ранний юношеский возраст (от 15 до 18 лет);

Поздняя юность(от 18 до 25 лет);

Зрелость (26+)

Приведенная классификация развития психики не является единственной. При изучении других психологических дисциплин можно встретиться с иной классификацией, но основное содержание, характеристики, закономерности везде одинаковы.

2. 2. СТРУКТУРА ПСИХИКИ

Еще в VI веке до н. э. врач из Кротоны Алкмеон заметил, что психические явления тесно связаны с работой головного мозга. Позднее эту мысль поддержал Гиппократ. В начале XX в. оформились две науки – физиология высшей нервной деятельности и психофизиология, которые занялись изучением связей между психическими явлениями и органическими процессами, происходящими в мозге человека. Большой вклад в понимание этих связей внес И. М. Сеченов, позднее его идеи развил И. П. Павлов.

Человеческая сложно-организованная психика может сформироваться и успешно функционировать лишь при определенных биологических условиях, к которым относятся: уровень содержания кислорода в крови и клетках головного мозга, температура тела, обмен веществ и т. д. Существует множество подобных органических параметров, без которых нормально функционировать психика человека не будет. В процессе эволюции живых организмов у них выработалась способность сохранять относительное постоянство внутренней среды, которое является одним из основных свойств всего живого, получившим название *гомеостаз*. Это равновесие не является статичным, оно представляет собой результат активного взаимодействия организма с окружающей средой. Для

поддержания гомеостаза у позвоночных животных сформировалось несколько регуляторных систем: иммунная, эндокринная, нервная. Все системы поддержания гомеостаза работают в тесном взаимодействии друг с другом и принимают участие в возникновении психических явлений.

Нервная система человека состоит из двух разделов – **центрального** и **периферического**. Центральный, в свою очередь, состоит из головного мозга, промежуточного мозга и спинного мозга. Вся остальная часть нервной системы относится к периферическому разделу. Все отделы нервной системы участвуют в переработке получаемой информации. Но с высшими психическими функциями, с мышлением и сознанием связана, прежде всего, работа головного мозга. Особую роль в головном мозге играют *правое* и *левое полушария*, которые, в свою очередь, состоят из *лобной*, *теменной*, *затылочной* и *височной долей*. Специальные функции выполняет *гипоталамус* – особое, расположенное в основании головного мозга образование, в котором происходит слияние нервных и эндокринных элементов в единую нейроэндокринную систему. Как часть нервной системы гипоталамус контролирует состояние внутренней среды организма.

Индивидуальность личности во многом определяется спецификой взаимодействия полушарий мозга. Впервые эти отношения были экспериментально изучены в 60-е гг. XX в. профессором психологии Калифорнийского технологического института Р. Сперри (в 1981 г. за исследования в этой области ему была присуждена Нобелевская премия). Оказалось, что у обычного человека левое полушарие «управляет» речью, письмом, вербальной памятью, счетом, логическими рассуждениями. Правое же полушарие «отвечает» за музыкальный слух, восприятие пространственных отношений, зрительных образов, выражение и распознавание эмоций. Это явление называют *асимметрией головного мозга*. Именно специализация полушарий позволяет человеку рассматривать мир с двух различных ракурсов, познавать его объекты, пользуясь не только словесно-грамматической логикой, но и интуицией с ее пространственно-образным подходом к явлениям и моментальным охватом целого.

Исходя из материалистической позиции вся материя, начиная от неживой, неорганической, и заканчивая самой высшей – человеческим мозгом, обладает качеством отражения, т. е. способностью реагировать на воздействия. На определенном этапе развития живой материи возникает психика как качественно новая форма отражения, выполняющая функцию поиска способов взаимодействия с окружающей средой.

Современная психология рассматривает психику как свойство особым образом организованной материи – мозга человека. Основными **функциями психики** являются:

- *отражение;*
- *регулирование;*

- *сохранение целостности организма.*

Эти функции взаимосвязаны и взаимообусловлены: отражение регулируется, а регулирование основано на информации, полученной в процессе отражения. «Единство психики как системы выражается в общей ее функции: являясь субъективным отражением объективной действительности, она выполняет функции регуляции поведения». Как следствие, осуществляется адаптация живого организма к условиям окружающей среды. Тесная взаимосвязь указанных функций обеспечивает целостность психики, единство всех психических проявлений, интеграцию всей внутренней психической жизни.

На рис. 3 приведена структура психики, которая касается, прежде всего, ее сознательного уровня. Следует, однако, помнить о наличии бессознательного уровня в структуре психики. Бессознательными могут быть как процессы психического отражения, так и процессы регулирования.



Рис. 3. Функциональная структура психики (по В. А. Ганзену)

2.3. ПСИХИКА, ПОВЕДЕНИЕ, ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ

Поведение – это сложный комплекс реакций живого организма на воздействие внешней среды. Необходимо подчеркнуть, что для живых существ в зависимости от уровня их психического развития характерно поведение различной сложности. Самое сложное поведение наблюдается у человека, который в отличие от животных обладает не только способностью реагировать на изменения внешней среды, но и способностью формировать мотивированное (осознанное) и целенаправленное поведение. Возможность осуществления столь сложного поведения обусловлена наличием у человека сознания.

Одной из важнейших проблем, которой занимается психология, является проблема *генотипической и средовой обусловленности психики и поведения человека*. Направление в науке, занимающееся исследованиями в этой области, получило название: *социобиология* (в США) и *этология человека* (в Европе). Среди ученого сообщества в настоящее время есть и сторонники этого направления, есть и его противники, так как отсутствуют убедительные, прямые доказательства непосредственной генетической детерминированности большинства видов и форм поведения человека.

Поиски ответа на вопрос, что же на самом деле зависит от среды, а что – от генотипа, начались с появления работы английского ученого Ф. Гальтона

«Наследование таланта и характера» (1865). В конце 50-х – начале 60-х гг. XX в. развернулись исследования хромосом человека, что положило начало второму этапу разработки проблемы генетической обусловленности психики и поведения. Область науки, занимающейся исследованиями в этом направлении, называется *генетикой поведения*.

Все живые организмы, стоящие на более высокой ступени эволюционного развития, отличаются от организмов, стоящих на более низких ступенях, степенью активности. Жизнь во всех ее формах связана с движениями, и по мере ее развития приобретает все более совершенные формы. Активность человека может быть самой разнообразной. Кроме видов и форм, характерных для живых организмов, стоящих на более низкой эволюционной ступени, она содержит особую форму, называемую деятельностью.

Деятельность – это специфический вид активности человека, направленный на познание и творческое преобразование окружающего мира, это активное взаимодействие человека со средой, в которой он достигает сознательно поставленной цели, возникшей в результате появления у него определенной потребности, мотива, это реальная связь субъекта (человека) с объектом (предметом), в которую необходимым образом включена психика.

Деятельность человека носит не только потребительский, но и продуктивный характер. Она отличается от вызванной лишь естественными потребностями активности животных тем, что порождается и потребностями в познании, творчестве, в самосовершенствовании и др.

Человеческая деятельность отличается от активности животных по формам и способам организации. Почти все они связаны со сложными двигательными умениями и навыками, которых нет у животных. Такие умения и навыки приобретаются человеком в результате сознательного целенаправленного обучения.

Таким образом, главные отличия деятельности человека от активности животных можно обозначить пятью основными признаками (см. 1)–5) в табл. 3.2).

Деятельность отличается не только от активности, но и от поведения. Поведение не всегда является целенаправленным, а также не предполагает создания определенного продукта и часто носит пассивный характер. Деятельность же всегда целенаправленна, активна, нацелена на создание некоторого продукта. Если поведение, как правило, спонтанно, хаотично, то деятельность организована, систематична.

В психологии выделяют следующие основные *характеристики деятельности*:

- мотив;
- цель;
- предмет;

- средства.

Мотив – это то, ради чего осуществляется деятельность. Мотивы деятельности человека очень разнообразны: органические, материальные, социальные, духовные и др.

Цель – это продукт деятельности. Целью может быть либо реальный физический предмет, либо знания, умения и навыки, либо результат творчества, например произведение искусства, мысль, теория.

Предмет – это то, с чем человек непосредственно имеет дело во время той или иной деятельности, например, предметом трудовой деятельности переводчика является предназначенный для перевода текст, летчика – самолет, повара – пищевые продукты, а предметом учебной деятельности студента – знания, умения и навыки.

Таблица 3.2.

	Деятельность человека	Активность животных
1)	– носит продуктивный, творческий, созидательный характер.	– имеет потребительскую основу, она в результате ничего нового по сравнению с тем, что дано природой, не производит и не создает.
2)	– связана с предметами материальной и духовной культуры, которые используются им или в качестве инструментов, или в качестве предметов удовлетворения потребностей, или в качестве средств собственного развития.	– для животных человеческие орудия и средства удовлетворения потребностей как таковые не существуют.
3)	– преобразует его самого, его способности, потребности, условия жизни.	– практически ничего не меняет ни в них самих, ни во внешних условиях жизни.
4)	– человеческая деятельность в ее разнообразных формах и средствах реализации есть продукт истории.	– выступает как результат их биологической эволюции.
5)	– предметная деятельность людей с рождения им не дана, она «задана» в культурном предназначении и способе использования окружающих предметов, ее необходимо формировать и развивать в процессе обучения и воспитания.	– изначально задана, генотипически обусловлена и разворачивается по мере естественного анатомо-физиологического созревания организма.

Средства – это те инструменты, которые использует человек во время той или иной деятельности. Чем более совершенными являются средства деятельности, тем более продуктивной и качественной становится сама деятельность.



Рис. 4. Структура деятельности (Действия – это относительно законченные элементы деятельности, направленные на достижение промежуточных целей, подчиненных общему замыслу.)

Любая деятельность имеет определенную структуру (рис. 4). В психологии выделяют основные **виды деятельности**: *общение, игра, учение и труд*.

Основные свойства деятельности:

- *предметность* – свойственна в развитой форме лишь человеческой деятельности; проявляется в социальной обусловленности деятельности человека, фиксированной в схемах действия, понятиях языка, ценностях, социальных ролях и нормах;
- *субъектность* – выражается в обусловленности психического образа субъекта прошлым опытом, потребностями, установками, эмоциями, мотивами.

Деятельность имеет социальную, общественно-историческую природу и всегда носит опосредованный характер. Результатом человеческой деятельности являются какие-либо преобразования как во внешнем мире, так и в самом человеке.

2.4. СОЗНАНИЕ, ЕГО СТРУКТУРА И СВОЙСТВА

В результате эволюции нервная система и в первую очередь головной мозг достигли уровня развития, позволяющего человеку заниматься трудом. Под воздействием труда, носящего коллективный характер, у человека начали развиваться психические процессы, обусловившие возникновение сознания – высшего уровня психического развития, присущего только человеку. Таким образом, возникновение сознания у человека имеет как биологическую, так и культурно-общественную обусловленность, т. е. возникновение сознания вне общества невозможно. Основными условиями возникновения и развития сознания являются соответствующий уровень биологического развития, наличие социального окружения и коллективный труд.

Сознание – высший уровень психического отражения и регуляции, присущий только человеку как общественно-историческому существу. С практической точки зрения сознание можно рассматривать как непрерывно меняющуюся совокупность чувственных и умственных образов, непосредственно предстающих перед субъектом в его внутреннем мире и предвосхищающих его практическую деятельность. Сознание изучают многие науки – философия, антропология,

нейрофизиология, социология, психология, физиология и др. Все религии уделяют сознанию пристальное внимание.

С психологической точки зрения можно говорить о нескольких установленных **свойствах сознания**:

1) сознание индивида характеризуется активностью, которая обусловлена прежде всего спецификой внутреннего состояния субъекта в момент действия, а также наличием цели и устойчивой деятельностью для ее достижения;

2) сознанию присуща интенциональность, т. е. направленность на какой-либо предмет. Сознание – это всегда сознание чего-либо;

3) способность человеческого сознания к рефлексии, самонаблюдению, т. е. возможность осознания самого сознания;

4) сознание имеет мотивационно-ценностный характер. Оно всегда мотивированно, преследует какие-либо цели, что обусловлено потребностями организма и личности.

Одна из функций сознания заключается в формировании целей деятельности, в предварительном мысленном построении действий и предвидении их результатов, что обеспечивает разумное регулирование поведения и деятельности человека. Сознание развивалось у человека только в социальных контактах. В филогенезе сознание человека развивалось и становилось возможным лишь в условиях активного воздействия на природу, в условиях трудовой деятельности. Кроме того, и в филогенезе, и в онтогенезе субъективным носителем человеческого сознания становится речь, которая вначале выступает как средство общения, а затем становится средством мышления.

В психологии различают несколько **видов сознания человека**:

- *жизненное* – формируется первым среди других видов сознания, возникает при взаимодействии с вещами, закрепляется в языке в виде первых понятий;

- *проектное* – охватывает круг задач, связанных с проектированием и реализацией конкретных целей деятельности;

- *научное* – опирается на научные понятия, концепции, модели, исследует не отдельные свойства объектов, а их взаимосвязи;

- *эстетическое* – связано с процессом эмоционального восприятия окружающего мира;

- *этическое* – определяет нравственные установки человека (от крайней принципиальности до аморальности). В отличие от остальных видов сознания, степень развития этического (нравственного) сознания человека с трудом оценивается им самим.

Вместе с развитием цивилизации продолжает развиваться и сознание человека, причем в настоящий исторический момент это развитие ускоряется, что вызвано ускоренными темпами научно-технического и культурного прогрессов.

Необходимым и первым этапом в становлении сознания является самосознание, т. е. осознание себя самого, своей «самости». Самосознание проявляется как *самопознание, самооценка, самоконтроль и самопринятие*.

Самопознание – это нацеленность человека на познание своих физических (телесных), душевных, духовных возможностей и качеств, своего места среди других людей. Самопознание осуществляется через анализ результатов собственной деятельности, своего поведения и взаимоотношений с другими людьми, через осознание отношения к себе других людей и через самонаблюдение своих состояний, переживаний, мыслей, поступков.

Самопознание является основой для *самооценки*, которая включает в себя знание шкалы ценностей, по которой человек может оценить себя. Самооценка бывает адекватной (реальной) и неадекватной – либо завышенной, либо заниженной. Американскому психологу У. Джеймсу принадлежит формула самооценки человека:

$$\text{самооценка} = \frac{\text{успех (или результат)}}{\text{уровень притязаний}}$$

Л. Н. Толстой высказал мысль о том, что человек – это дробь, которая стремится к единице, но не достигает ее никогда. Числитель этой дроби – то, что человек представляет собой, а знаменатель – то, что он о себе думает.

Самопознание является основой и для постоянного *самоконтроля*, который проявляется в осознании и оценке человеком собственных действий.

Результатом самопознания человека является его *самопринятие* – выработка им системы представлений о самом себе, или «образа Я», который определяет отношение индивида к самому себе, является основой построения взаимоотношений с другими людьми.

Способность к рефлексии определяет возможность человека наблюдать за самим собой, за своим состоянием, что определяет формирование у него индивидуальной «Я-концепции», которая является совокупностью представлений человека о самом себе. Всю информацию об окружающем мире человек оценивает на основе представлений о себе и формирует поведение исходя из системы своих ценностей, идеалов и мотивационных установок. «Я-концепция» человека строго индивидуальна, так как разные люди по-разному оценивают происходящие события, одни и те же объекты реального мира, причем оценки одних людей достаточно объективны, т. е. соответствуют реальности, а оценки других, наоборот, крайне субъективны.

В психологии выделяют две формы «Я-концепции» – реальную и идеальную. Главное в реальной – такое представление личности о себе, которое соответствует действительности, а в идеальной – представление личности о себе в соответствии с желаниями, т. е. таким человек хочет быть. У большинства людей реальная и идеальная «Я-концепции» различаются. Эти расхождения могут приводить и к позитивным, и к негативным последствиям: с одной стороны, это может привести к внутриличностному конфликту, а с другой стороны, может стать источником самосовершенствования личности.

2.5. СООТНОШЕНИЕ СОЗНАНИЯ И БЕССОЗНАТЕЛЬНОГО

Все психические явления можно разделить на две группы. Первые осознаются самим человеком. Проявление вторых не отражается в сознании человека – их называют *неосознаваемыми процессами*, или *бессознательным*.

Бессознательное – это совокупность психических процессов, актов, состояний, обусловленных такими воздействиями, во влиянии которых на свое поведение человек не отдает себе отчета. Здесь нет ни самоконтроля, ни самооценки.

Элементы бессознательного в той или иной степени представлены во многих психических процессах, например бессознательное ощущение равновесия, неосознаваемые образы восприятия, связанные с узнаванием ранее виденного. Бессознательное в личности человека – это те стороны личности, которые человек не осознает у себя, но которые ему присущи и проявляются непроизвольно.

А. Г. Асмолов предложил объединить разнообразные проявления бессознательного в поведении человека в следующие группы:

- *Надиндивидуальные, надсознательные явления* – это усвоенные субъектом типичные для данной группы (общности) образцы поведения, влияние которых не осознается самим человеком. Эти образцы, усваиваясь через подражание, определяют социально типичные особенности поведения человека;
- *неосознаваемые мотивы поведения* – будучи вытесненными из сознания личности из-за конфликта с социальными запросами общества, скрытые влечения образуют скрытые комплексы, воздействующие на личность и проявляющиеся в неясных символических формах (сновидениях, оговорках, описках и т. д.). Такие бессознательные мотивы позволяет выявить метод психоанализа З. Фрейда;
- *неосознаваемые резервы органов чувств* – воздействие на поведение таких раздражителей, о которых человек не может дать себе отчета; такие явления были описаны еще И. М. Сеченовым как «шестое чувство»;
- *неосознаваемые регуляторы способов выполнения деятельности* (операционные установки и стереотипы) – возникают в процессе решения различных задач (перцептивных, мнемических, моторных,

мыслительных) и предопределяются прошлым опытом поведения в аналогичных ситуациях.

Психика в целом, сознание и бессознательное в частности обеспечивают приспособленность, адаптацию человека к внешнему миру. Сознание управляет самыми сложными формами поведения, требующими постоянного внимания и сознательного контроля. Но многие поведенческие акты совершаются человеком на бессознательном уровне. Сознание и бессознательное – это качественно различающиеся уровни ориентировки в действительности, каждый из которых вносит свой вклад в регуляцию деятельности субъекта.

3. ПСИХОЛОГИЯ ЛИЧНОСТИ

3.1. ТЕОРИИ ЛИЧНОСТИ

Концепция системного подхода является одной из ведущих в современной науке. Одна из ее областей, где системный подход обусловлен органически и интенсивно развивается, – это область человекознания. Здесь должен осуществляться синтез знаний, лежащих в разных плоскостях гуманитарных и естественных наук.

Познание личности всегда было и продолжает оставаться одним из приоритетных направлений в психологии. Все социально-психологические теории пытаются ответить на вопросы: что формирует личность? почему существуют индивидуальные различия? как происходит развитие личности? какие происходят изменения личности на протяжении жизни человека?

Существует очень много разнообразных подходов к классификации теорий и концепций личности. Основаниями для классификации могут быть, например, способ объяснения поведения, способ получения данных о личности, структура личности, различные возрастные периоды в развитии личности и др.

Рассмотрим в общих чертах некоторые из теорий личности, сложившихся во второй половине XX в.

В соответствии с *бихевиористской теорией* личность – это совокупность поведенческих реакций, присущих данному человеку. Та или иная поведенческая реакция возникает на определенный стимул, ситуацию. Изменяя их, можно программировать человека на требуемое поведение. Основоположник этой теории – американский ученый Д. Уотсон – видел задачу психологии в том, чтобы научиться «просчитывать» и программировать поведение человека.

Согласно *теории черт* (Г. Олпорт, Р. Кеттелл) люди отличаются друг от друга набором и степенью развитости у них отдельных личностных черт (или мотивов), которые действуют в данный момент и стимулируют поведение человека. Описание личности можно получить на основе, например, тестологического обследования или обобщения наблюдений за данной личностью. Результаты исследования позволили

Кеттеллу создать шестнадцатифакторный личностный опросник (*16PF*), получивший большую популярность во всем мире.

По теории социального научения (А. Л. Бандура и др.) основной причиной индивидуального различия людей является осуждение или одобрение поступков человека другими людьми. Развитие личности происходит условно-рефлекторно в результате наблюдения за поведением окружающих и подражания им.

Одной из наиболее распространенных теорий личности является *психоаналитическая теория* (З. Фрейд). Впоследствии на ее базе возник целый ряд теорий, который условно можно назвать «теории неофрейдизма». Работая в клинике неврозов известного французского невролога Ж. Шарко, Фрейд познакомился с терапией неврозов. Впоследствии он отошел от гипнотического внушения и перешел к исследованию и интерпретации сновидений, ассоциаций, оговорок, описок, что и явилось основой метода психоанализа. Согласно его теории поведение личности определяется потребностями. Раскрывая характер взаимодействия этих потребностей и возможности их удовлетворения, Фрейд выделяет в структуре личности три компонента: *ид* («Оно»), *эго* («Я») и *супер-эго* («Сверх-я»).

«Оно» – бессознательная часть психики, сосредоточие биологически врожденных, бессознательных инстинктов. «Оно» подчиняется принципу получения удовольствия и принципу сохранения внутреннего равновесия.

«Сверх-я» – это носитель моральных стандартов общества, его культурных норм, та часть личности, которая играет роль внутреннего критика человека, своего рода «цензора», его совести.

«Я» старается установить гармонию, равновесие между «Оно» и «Сверх-я», подчиняется нормам и требованиям реальности.

Когнитивная теория (У. Найссер, А. Пайвио) главную роль в объяснении поведения личности отводит знаниям. Согласно этой теории человек – это не машина, слепо и механически реагирующая на внешние или внутренние факторы. Напротив, человек анализирует информацию, сравнивает, принимает решения, решает проблемы.

Гуманистическая теория (А. Маслоу) базируется на целостном подходе к анализу личности. Согласно мнению Маслоу основная потребность человека – стремление к самосовершенствованию и самовыражению, или, как он назвал это, – к *самоактуализации*, процессу постоянного развития и практической реализации своих возможностей. Маслоу считает, что самоактуализация – это явление врожденное, она входит в природу человека. Человек рождается с потребностями в добре, нравственности, доброжелательности. Они составляют ядро человека, и он должен уметь эти потребности реализовать. Следовательно, самоактуализация – это одна из врожденных потребностей. Созданная Маслоу иерархическая система потребностей (см. рис. 1) является моделью мотивации человека и отвечает следующим принципам:

- чем выше уровень потребности, тем менее жизненно необходимой она является;
- пока не удовлетворены потребности более низкого уровня, высшие остаются сравнительно неактуальными;
- с повышением уровня потребности повышается активность человека.

3.2. ИНДИВИДУАЛЬНОСТЬ, ИНДИВИД, ЛИЧНОСТЬ

Изучением человека занимаются многие науки. Никто не будет оспаривать тот факт, что человек рождается как представитель определенного биологического вида – *homo sapiens* (человек разумный) с определенным набором биологических свойств и физиологических механизмов. В то же время человек после рождения оказывается в определенном социальном окружении и поэтому развивается не только как биологический объект, но и как представитель конкретного общества. Интерес к человеку как социальному субъекту постоянно возрастает. Социальное в человеке неразрывно связано с биологическим. Учеными разных направлений науки неоднократно предпринимались попытки сформулировать целостное представление о человеке. Одна из таких систем человекознания была предложена выдающимся российским психологом Б. Г. Ананьевым. Компонентами этой системы являются: **индивидуальность**, **индивид**, **личность и субъект деятельности** (рис. 2).



Рис. 2. Человек как индивидуальность.

Понятие индивидуальности в психологии представляет системную характеристику человека как интегральную целостность, включающую разнокачественные и вместе с тем связанные друг с другом свойства. **Индивидуальность** – это совокупность взаимосвязанных биологических, психических и социальных особенностей человека, характеризующих его неповторимость, уникальность. Изучение индивидуальности требует рассмотрения ее как многомерной системы, формирование и развитие которой подчиняется определенным закономерностям. Традиционно индивидуальность понимается как единичность, т. е. как неповторимое сочетание разных по степени выраженности, но присущих всем людям черт. Индивидуальность раскрывает такое сочетание индивидных и личностных свойств человека, которое отличает его от других людей.

Итак, компонентами индивидуальности являются: 1) индивид (совокупность природных свойств); 2) личность (совокупность социальных отношений); 3) субъект деятельности (совокупность различных «деятельностей» человека).

ИНДИВИД

Когда говорят об индивиду, прежде всего имеют в виду биологическую сущность человека. Каждый человек уже рождается индивиду. *Индивид* – это человек как неповторимое единичное существо, представитель биологического вида *homo sapiens*. Люди как индивиды отличаются друг от друга своими характерными свойствами:

- физические свойства организма (рост, вес, комплекция тела);
- биохимические свойства организма (биологические особенности человека, обусловленные, как правило, обменными процессами на уровне клетки, например у беременных женщин, подростков, стариков);
- соматические свойства организма (выражают особенности работы отдельных внутренних органов);
- возраст (откладывает отпечаток не только на внешность человека – со временем происходят определенные изменения и в психике);
- пол (определяет некоторые характеристики организма человека, часто оказывает влияние на межличностные отношения, на профессиональную деятельность);
- задатки (врожденные особенности нервной системы, мозга, анализаторов, от которых зависит предрасположенность к развитию тех или иных способностей; природные предпосылки, которые являются условием развития способностей, могут предопределить их содержательную сторону и повлиять на уровень достижений; к задаткам относятся не только анатомо-морфологические и физиологические свойства, но и психические свойства в той степени, в которой они прямо и непосредственно обусловлены наследственностью).

ЛИЧНОСТЬ

Слово «личность» первоначально относилось к актерским маскам. Затем это слово стало относиться к самому актеру. Позже слово «persona» употреблялось вместе с указанием определенной социальной функции человека, например личности судьи, личности отца, личности торговца и пр. Таким образом, личность по первоначальному значению – это определенная социальная роль человека.

Психология трактует личность как социально-психологическое образование, которое формируется благодаря жизни человека в обществе. Это значит, что к числу личностных не относятся такие особенности человека, которые природно обусловлены и не зависят от его жизни в обществе.

В отечественной психологии существует ряд определений личности:

«личность – это носитель сознания» (К. К. Платонов);

«личность – это целостная система, возникающая в процессе жизни человека и выполняющая определенную функцию в его взаимодействии со средой» (Л. И. Божович);

«личность – это субъект деятельности, т. е. совокупность общественных отношений, определяющих положение человека в обществе» (Б. Г. Ананьев).

«личность – это человек, взятый в системе таких его психологических характеристик, которые социально обусловлены, проявляются в общественных по природе связях и отношениях, являются устойчивыми и определяют нравственные поступки человека, имеющие существенное значение для него самого и окружающих» (Р. С. Немов). Или, коротко, *личность* – это человек в совокупности его социальных приобретенных качеств.

Философский словарь трактует личность как «человеческий индивид в аспекте его социальных качеств, формирующихся в процессе исторически конкретных видов деятельности и общественных отношений».

Обобщая, можно дать следующее определение: *личность* – это динамичная, относительно устойчивая целостная система интеллектуальных, социально-культурных и морально-волевых качеств человека, выраженных в индивидуальных особенностях его сознания и деятельности.

В этом и других определениях можно выделить следующий важный момент: личность развивается в результате взаимодействия человека с окружающей средой, но всегда имеет отпечаток свойств и качеств, присущих только данному человеку.

Основными чертами, характеризующими личность, являются социальность и индивидуальность, т. е. личность социальна по своей сущности и индивидуальна по способу своего существования. Индивидуальность при этом понимается как самобытный, своеобразный способ бытия конкретной личности. Она детерминирована особым жизненным путем индивида, его природными задатками, предстает как результат взаимодействия уникальных и универсальных свойств человека.

Рассмотрение человека как личности связано, прежде всего, со взглядом на человека как на единицу общества. Фундаментальным признаком, отличающим человека от животного как биологической особи, является социальность, принадлежность к социуму, обществу.

3.3. СУБЪЕКТ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

Категория «субъекта» является одной из важнейших как на общепhilософском, научном, так и на чисто практическом уровне. Она раскрывает качество активности человека, выявляет его роль в мире, способность к деятельности, самоопределению и развитию. Начиная с 20-х гг. XX в. отечественной психологией разрабатывается субъектный подход к изучению личности, раскрывается методологическая роль этой категории для определения предмета психологии, выявления специфики сознания,

деятельности. Разработка такого подхода связана с именами С. Л. Рубинштейна, Д. Н. Узнадзе, Б. Г. Ананьева.

Человек – существо социальное, его эволюция и социальное развитие возможны благодаря тому, что он способен выступать в качестве субъекта – носителя сознания, которое формируется и развивается в процессе деятельности. Наличие сознания – высшей формы психического развития, определяющей возможность познания объективной реальности и формирования целенаправленного поведения, – является главной чертой человека как субъекта деятельности, отличающей его от остальных представителей животного мира. Человек – это биосоциальное существо, наделенное сознанием и способностью к деятельности. По мере развития социума последовательно изменялся состав и виды деятельности: собирательство, охота, земледелие, производство, управление, политика, образование, военная служба и т. д. Эти виды деятельности распределены в структуре общества между людьми как единицами общества, образуя огромную взаимосвязанную систему.

Таким образом, вид деятельности человека непосредственно связан с его статусом в обществе и определяет характер отношений между людьми как носителями своего статуса. Поэтому человек всегда является одновременно и субъектом предметной деятельности, и субъектом социальных отношений между людьми. Заняв определенную нишу в обществе (рабочий, врач, учитель и т. д.), человек не только является субъектом конкретной деятельности, но и выполняет одновременно целый комплекс ролей по отношению к другим членам социума.

Статус определяет качество и уровень социального положения человека в обществе, соответствующего официально закрепленным за этим статусом обязанностям и полномочиям, либо место в неформальной иерархии отношений, признанной достаточно широким слоем общества.

Как отмечает Б. Г. Ананьев, все компоненты, характеризующие человека, тесно связаны друг с другом. Человек рождается биологическим существом, а личностью становится в процессе онтогенеза путем усвоения общественно-исторического опыта человечества. Однако формирование личности является настолько сложным и неоднозначным процессом, что при изучении этой проблемы необходимо учитывать, что личность – это социальное качество индивида, в котором человек предстает как член общества, вне которого это качество не существует. Объективным основанием появления и развития личностных свойств индивида является система общественных отношений, в которой он живет и развивается. Кроме того, формирование и развитие личности необходимо рассматривать как усвоение ею социальных программ, сложившихся в данном обществе на данной исторической ступени. При этом нужно иметь в виду, что этот процесс направляется обществом с помощью специальных институтов, в первую очередь – через систему воспитания и образования.

3.4. ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ СТРУКТУРА ЛИЧНОСТИ

3.4.1. ХАРАКТЕР

Психологическая структура личности представляет собой целостное системное образование, совокупность социально значимых свойств, качеств, позиций, отношений, алгоритмов действий и поступков человека, сложившихся прижизненно и определяющих его поведение и деятельность. Психологическую структуру личности составляют:

- темперамент;
- способности;
- мотивация;
- характер;
- воля;
- чувства.

Характер можно определить как совокупность существенных, устойчивых черт личности, проявляющихся в различных видах ее деятельности, общения и взаимодействия с окружающими людьми, обуславливая типичные для нее способы поведения. Характер человека не является врожденным, он формируется в процессе его жизни и деятельности. В целом характер человека – и предпосылка, и результат его реального поведения в конкретных жизненных ситуациях. Обуславливая поведение, он в поведении и формируется. Психологический механизм формирования характера точно отражен в русской пословице: «Посеешь поступок – пожнешь привычку; посеешь привычку – пожнешь характер; посеешь характер – пожнешь судьбу». В описанном механизме формирования характера отчетливо выступают две его неразрывные составляющие: отношение субъекта к целям и условиям своей жизни, выражающееся в мотивах и побуждениях, и способы действия, стиль поведения, проявляющиеся в типичных для человека жизненных ситуациях. Мотивы поведения, переходя в действие и закрепляясь в нем, фиксируются в характере.

Попытки построения типологии характеров предпринимались неоднократно на протяжении всей истории психологии. Так, швейцарский психолог и философ К. Г. Юнг (1875–1961) выделил всего два основных типа характера: *экстroversированный* и *интroversированный*.

Немецкий психиатр и психолог Э. Кречмер (1888–1964) выделил и описал три наиболее часто встречающихся типа строения (конституции) человека (*астенический*, *атлетический* и *пикнический*) и каждый из них связал с особым типом характера. Немецкий ученый К. Леонгард предложил классификацию характеров, основанную на оценке стиля общения человека с окружающими

людьми, и ввел в психологию понятие «акцентуация характера», которая обозначает чрезмерную выраженность отдельных черт характера и их сочетаний.

Одна из наиболее полных современных типологий характера была разработана Е. А. Личко, достоинство которой заключается в том, что она включает в себя описание как нормальных, акцентуированных, так и патологических характеров. По определению Личко, «акцентуация характера – это крайние варианты нормы, при которых отдельные черты характера чрезмерно усилены, вследствие чего обнаруживается избирательная уязвимость в отношении определенного рода психогенных воздействий при хорошей и даже повышенной устойчивости к другим».

Приведем типы характеров (его акцентуации), выделенные Е. А. Личко, и их характеристики:

- *циклоидный* – чередование смены настроений от приподнятого до подавленного;
- *гипертимный* – подвижность, повышенная психическая активность, жажда деятельности, привычка разбрасываться, не доводить начатое до завершения;
- *лабильный* – крайняя изменчивость настроения, большая зависимость от сиюминутного настроения;
- *астенический* – повышенная мнительность, капризность, быстрая утомляемость, раздражительность, склонность к депрессиям;
- *сенситивный* – повышенная чувствительность, застенчивость, робость;
- *психастенический* – ускоренное и раннее интеллектуальное развитие, склонность к самоанализу, высокая тревожность, нерешительность, постоянные сомнения;
- *шизоидный* – замкнутость, сдержанность во внешнем проявлении чувств, трудности в установлении эмоциональных контактов;
- *эпилептоидный* – жестокость, властность, себялюбие, конфликтность, педантичность;
- *застревающий* – подозрительность, повышенная обидчивость, стремление к доминированию, конфликтность;
- *истероидный* – эгоцентризм, склонность к лидерству, авантюристичность, тщеславие;
- *дистимный* – склонность к депрессиям, сосредоточенность на мрачных сторонах жизни;

- *неустойчивый* – склонность к праздности, тяга к развлечениям, умение легко устанавливать контакты с окружающими, поверхностное общение;

- *конформный* – подчинение мнению других, приспособленчество, зачастую консерватизм.

Акцентуации характера часто встречаются у подростков и юношей (50-80%). Определить тип акцентуации или её отсутствие можно с помощью специальных психологических тестов, например теста С.Шмишека.

В отечественной психологии исследование характера связано с именами Н. О. Лосского, И. Ф. Лесгафта, А. З. Лазурского, Б. Г. Ананьева и др.

Среди свойств характера принято различать **общие (глобальные) и частные**. Глобальные свойства характера оказывают своё действие на широкую сферу поведенческих проявлений. Принято выделять пять глобальных черт характера (А.Г. Шмелев, М.В. Бодунов, У. Норман):

- Самоуверенность-уверенность;
- Согласие, дружелюбие- враждебность;
- Сознательность-импульсивность;
- Эмоциональная стабильность- тревожность;
- Интеллектуальная гибкость-ригидность.

Среди частных свойств характера, которые влияют на частные, узкие ситуации можно выделить следующие:

Общительность-замкнутость, доминантность (лидерство)- подчиненность, оптимизм-уныние, смелость-осторожность, впечатлительность-толстокожесть, доверчивость-подозрительность, мечтательность-практицизм, тревожная ранимость - спокойная безмятежность, деликатность-грубость, самостоятельность-конформизм(зависимость от группы), самоконтроль-импульсивность, страстная увлеченность- апатичная вялость, миролюбивость-агрессивность, деятельная активность-пассивность, гибкость-ригидность, демонстративность - скромность, честолюбие-непритязательность, оригинальность - стереотипность.

3.4.2. ТЕМПЕРАМЕНТ

Поведение человека зависит не только от социальных условий, но и от особенностей его природной организации. Среди индивидуальных особенностей, характеризующих поведение человека, его деятельность и общение, особое место принадлежит темпераменту.

Человечество издавна пыталось выделить типические особенности психического склада различных людей, свести их к малому числу обобщенных

портретов – типов темперамента, поскольку это давало бы возможность предсказать поведение людей разных типов в различных жизненных ситуациях.

Психическая деятельность разных людей протекает по-разному: у одних – равномерно, плавно, они всегда спокойны, медлительны, скупы в движениях, неулыбчивы, у других – скачкообразно, эти люди подвижны, оживлены, шумливы, у них богатая и разнообразная мимика, движения суетливы, нетерпеливы. Природные (врожденные) особенности, которые определяют динамическую сторону психической деятельности человека, – это свойства темперамента.

Вопрос о том, отчего же зависят различия людей по темпераменту, занимал многих ученых и древности (Гиппократ, Гален и др.), и недалекого прошлого (Э. Кречмер, У. Шелдон, И.П. Павлов), и современности (Б.М. Теплов, В.Д. Небылицын, В.С. Мерлин). Существует три системы объяснения сущности темперамента, из которых первые две имеют лишь исторический интерес.

1. *Гуморальная теория* (Гиппократ, Гален) связывала состояние организма с различным соотношением соков в нем (кстати, слово «темперамент» в переводе с латинского означает надлежащее соотношение частей, смесь, соразмерность).

Так, древнегреческий врач Гиппократ (460–877 гг. до н. э.) считал, что темперамент человека определяется тем, какая из четырех жидкостей преобладает в организме: если кровь («сангвис»), то человек активен, энергичен, жизнерадостен, общителен; если слизь («флегма»), то человек спокоен, медлителен, уравновешен, плохо приспосабливается к новым условиям; если желчь («холе»), то человек будет желчным, раздражительным, возбудимым, несдержанным, с быстрой сменой настроения; если же черная желчь – «мелайне холе», то человек болезненно застенчив, впечатлителен, склонен к грусти, робости, замкнутости.

2. *Конституциональная типология* (Э. Кречмер, У. Шелдон) исходит из различий в конституции организма.

3. Учение И.П. Павлова связывает типы темперамента с *деятельностью центральной нервной системы*.

Под *темпераментом* следует понимать природно обусловленные, индивидуально своеобразные свойства психики, определяющие динамику психической деятельности человека.

Темперамент характеризует человека главным образом с точки зрения скорости протекания и интенсивности всех психических процессов – познавательных, эмоциональных, волевых. Еще раз подчеркнем, что темперамент определяет лишь *динамические, а не содержательные* характеристики поведения.

Темперамент не характеризует убеждения личности, ее взгляды, интересы, не является показателем ее большей или меньшей общественной ценности. Он не предопределяет черт характера, хотя между ними и свойствами темперамента существует тесная взаимосвязь, и не определяет уровень развития общих и специальных способностей.

Люди одного и того же темперамента могут быть как высоко-, так и малоодаренными. И наоборот, люди разных темпераментов могут одинаково успешно работать в одной области знаний (А.В. Суворов и М.И. Кутузов; А.С. Пушкин и М.Ю. Лермонтов, Н.А. Крылов и Н.В. Гоголь, П.И. Чайковский и Ф. Шопен).

Нет темпераментов, одинаково пригодных для всех видов деятельности, поскольку каждая из них предъявляет свои требования к психике человека.

Наиболее успешную попытку связать темперамент с особенностями организма предпринял выдающийся отечественный физиолог И.П. Павлов в своем учении о типе высшей нервной деятельности, под которым он понимал сочетание наиболее важных особенностей в деятельности нервной системы человека и животных.

И.П. Павлов считал, что темперамент есть самая общая характеристика каждого отдельного человека, основная характеристика его нервной системы, и эта последняя накладывает ту или иную печать на всю деятельность каждого индивидуума.

В опытной обстановке И.П. Павловым были выделены следующие основные свойства нервных процессов: сила, уравновешенность и подвижность возбуждения и торможения.

Сила нервных процессов определяет работоспособность нервной клетки и способность нервной системы выдерживать длительные и большие нагрузки. В условиях лаборатории силу нервной системы определяли с помощью сверхсильного раздражителя: запускали нестерпимо громкую трещотку или сирену и наблюдали, способен ли организм в этих условиях вырабатывать условные связи. У одних животных легко вырабатывались условные рефлексы, для других это оказывалось невозможным, так как они впадали в тормозное состояние. При длительных попытках выработать условный рефлекс у этих животных возникало заболевание нервной системы.

Уравновешенность процессов возбуждения и торможения выражает степень соответствия силы возбуждения силе торможения, их баланс или соотношение. Они могут быть примерно одинаковыми (уравновешенными, одинаково сильными или слабыми, или неуравновешенными, когда один из них преобладает, доминирует).

Подвижность – это способность нервных процессов быстро сменять друг друга, быстрота и легкость приспособления к новым воздействиям; именно от этого зависит скорость образования условных рефлексов. И.П. Павлов писал: «...Подвижность – основное: жизнь распорядится, как она хочет, меняет все условия, она капризна до последней степени, и выигрывает только тот, кто может следить за этими переменами, т. е. имеет подвижную нервную систему».

И.П. Павлов установил, что темперамент зависит не от одного из перечисленных свойств, а от их сочетания. Сочетание свойств нервной системы, определяющее индивидуальные особенности условно-рефлекторной деятельности и темперамента, называется **типом высшей нервной деятельности** человека и животных, который врожден и в целом вряд ли может быть изменен. Однако отдельные его черты в течение жизни могут меняться (особенно в детском возрасте) в связи с условиями жизни и воспитания.

Тип высшей нервной деятельности (ВНД) является физиологической основой темперамента. Различают четыре основных типа ВНД: слабый, безудержный, живой, спокойный. Этим типам высшей нервной деятельности соответствуют типы темперамента. Слабый тип ВНД является физиологической основой меланхолического темперамента, *безудержный* – холерического, *живой* – сангвинического, *спокойный* – флегматического.

Некорректно ставить вопрос, какой из темпераментов «лучше». Все они являются физиологической нормой, и каждый из них имеет свои положительные и отрицательные стороны. Поэтому главные усилия должны быть направлены не на

изменение темперамента, а на грамотное использование его положительных качеств и на сглаживание, нивелирование отрицательных свойств.

Необходимо отметить, что по психологическим характеристикам поведения нельзя однозначно судить о физиологических качествах нервной системы. Ее свойства не определяют никаких форм поведения, но образуют почву, на которой легче формируются одни формы и труднее – другие.

Видный отечественный психолог, создатель оригинальной, многоуровневой системы темперамента В.С. Мерлин (1892–1982) дополнил учение о темпераменте, выделив такие его свойства;

- *сензитивность*, или чувствительность, которая характеризуется наименьшей силой раздражителя, вызывающего психическую реакцию. У сензитивных людей реакция возникает при незначительной интенсивности раздражителя, поскольку у них высочайшая чувствительность (меланхолики);

- *реактивность* определяется силой эмоционального ответа и проявляется в том, с какой силой и энергией человек реагирует на воздействие. Недаром о некоторых людях говорят: «вспыльчивый», «заводится с пол-оборота», а о других: «Не поймешь, обрадовался или огорчился». Реактивный человек впечатлителен, эмоционально реагирует на внешние или внутренние воздействия (все, кроме флегматика);

- *активность* – свойство, которое проявляется в энергичности, с которой человек воздействует на внешний мир, в том, с каким упорством он преодолевает препятствия, мешающие достижению цели;

- *соотношение активности и реактивности* – особое свойство, которое свидетельствует о том, насколько велик элемент случайности в деятельности человека, насколько его поведение и деятельность зависят от случайных обстоятельств (настроения, эмоциональных реакций, подъема «с левой ноги» и т. п.) и насколько – от целей и задач, которые он перед собой ставит;

- *темп психических реакций* характеризует быстроту протекания всех психических процессов, двигательных реакций и действий;

- *пластичность и ригидность* проявляются в том, насколько легко и быстро человек приспосабливается к внешним воздействиям. Пластичность характеризуется легкостью, гибкостью приспособления к изменяющимся условиям; человек моментально перестраивает поведение, когда меняются обстоятельства (сангвиник). Ригидность же характеризуется инертностью, неспособностью быстро приспособиться к любым изменениям, стереотипностью поведения, большими трудностями при смене привычек, привязанностей, суждений;

- *экстраверсия – интроверсия*. Эти свойства выражаются в преимущественной обращенности либо во внешний мир (экстраверсия), либо во внутренний мир образов, мыслей, чувств (интроверсия). От этой направленности зависят особенности реагирования и деятельности людей, их контактность или замкнутость.

Таким образом, темперамент можно определить как характеристику человека со стороны динамических особенностей его психической деятельности, т. е. темпа, ритма, интенсивности деятельности психических процессов и состояний, степени эмоциональности.

1. Темперамент – это биологический фундамент, на котором формируется личность как социальное существо; это совокупность индивидуальных особенностей личности, характеризующих ее поведение, деятельность и общение.

Темперамент можно подразделить на четыре наиболее обобщенных типа: *сангвинический*, *меланхолический*, *холерический* и *флегматический* (классификация Гиппократ).

- *Сангвиник* – сильный, уравновешенный, подвижный человек, быстро и легко приспосабливающийся к меняющимся условиям жизни и успешно сопротивляющийся ее трудностям. Основные черты – общительный, разговорчивый, отзывчивый, открытый, жизнерадостный, не склонный к беспокойству, склонный к лидерству.
- *Меланхолик* – слабый, малоподвижный человек, часто пассивный и заторможенный. Сильные раздражители могут вызвать различные нарушения его поведения, вплоть до полного прекращения всякой деятельности. Основные черты – тихий, замкнутый, необщительный, пессимистичный, тревожный, склонный к рассуждениям, легко расстраивающийся.
- *Холерик* – сильный, неуравновешенный, легко возбуждающийся человек, обладающий большой жизненной энергией, часто вспыльчивый и несдержанный. Основные черты – обидчивый, беспокойный, активный, импульсивный, эмоционально неустойчивый.
- *Флегматик* – сильный, уравновешенный, инертный человек, реагирующий на внешние воздействия спокойно и медленно, не склонный к каким-либо изменениям, хорошо справляющийся с внешними раздражителями. Основные черты – надежный, доброжелательный, миролюбивый, рассудительный, осмотрительный, эмоционально устойчивый.

3.4.3. СПОСОБНОСТИ

Способности – это индивидуально-психологические особенности человека, позволяющие ему с той или иной степенью успешности овладевать какой-либо деятельностью и совершенствоваться в ней. Они являются продуктом общественно-исторической практики человека, результатом взаимодействия его биологических и психических особенностей. Проблема способностей – одна из центральных в психологии. Наиболее острые дискуссии различных научных школ связаны с пониманием их структуры, законов развития и функционирования. Одна из точек зрения заключается в признании того, что способности являются врожденными свойствами человека. Обстоятельства его жизни, образование могут влиять на достижения человека лишь в относительно ограниченном диапазоне. Противоположный взгляд на способности состоит в том, что последние считаются пластичными и при благоприятных условиях могут получить качественное развитие. *Деятельностная теория психики* склоняется ко второму взгляду. Более

того, важнейший тезис этой теории состоит в том, что способности развиваются в процессе деятельности, с которой они взаимосвязаны. Конечно, такое положение ставит субъект деятельности в напряженное состояние повышенного внимания, ответственности и мобилизации усилий в решении профессиональных вопросов. Но в итоге имеет место развитие личности человека.

Различают несколько *уровней развития способностей* людей:

- *одаренность* – совокупность нескольких разносторонних способностей, обуславливающая успешную деятельность человека в определенной области и выделяющая его среди других лиц;
- *талант* – совокупность способностей, которая позволяет получать продукт деятельности, отличающийся оригинальностью и новизной, совершенством и общественной значимостью; особенность таланта – высокий уровень творчества при осуществлении деятельности;
- *гениальность* – высшая степень развития таланта, позволяющая осуществлять принципиально новое в той или иной сфере деятельности. Творчество гениального человека имеет историческое и, как правило, положительное значение.

Выделяют общие и специальные способности:

- *общие способности* прямо не связаны с успешностью выполнения конкретной работы, они сами представляют собой показатель возможности приобретения субъектом какой-то частной, специфической способности, умения научиться чему-либо. Обычно под общими способностями понимают интеллектуальные, умственные способности;
- *специальные способности* проявляются в какой-либо конкретной области деятельности. Поэтому говорят о музыкальных, художественных, педагогических и т. п. способностях. К ним относятся способности, связанные с осуществлением необычных функций, например артистов цирка, спортсменов и т. д.

3.4.4. МОТИВАЦИЯ

Мотивация – это совокупность побуждений (мотивов), вызывающих активность индивида, система факторов, детерминирующая поведение человека. Мотивация представляется как непрерывный процесс, в котором субъект действия (человек) и ситуация взаимно влияют друг на друга, в результате чего можно наблюдать поведение человека.

Мотив в отличие от мотивации – это то, что принадлежит самому человеку, является его личным свойством, побуждением к деятельности, причиной его действий и поступков. Мотивы формируются из потребностей человека и бывают *осознанными* и *неосознаваемыми*. Примеры мотивов: мотив достижения

успеха, мотив избегания неудачи, мотив власти, мотив аффилиации (стремления к общению). Мотив – движущая сила поведения человека, то, что направляет его активность. Связан с потребностями и ценностями человека. Действует до достижения цели или изменения ситуации – внешней (условий) или внутренней (переоценки ценностей, изменение мнения или оценки ситуации, своих возможностей и т.д.).

Мотивация – Побуждение к деятельности определенным мотивом, придание поведению энергетического импульса и направленности. Мотивация проявляется в различных формах: потребностях, интересах, склонностях, влечениях и т.д.

Потребности – состояние организма, человеческой личности, социальной группы, общества в целом, выражающие зависимость их от условий существования и развития. Это предпосылка и результат деятельности, основа для мотивации. Это то, что требуется, что нужно, что необходимо.

Интересы – переживание потребностного отношения к миру, связей с миром.

Склонности – предпочтения человека, его предрасположенности, наклонности, связанные с системой ценностей влечения, тяготения, приверженности.

Влечения – первичные эмоциональные проявления потребностей человека, побуждения, еще не опосредованные сознательными целеполаганиями, смутные тяготения.

Цель – то, на что направлена активность человека, конечный результат деятельности. В зависимости от степени потребности в этом является ценностью (определенного знака и степени значимости). То, чего не хватает для того, чтобы быть цельным, целостным, завершенным.

Ценность – нечто, обладающее определенной степенью субъективной значимости, важности (вага – вес), весомости для человека, группы людей, общества.

Иерархия потребностей А.Маслоу – т.н. пирамида потребностей, состоящая из 5-ти уровней:

1. Физиологические потребности, обеспечивающие непосредственное выживание человека – в пище, питье, кислороде, физической активности, сне и отдыхе, защите от экстремальных температур, сенсорной стимуляции, сексуальной активности.

2. Потребности в безопасности и защите, обеспечивающие долговременность выживания – в организации, в стабильности, в законе и порядке, в предсказуемости событий, в свободе от угроз, в уверенности в будущем.

3. Социальные потребности (принадлежности и любви), обеспечивающие привязанность к другим в семье, группе – в социальных контактах, сопринадлежности, любви, нежности, доверии, понимании.

4.Потребности самоуважения – в признании, одобрении другими и самим собой, достижении, уверенности, независимости, престиже, репутации, статусе (социальном положении).

5.Потребность в самоактуализации, самореализации – в понимании и реализации своих возможностей, своего жизненного пути. На этом уровне в максимальной степени реализуется индивидуальность человека, его природа, естество, то есть обеспечивается максимально естественный путь жизни.

Внешние мотивы – то, что человеку надо сделать, что от него требуют другие люди, что соответствует общественным потребностям, объективные условия. В какой-то степени всегда дополняются внутренними мотивами.

Внутренние мотивы – то, что человеку интересно, хочется сделать, что соответствует его собственным потребностям, субъективные мотивы. В какой-то степени всегда дополняются внешними мотивами.

Д-мотивы (А.Маслоу) – дефицитарные, депривационные, направлены на уменьшение напряжения, возникающего при нехватке или избытке чего-либо (пищи, воздуха, общения и т.д.). При этом ценность объектов, обеспечивающих их удовлетворение, сиюминутна и исчезает сразу после достижения результата. Формируют текущую мотивацию человека, не способствуют его развитию. Поверхностные мотивы. Мотивы низшего Я, эгоистические.

Б-мотивы – бытийные, связаны с ценностью самих объектов, процесса взаимодействия с ними. Расширяют жизненный опыт и обогащают человека, развивают его, затрагивают его глубинные (духовные) структуры. Мотивы роста, самоактуализации. Метапотребности. Не иерархичны, то есть взаимозаменяемы. Мотивы высшего Я, самости.

Д-мотивы и Б-мотивы всегда дополняют друг друга.

Метапотребности – глубинные, духовные потребности, выходящие за бытовой, прагматический уровень и обеспечивающие человеку гармоничную и счастливую жизнь. А.Маслоу относил к ним потребность в истине, свободе и спонтанности, красоте и простоте, активной и богатой сложной жизни, целостности, совершенстве, уникальности, игре и т.д.

Пирамида потребностей по А. Маслоу



3.4.5. ВОЛЯ И ВОЛЕВЫЕ ПРОЦЕССЫ

Любая психическая активность человека может носить как непроизвольный, непреднамеренный характер, так и целенаправленный, произвольный. Непреднамеренная активность не требует усилий и спланированности. Непроизвольные действия имеют импульсивный характер, лишены четкого осознания.

В тех же ситуациях, когда необходимо проявить активность для достижения какой-либо осознанно поставленной цели, подключаются волевые процессы. Таким образом, можно сказать, что **воля** – это способность человека сознательно и активно управлять своей деятельностью, преодолевая препятствия для выполнения поставленной цели и создавая дополнительную мотивацию к действию, когда уже имеющаяся мотивация не является достаточной. Величина усилий, которые прикладывает человек к преодолению возникшего препятствия, характеризует степень развития его волевой сферы.

Отличие *непроизвольных действий*, т. е. действий, совершаемых без участия волевой сферы человека, состоит в том, что они являются результатом возникновения неосознаваемых или недостаточно отчетливо осознаваемых побуждений (влечений, установок и т. д.), имеют импульсивный характер, лишены четкого плана.

Произвольные действия, напротив, предполагают осознание цели, предварительное представление тех операций, которые могут обеспечить ее достижение, их очередность.

Для произвольных процессов в целом характерны следующие черты:

- 1) произвольная реакция всегда является ощущаемой или осознаваемой;
- 2) произвольная реакция возникает в ответ на появление жизненно важной потребности и является средством ее удовлетворения.
- 3) произвольная реакция, как правило, не является вынужденной и может быть заменена по собственному выбору человека на другую с таким же жизненным значением;
- 4) в ситуации, когда произвольная реакция все-таки является вынужденной, она может осознанно регулироваться по ходу своего осуществления.

Выделяя *волевые процессы* в особый пласт психических явлений, психологи при этом не противопоставляют их познавательным и эмоциональным процессам, поскольку один и тот же процесс может быть одновременно и познавательным, и до определенной степени эмоциональным, и волевым (например, произвольное внимание).

Исходными побуждениями человека к действию являются потребности, следовательно, зачатки воли заключены уже в них. В отличие от потребности мотив является психическим побудителем к осуществлению деятельности, будучи уже не только стимулом, а личностной переработкой стимула (нужды, потребности). Если преобладают однозначные мотивы, они усиливают возможность достижения цели. Возникновение же мотивов, противоречащих достижению намеченной цели, тормозит активность человека (в некоторых ситуациях это является проявлением безволия).

Таким образом, воля обладает двумя противоположно направленными, но взаимосвязанными функциями: побудительной и тормозящей.

Побудительная функция обеспечивается активностью человека, которая порождает действие в силу специфики внутренних состояний субъекта, обнаруживающихся в момент самого действия.

Тормозящая функция воли не всегда препятствует получению положительного результата деятельности. Выступая в единстве с побудительной функцией, она характеризуется сдерживанием нежелательных проявлений активности. Например, у человека одновременно возникает побуждение к двум видам деятельности, но если он возьмется за оба дела одновременно, то это будет в ущерб как одному, так и другому. Происходит борьба мотивов. Тот мотив, который человек оценивает как более значимый в настоящий момент, порождает побудительную функцию воли, а менее значимый становится объектом тормозящей функции. Кроме того, тормозящая функция проявляется и в случаях, когда побуждения человека не соответствуют его представлениям о должной модели поведения.

Волевые проявления человека в большой степени обусловлены тем, кому он склонен приписывать ответственность за результаты собственных действий. Если человек имеет склонность в своих неудачах винить внешние факторы – обстоятельства, других людей, ему значительно сложнее осуществлять волевые усилия, чем тому, кто всю ответственность за результаты своей деятельности принимает на себя. Рассмотрим близкий для студентов пример – подготовку к экзамену. Не вовремя пришедшие друзья, шум в соседней комнате, дождливая погода, от которой клонит в сон, интересный фильм по телевизору, который никак нельзя пропустить, – всем знакомы подобные отвлекающие факторы. Но человек с развитой волевой сферой психики и несущий ответственность за результаты деятельности будет волевыми усилиями противостоять всем факторам, которые могут оказать негативное влияние на эти результаты.

Есть ряд личностных качеств, которые рассматриваются в психологии как волевые качества:

- сила воли – степень необходимого волевого усилия для достижения цели;
- выдержка – умение сдерживать чувства, мысли, действия;

- решимость – это полная уверенность в исполнимости решения, умение быстро и твердо претворять в жизнь решения;
- самообладание – проявление тормозящей функции воли, заключающееся в подавлении таких состояний человека, которые препятствуют достижению поставленной цели;
- смелость – проявление силы воли для преодоления опасных для благополучия и жизни человека препятствий, умение побороть страх и идти на оправданный риск, несмотря на наличие опасности;
- настойчивость – способность совершать многократные волевые действия в течение длительного времени для достижения определенной цели (не следует ее путать с упрямством – неадекватной настойчивостью без достаточных объективных оснований);
- обязательность – умение вовремя выполнять возложенные обязанности;
- организованность – рациональное планирование и упорядочение своего труда и др.
- исполнительность – качество воли, проявляющееся в точном, неукоснительном и систематическом исполнении принимаемых решений;
- терпение и выносливость – также волевые качества, необходимые для целенаправленного достижения результатов;
- дисциплинированность – свидетельство волевых качеств личности, поскольку дисциплина приучает человека преодолевать внешние и внутренние трудности.

Каждое из волевых качеств имеет свой антипод – качество, свидетельствующее о неразвитости волевой сферы, такие как нерешительность, безынициативность, податливость и т. п.

Сильная воля, проявляющаяся в самообладании, смелости, настойчивости, выносливости и терпении, называется мужеством.

Волевоe действие – это внутренняя побудительная сила, сформированная не только типологическими и биологическими задатками, но и определяемая каждодневным воспитанием, самоконтролем, самоубеждением. Поэтому психологи считают, что воля воспитуема.

Однако следует отметить, что формированию волевых качеств личности может воспрепятствовать неправильное воспитание ребенка. Существуют две крайности в воспитании, которые весьма неблагоприятны для развития волевой сферы:

1) ребенок был избалован, все его желания и капризы беспрекословно выполнялись, поэтому тормозящая функция воли у него не сформировалась;

2) ребенок, напротив, был подавлен жесткой волей и указаниями взрослых, его инициативность подавлялась, и поэтому, повзрослев, он стал неспособным к принятию самостоятельного решения.

Родители, желающие видеть своего ребенка успешным, должны вовремя позаботиться о развитии его воли. Для этого необходимо избегать вышеуказанных крайностей и, кроме того, всегда объяснять ребенку, даже маленькому, чем вызваны требования, решения, запреты, которые предъявляют к нему взрослые, в чем заключается их целесообразность.

Отличительными чертами волевого действия можно назвать осознанность и самостоятельность в принятии решения. Оно характеризуется следующими признаками. Во-первых, это есть действие, необходимое по внешним или внутренним причинам, т. е. для него всегда существует объективное основание. Во-вторых, волевое действие имеет исходный или проявляющийся при его осуществлении дефицит побуждения или торможения. В-третьих, в процессе волевого действия устраняется этот дефицит, что приводит к возможности достижения намеченной цели.

Структура волевого действия:

- 1) постановка целевой задачи и появление стремления к ее достижению;
- 2) осознание путей к достижению цели;
- 3) возникновение мотивов, утверждающих или отрицающих эти возможности;
- 4) борьба мотивов, итогом которой является выбор решения;
- 5) принятие одной из возможностей в качестве решения;
- 6) осуществление принятого решения.

Волевое действие может иметь как простые, так и более сложные формы.

Таким образом, волевое действие становится сложным процессом, включающим целую цепь различных этапов и последовательность различных стадий или фаз, тогда как в простом волевом действии все эти моменты и фазы вовсе не обязательно должны быть представлены в развернутом виде.

Сложное волевое действие можно разделить на 9 стадий, осуществляемых поэтапно:

- 1) возникновение побуждения;
- 2) предварительная постановка цели и возникновение стремления достичь ее;
- 3) осознание ряда возможностей достижения цели;
- 4) появление мотивов, утверждающих или отрицающих эти возможности;
- 5) стадия обсуждения и борьба мотивов;
- 6) принятие одной из возможностей в качестве решения;
- 7) принятие решения;
- 8) осуществление принятого решения;
- 9) преодоление внешних препятствий при осуществлении принятого решения и достижении поставленной цели.

Надо отметить, что сложное волевое действие не во всех случаях вызывает борьбу мотивов. Это происходит лишь тогда, когда цель субъективна и возникает спонтанно. Если же она обусловлена внешними факторами и ее достижение необходимо для субъекта, ему необходимо только распознать ее, сформировав определенный образ будущего результата действия. Возникновение борьбы мотивов связано с наличием у субъекта нескольких равнозначных целей одновременно (например, домохозяйке одновременно хочется и приготовить что-то особое на ужин, и посмотреть любимый сериал).

В ходе принятия решения субъект понимает, что дальнейший ход событий зависит от него. Представление о последствиях своего поступка порождает специфическое для сознательного волевого акта чувство ответственности.

Подводя итог сказанному, надо отметить, что воля играет важнейшую роль в преодолении жизненных трудностей, разрешении крупных и мелких проблем, в достижении жизненного успеха. Одним из основных отличий человека от представителей животного мира является, помимо абстрактного мышления и интеллекта, наличие волевой сферы, без которой любые способности оставались бы бесполезными и неактуализированными.

3.4.6. ЭМОЦИИ И ЧУВСТВА

Взаимодействуя с окружающим миром, человек определенным образом относится к нему, испытывает какие-либо чувства к тому, что вспоминает, воображает, о чем думает.

Переживание человеком своего отношения к тому, что он делает или познает, к другим людям, к самому себе, называют чувствами и эмоциями.

Чувства и эмоции — взаимосвязанные, но различающиеся явления эмоциональной сферы личности.

Эмоциями считают более простое, непосредственное переживание в данный момент, связанное с удовлетворением или неудовлетворением потребностей. Проявляясь как реакции на предметы окружающей обстановки, эмоции связаны с первоначальными впечатлениями. Первое впечатление от чего-либо носит чисто эмоциональный характер, является непосредственной реакцией (страх, гнев, радость) на какие-то внешние его особенности.

Чувство — это более сложное, чем эмоции, *постоянное, устоявшееся отношение личности к тому, что она познает и делает, к объекту своих потребностей*. Чувства характеризуются устойчивостью и длительностью, измеряемой месяцами и годами жизни их субъекта. Чувства свойственны только человеку, они социально обусловлены и представляют собой высший продукт культурно-эмоционального развития человека. Чувство долга, собственного достоинства, стыд, гордость — исключительно человеческие чувства. Эмоции, связанные с удовлетворением физиологических потребностей, имеются и у животных, но у человека даже эти эмоции несут на себе печать общественного развития. Все эмоциональные проявления человека регулируются социальными нормами. Человек нередко подчиняет физиологические потребности более высоким, специфически человеческим духовным потребностям.

Источниками эмоций и чувств являются, с одной стороны, отражаемая в нашем сознании окружающая действительность, а с другой — наши потребности. Те предметы и явления, которые не имеют отношения к нашим потребностям и интересам, не вызывают у нас заметных чувств.

Физиологической основой чувств прежде всего являются процессы, происходящие в коре головного мозга. Кора головного мозга регулирует силу и устойчивость чувств. Переживания вызывают процессы возбуждения, которые, распространяясь по коре больших полушарий, захватывают подкорковые центры. В отделах мозга, лежащих

ниже коры больших полушарий, находятся различные центры физиологической деятельности организма: дыхательной, сердечно-сосудистой, пищеварительной и секреторной. Именно поэтому возбуждение подкорковых центров вызывает усиленную деятельность ряда внутренних органов. В связи с этим переживание чувств сопровождается изменением ритма дыхания и сердечной деятельности, нарушается функционирование секреторных желез (слезы от горя, пот от волнения). Таким образом, при переживании чувств, при эмоциональных состояниях наблюдается либо повышение, либо понижение интенсивности разных сторон жизнедеятельности человека. При одних эмоциональных состояниях мы испытываем прилив энергии, чувствуем себя бодрыми, работоспособными, при других наблюдается упадок сил, скованность мускульных движений.

Необходимо иметь в виду, что неразрывная связь коры головного мозга и подкорковой области позволяет человеку контролировать физиологические процессы, происходящие в организме, сознательно управлять своими чувствами.

Выделяют три пары наиболее простых эмоциональных переживаний.

"Удовольствие — неудовольствие". Удовлетворение физиологических, духовных и интеллектуальных потребностей человека отражается как удовольствие, а неудовлетворение — как неудовольствие.

"Напряжение—разрешение". Эмоция напряжения связана с созданием нового или ломкой старого образа жизни и деятельности. Завершение этого процесса переживается как эмоция разрешения (облегчения).

"Возбуждение— успокоение". Эмоция возбуждения определяется импульсами, идущими в кору головного мозга из подкорки. Расположенные здесь эмоциональные центры активизируют деятельность коры. Торможение корой импульсов, идущих из подкорки, переживается как успокоение.

Различают также стенические (греч. "стенос" — сила) и астенические (греч. "астенос" — слабость, бессилие) эмоции. *Стенические эмоции* повышают активность, энергию и вызывают подъем, возбуждение, бодрость (радость, боевое возбуждение, гнев, ненависть). При стенических эмоциях человеку трудно молчать, трудно не действовать активно. Переживая сочувствие товарищу, человек ищет способ помочь ему. *Астенические* эмоции уменьшают активность, энергию человека, сокращают жизнедеятельность (печаль, тоска, уныние, подавленность). Астенические эмоции характеризуются пассивностью, созерцательностью, расслабляют человека. Сочувствие остается хорошим, но бесплодным эмоциональным переживанием.

Чувства обычно классифицируют *по содержанию*. Принято выделять следующие виды чувств: моральные, интеллектуальные и эстетические.

В зависимости от сочетания скорости, силы и продолжительности чувств различают *виды эмоциональных состояний*, основными из которых являются настроение, страсть, аффект, воодушевление, стресс и фрустрация.

Настроение — это эмоциональное состояние, которое отличается слабой или средней силой и значительной устойчивостью. То или иное настроение может продолжаться целые дни, недели, месяцы. Это не специальное переживание по поводу какого-либо конкретного события, а "разлитое" общее состояние. Настроение обычно "окрашивает" все другие эмоциональные переживания человека, отражается на его активности, стремлениях, действиях и поведении.

Страсть же является длительным и устойчивым эмоциональным состоянием. Но, в отличие от настроения, страсть характеризуется сильным эмоциональным накалом. Страсть возникает при сильном стремлении к определенным действиям, к достижению какой-либо цели и помогает этому достижению. Позитивные страсти служат стимулом к большой созидательной деятельности человека. Страсть — это длительное, устойчивое и глубокое чувство, ставшее характеристикой личности.

Аффектами называются чрезвычайно сильные, быстро возникающие и бурно протекающие кратковременные эмоциональные состояния (аффекты отчаяния, ярости, ужаса). Действия человека при аффекте происходят в виде "взрыва". Сильное эмоциональное возбуждение проявляется в бурных движениях, в беспорядочной речи. Иногда аффект проявляется в напряженной скованности движений, позы или речи (например, это может быть растерянность при приятном, но неожиданном известии). Аффекты негативно сказываются на деятельности человека, резко снижая уровень ее организованности. В состоянии аффекта у человека может наблюдаться временная потеря волевого контроля за своим поведением, он может совершать необдуманные поступки. Любое чувство может переживаться в аффективной форме. Аффект — это уже не радость, а восторг, не горе, а отчаяние, не страх, а ужас, не гнев, а ярость. Аффекты возникают при ослаблении воли и являются показателями несдержанности, неспособности человека к самообладанию.

Воодушевление как эмоциональное состояние проявляется в различных видах деятельности. Оно характеризуется большой силой и устремленностью к определенной деятельности. Воодушевление возникает в тех случаях, когда цель деятельности ясна и результаты ярко представляются, при этом как нужные, ценные. Воодушевление часто переживается как чувство коллективное, при этом чем больше людей охвачено чувством воодушевления, тем сильнее это чувство переживается каждым человеком в отдельности. Особенно часто и наиболее ярко это эмоциональное состояние проявляется в творческой деятельности людей. Воодушевление — это своеобразная мобилизация всех лучших душевных сил человека.

Стресс (напряжение) представляет собой состояние чрезмерно сильного и длительного психологического напряжения, которое возникает у человека, когда его нервная система получает эмоциональную перегрузку. Впервые слово "стресс" употребил канадский ученый-биолог Г.Селье (1907—1982). Он же ввел понятие "фазы стресса", выделив стадии тревоги (мобилизации защитных сил), резистентности (приспособления к трудной ситуации) и истощения (последствия длительного воздействия стресса). Стресс вызывается экстремальными для данной

личности условиями и переживается с большой внутренней напряженностью. Стресс могут вызвать опасные условия для жизни и здоровья, большие физические и умственные перегрузки, необходимость принимать быстрые и ответственные решения. При сильном стрессе учащаются сердцебиение и дыхание, повышается кровяное давление, возникает общая реакция возбуждения, выраженная в той или иной степени дезорганизации поведения (беспорядочные, нескоординированные движения и жесты, сбивчивая, несвязная речь), наблюдаются растерянность, трудности в переключении внимания, возможны ошибки восприятия, памяти, мышления. Стресс дезорганизует деятельность человека, нарушает нормальный ход его поведения. Частые и длительные стрессы оказывают негативное воздействие на физическое и психическое здоровье человека. Однако при слабом стрессе появляются общая физическая собранность, активизация деятельности, ясность и четкость мысли, сообразительность.

Фрустрация — это психологическое состояние дезорганизации сознания и деятельности личности, вызванное объективно непреодолимыми (или субъективно так понимаемыми и переживаемыми) препятствиями на пути к очень желаемой цели. Это внутренний конфликт между направленностью личности и объективными возможностями, с которыми личность не согласна. Фрустрация проявляется тогда, когда степень неудовлетворения выше того, что человек может вынести, т.е. выше порога фрустрации. В состоянии фрустрации человек испытывает особо сильное нервно-психическое потрясение. Оно может проявляться как крайняя досада, озлобленность, подавленность, полное безразличие к окружению, неограниченное самобичевание.

Эмоции и чувства выполняют следующие функции:

Сигнальная (коммуникативная) функция выражается в том, что эмоции и чувства сопровождаются выразительными движениями: мимическими (движение мышц лица), пантомимическими (движение мышц тела, жесты), изменениями голоса, вегетативными изменениями (потоотделение, покраснение или побледнение кожи). Эти проявления эмоций и чувств сигнализируют другим людям о том, какие эмоции и чувства переживает человек; они позволяют ему передать свои переживания другим людям, информировать их о своем отношении к предметам и явлениям окружающей действительности.

Регулятивная функция выражается в том, что стойкие переживания направляют наше поведение, поддерживают его, заставляют преодолевать встречающиеся на пути препятствия. Регулятивные механизмы эмоций снимают избыток эмоционального возбуждения. Когда эмоции достигают крайнего напряжения, происходит их трансформация в такие процессы, как выделение слезной жидкости, сокращение мимической и дыхательной мускулатуры (плач).

Отражательная (оценочная) функция выражается в обобщенной оценке явлений и событий. Чувства охватывают весь организм и позволяют определить полезность или вредность воздействующих на них факторов и реагировать, прежде чем будет определено само вредное воздействие.

Побудительная (стимулирующая) функция. Чувства как бы определяют направление поиска, способное обеспечить решение задачи. Эмоциональное переживание содержит образ предмета, удовлетворяющего потребности, и свое пристрастное отношение к нему, что и побуждает человека к действию.

Подкрепляющая функция выражается в том, что значимые события, вызывающие сильную эмоциональную реакцию, быстро и надолго запечатлеваются в памяти. Так, эмоции "успеха — неуспеха" обладают способностью привить любовь к какому-либо виду деятельности или угасить ее.

Переключательная функция обнаруживается при конкуренции мотивов, в результате которой определяется доминирующая потребность (борьба между страхом и чувством долга). Привлекательность мотива, его близость личностным установкам направляет деятельность личности в ту или другую сторону.

Приспособительная функция. Эмоции возникают как средство, при помощи которого живые существа устанавливают значимость тех или иных условий с целью удовлетворения актуальных для них потребностей. Благодаря вовремя возникшему чувству организм имеет возможность эффективно приспособиться к окружающим условиям.

3.4.7. СТРЕСС И СПОСОБЫ ИЗБАВЛЕНИЯ ОТ СТРЕССА

Стресс - комплексный процесс, он включает физиологические и психологические компоненты. С помощью стресса организм мобилизует себя целиком на самозащиту, на приспособление к новой ситуации, приводит в действие неспецифические защитные механизмы, обеспечивающие сопротивление воздействию стресса или адаптацию к нему.

Автор теории стресса канадский психолог Ганс Селье определяет его как совокупность стереотипных, филогенетически запрограммированных неспецифических реакций организма, первично подготавливающих к физической активности, то есть к сопротивлению, борьбе или бегству. Это, в свою очередь, обеспечивает условия наибольшего благоприятствования в борьбе с опасностью.

Наиболее мощное проявление эмоций вызывает комплексную физиологическую реакцию - стресс. На неблагоприятные воздействия разного рода - холод, усталость, страх, боль и многое другое – организм отвечает не только защитной реакцией на данное воздействие, но и общим, однотипным комплексным процессом вне зависимости от того, какой именно раздражитель действует на него в данный момент. Важно подчеркнуть, что интенсивность развивающейся адаптационной активности зависит не от физической силы воздействия, а от личностной значимости действующего фактора.

Положительное влияние стресса умеренной силы проявляется в ряде психологических и физиологических черт – улучшении внимания (его объема и устойчивости), в повышении заинтересованности человека в достижении поставленной цели, в положительной эмоциональной окраске процесса работы, в сдвиге соматических показателей в сторону интенсификации.

Слабые воздействия не приводят к стрессу, он возникает только тогда, когда влияние стрессора превосходит приспособительные возможности человека. При

стрессовых воздействиях в кровь начинают выделяться определенные гормоны. Под их воздействием изменяется режим работы многих органов и систем организма, например учащается ритм сердца, повышается свертываемость крови, изменяются защитные свойства организма. Организм подготовлен к борьбе, готов справиться с опасностью, тем или иным путем приспособиться к ней – в этом и состоит основное биологическое значение стресса.

Основные черты психического стресса:

1) стресс - состояние организма; его возникновение предполагает взаимодействие между организмом и средой;

2) стресс – более напряженное состояние, чем обычное мотивационное; оно требует для своего возникновения восприятия угрозы;

3) явления стресса имеют место тогда, когда нормальная адаптивная реакция недостаточна.

Так как стресс возникает главным образом от восприятия угрозы, то в основе его в определенной ситуации лежат субъективные причины, связанные с особенностями данной личности.

Стрессорами могут быть и физические раздражители и психические как реально действующие, так и вероятные. Человек реагирует не только на действительную физическую опасность, но и на угрозу или напоминание о ней. Психическими стрессорами являются необходимость принятия особо ответственных решений, быстрой перестройки при резкой перемене стратегии поведения, неудовлетворяющие темпы продвижения по службе, конфликты.

Первый отечественный патопсихолог - Блюма Вульфовна Зейгарник - обнаружила эффект, названный впоследствии ее именем.

Он заключается в том, что незавершенные действия запоминаются лучше, чем законченные, и напряжение сохраняется до момента, когда задача выполняется полностью.

Таким образом, любая мелочь, отложенная на потом, может внести свой вклад в общее напряжение. Недомытая посуда или не отвеченное сообщение, могут мучить вас весь день, недописанный реферат – месяц, а непринятое решение или невыраженное чувство – многие годы.

Накапливая незавершенное, мы движемся к хроническому стрессу.

Для того, чтобы этого не происходило, необходимо регулярно выделять время на дела, которые были отложены. Либо, принять решение о том, что их выполнять вовсе не обязательно - это тоже является полноценным вариантом завершения ситуации.

Индивидуальная выраженность стресса определяется в значительной мере осознанием человеком своей ответственности за себя, за окружающих, его установкой на свою роль в создавшейся ситуации.

Установлена прямая зависимость силы эмоционального напряжения и частоты пульса как следствия изменения степени ответственности человека. Например, измеряли пульс у 30 тренеров футбольных команд (24-50 лет) при помощи телеметрического контроля за пять минут до соревнования и во время игры их команд. За пять минут сердцебиение у них повышалось в среднем на 42 удара в минуту, а во время игры – на 63 удара, частота пульса у тренера всегда превышала частоту пульса любого игрока на поле.

Разработав теорию стресса, Селье выделил в нем три фазы.

Первая - реакция тревоги - это фаза мобилизации защитных сил организма. У большинства людей к концу первой фазы отмечается повышение работоспособности. Физиологически она проявляется, как правило, в следующем: кровь сгущается, содержание ионов хлора в ней падает, происходит повышенное выделение азота, фосфатов, калия, отмечается увеличение печени или селезенки и т. д.

Вслед за первой наступает **вторая фаза** - сбалансированного расходования адаптационных резервов организма - стабилизация. Все параметры, выведенные из равновесия в первой фазе, закрепляются на новом уровне. При этом обеспечивается мало отличающееся от нормы реагирование, все как будто бы налаживается, однако если стресс продолжается долго, то в связи с ограниченностью резервов организма неизбежно наступает **третья стадия** - истощение.

Стресс является составной частью жизни каждого человека и его нельзя избежать так же, как еды и питья. Стресс, по мнению Селье, создает "вкус к жизни". Весьма важно и его стимулирующее, созидательное, формирующее влияние в сложных процессах воспитания и обучения. Но стрессовые воздействия не должны превышать приспособительные возможности человека, ибо в этих случаях могут возникнуть ухудшение самочувствия и даже заболевания - соматические или невротические.

Различные люди реагируют на одинаковые нагрузки по-разному. У одних людей реакция активная – при стрессе эффективность их деятельности продолжает расти до некоторого предела ("стресс льва"), а у других реакция пассивная, эффективность их деятельности падает сразу ("стресс кролика").

Характер реакции тесно связан с возникающими вследствие стресса заболеваниями. Обобщение клинических материалов привело врачей к выводу о том, что широкий круг воздействий, приводящих к стрессу, вызывает у людей по преимуществу гипертоническую и язвенную болезни и некоторые другие формы сосудистой патологии с глобальными или локальными проявлениями, такими как инфаркт, инсульт, стенокардия, сердечная аритмия, спастический колит и т. д. Получены доказательства того, что у человека, постоянно подавляющего вспышки гнева, развиваются различные психосоматические симптомы. Хотя подавленный гнев и не единственная причина этих заболеваний, показано, что он участвует в развитии ревматического артрита, крапивницы, псориаза, язвы желудка, мигрени, гипертонии. Как писал академик К. М. Быков, "печаль, которая не проявляется в слезах, заставляет плакать другие органы".

Не столько физиологические перестройки при мобилизации резервов могут оказаться чрезмерными и истощающими, сколько психологические установки и личностная позиция человека существенно влияют на его состояние. Врачи давно обратили внимание на связь преобладания конкретных эмоций с предрасположенностью к определенным заболеваниям. Так, М. И. Аствацатуров считал, что сердце чаще поражается страхом, печень - гневом и яростью, желудок - апатией и подавленным состоянием, а рвоты нарастают при беспокойстве.

Психологи и психиатры установили зависимость между соматическими заболеваниями человека и его личностными особенностями, а также психологическим климатом, в котором он живет и работает.

Работа со стрессом

Попав в сложную, стрессовую ситуацию, видите ли вы удачные возможности? Обычно, в стрессе нетренированное внимание обращается в тягостное прошлое. Или к фантазиям о страшном будущем. Действительно, задачи, которые предлагает настоящее, иногда кажутся неподъемными. Но, стоит сфокусироваться на происходящем подольше, можно обнаружить важные мелочи, с которыми вполне под силу справиться прямо сейчас.

Переживание беспомощности в момент возникновения стрессового события вполне естественно. Развивающий фактор стресса выражается в том, чтобы выявить наши слабые места – ничего удивительного, когда при первом приближении ощущается нехватка ресурса. Если прожить это состояние быстро и интенсивно, оно проходит, освобождая место для нового видения происходящего.

Некоторые люди остаются в беспомощности надолго. Такое происходит не потому что невозможно выйти из стресса, а по причине выученной в детстве реакции, и выгодной позиции жертвы обстоятельств. Благодаря такой позиции человек получает определенные бонусы: повышенное внимание, сочувствие, лояльное отношение к себе. Появляется право на жалобы, бездействие или беспробудный просмотр сериалов.

Если начать замечать внутренние причины стресса наравне с внешними, то это поможет вам определить собственный вклад в происходящее. Признав его, появится возможность в какой-то степени влиять на исход дела, а это уже совсем не беспомощность. Находить возможности в сложных ситуациях – навык, который можно и нужно развивать.

Стрессовые ситуации никогда не бывают случайными. Все в мире либо эволюционирует, либо деградирует – задержаться в неизменно комфортной точке невозможно, как бы нам этого не хотелось. Когда мы избегаем усилий по развитию, жизнь подкидывает ситуации, где напрягаться приходится поневоле. Если их не решать, будут последствия - именно в этом заключается стимул к развитию. В комфорте невозможно развитие личности.

Приведем примеры нескольких методов избавления от стресса:

1. Записывайте все, что приходит в голову

Чтобы снять стресс, записывайте свои мысли, ситуации, отношения с людьми, идеи, структурируйте их. Этот творческий процесс эффективен, потому что мы отвлекаемся от проблем, голова очищается и напряжение спадает. После этого уже можно посмотреть на вещи с новой стороны.

2. Напрягите все мышцы

Для борьбы со стрессом необходимо использовать метод прогрессивной мышечной релаксации, который разработали еще в 1920 году. Принцип прост: после любого сильного напряжения наступает сильное расслабление. То есть нужно напрягать мышцы в течение 10 секунд, а затем 20 секунд концентрироваться на последующем чувстве расслабления. Всего было разработано 200 упражнений для всех групп мышц, но вполне достаточно использовать 16.

3. Реагируйте правильно или не реагируйте вообще

Для этого есть мантра, которую нужно повторять, попадая в стрессовую ситуацию. «Я не могу изменить ситуацию, но могу изменить свою реакцию на нее».

Позитивная реакция на негативное событие помогает не только избежать стресса, но и получить некий опыт, если смотреть на это, как на испытание, и учиться на ошибках.

4. Остановите поток мыслей

Используйте простой и очень популярный способ, чтобы выбросить лишние мысли из головы. Хлопните в ладоши и крикните «Стоп! Я подумаю об этом потом!». Также можно носить резинку на запястье и щелкать себя ей (или просто ущипнуть себя). Используйте подобные раздражители, чтобы остановить круговорот мыслей и отложить проблему на определенное время. Затем постарайтесь переключить свое внимание на какой-либо необычный предмет или занятие.

5. Выделите 1 час на любимое дело и удовольствия

Постарайтесь выделить промежуток времени, в течение которого вы будете делать только то, что захотите. Читайте, рисуйте, ешьте вкусные блюда — в общем, занимайтесь тем, что доставляет вам удовольствие. Никакой работы, никаких обязанностей, негативных мыслей и всего того, что вам не нравится и портит настроение.

6. Стимулируйте нервы

Необычный, но действенный метод, основанный на физиологии, несколько раз легко проведите указательным пальцем по губам. Это движение затрагивает нервы на поверхности губ, стимулирует парасимпатическую нервную систему и помогает быстро успокоиться.

7. Попробуйте различные классические методы

существуют и классические методы избавления от стресса и снятия напряжения, которые работают так же хорошо.

К примеру во время стресса давайте организму то, что он хочет. Используйте все то, что затрагивает чувства, например послушайте любимую музыку.

Еще один метод, чтобы отвлечься, нужно заняться каким-нибудь продуктивным делом. К примеру, расчистить рабочее место, помыть посуду или навести порядок в фотоальбоме. Главное, чтобы это действие помогало отвлечься. Пообщайтесь с друзьями, поможет спорт, йога или сон.

Главный принцип избавления от стресса — полностью абстрагироваться на какое-то время от проблемы и от любого источника волнения. И чем лучше у вас это получится, тем быстрее вы восстановитесь и будете готовы к новым свершениям.

1. ПОЗНАВАТЕЛЬНЫЕ ПСИХИЧЕСКИЕ ПРОЦЕССЫ

4.1. ОЩУЩЕНИЕ И ВОСПРИЯТИЕ

Познавательные психические процессы являются каналами нашего общения с миром. Поступающая информация о конкретных явлениях и предметах претерпевает изменения и превращается в образ. Все знания человека об окружающем мире являются результатом интеграции отдельных знаний, получаемых с помощью познавательных психических процессов. Каждый из этих процессов имеет собственные характеристики и собственную организацию. Но вместе с тем, протекая одновременно и слаженно, эти процессы незаметно для

человека взаимодействуют друг с другом и в результате создают для него единую, целостную, непрерывную картину объективного мира.

Ощущение – простейший познавательный психический процесс, в ходе которого происходит отражение отдельных свойств, качеств, сторон действительности, ее предметов и явлений, связей между ними, а также внутренних состояний организма, непосредственно воздействующих на органы чувств человека. Ощущение является источником наших знаний о мире и самих себе. Способность к ощущениям имеется у всех живых организмов, обладающих нервной системой. Осознаваемые ощущения характерны только для живых существ, имеющих головной мозг. Главная роль ощущений заключается в том, чтобы быстро довести до центральной нервной системы сведения о состоянии как внешней, так и внутренней среды организма. Все ощущения возникают в результате воздействия стимулов-раздражителей на соответствующие органы чувств. Для того чтобы ощущение возникло, необходимо, чтобы вызывающий его стимул достиг определенного значения, называемого *абсолютным нижним порогом ощущения*. Для каждого вида ощущений существуют свои пороги.

Но органы чувств обладают свойством адаптации к изменяющимся условиям, поэтому пороги ощущений не являются постоянными и способны изменяться при переходе от одних условий внешней среды к другим. Эту способность называют *адаптацией ощущений*. Например, при переходе от света к темноте чувствительность глаза к различным раздражителям меняется в десятки раз. Скорость и полнота адаптации различных сенсорных систем неодинакова: в тактильных ощущениях, при обонянии отмечается высокая степень адаптации, а наименьшая степень – при болевых ощущениях, так как боль является сигналом об опасном нарушении в работе организма, и быстрая адаптация болевых ощущений может грозить ему гибелью.

Английским физиологом Ч. Шеррингтоном была предложена классификация ощущений, представленная на рис. 8.

Экстероцептивные ощущения – это ощущения, возникающие при воздействии внешних раздражителей на анализаторы человека, расположенные на поверхности тела.

Проприоцептивные ощущения – это ощущения, отражающие движение и положение частей тела человека.

Интероцептивные ощущения – это ощущения, отражающие состояние внутренней среды организма человека.

По времени возникновения ощущения бывают *актуальными* и *неактуальными*.

Например, кислый вкус во рту от лимона, ощущение так называемой «фантомной» боли в ампутированной конечности.



Рис. 8. Классификация ощущений (по Ч. Шеррингтону)

Все ощущения обладают следующими **характеристиками**:

- *качество* – сущностная особенность ощущений, позволяющая отличать одни их виды от других (например, слуховые от зрительных);
- *интенсивность* – количественная характеристика ощущений, которая определяется силой действующего раздражителя;
- *продолжительность* – временная характеристика ощущений, определяющаяся временем воздействия раздражителя.

Согласно принятой в психологии классификации ощущения можно подразделить на три большие группы:

- 1) ощущения, отражающие свойства предметов и явлений окружающего мира: зрительные, слуховые, вкусовые, обонятельные, кожные;
- 2) ощущения, которые отражают состояние организма: органические, равновесия, двигательные;
- 3) ощущения, являющиеся комбинацией нескольких ощущений (осязательные), а также ощущения различного происхождения (например, болевые).

Зрительные ощущения

Светочувствительный орган глаза – сетчатка, которая содержит два типа клеток – палочки и колбочки. Палочки ответственны за восприятие света и функционируют днем, а колбочки – цвета и работают в сумерки.

Если у человека нарушена деятельность палочек, то возникает заболевание называемое «куриная слепота», при котором человек теряет способность что-либо различать в сумеречном свете.

Если нарушается деятельность колбочек, это ведет к нарушению цветовосприятия и дальтонизму. Влияние цвета на жизнь человека очень велико. Например, при красном освещении человеку кажется, что время бежит быстрее, а при зеленом, наоборот, замедляется.

Слуховые ощущения

Колебания воздуха, попадая в ухо, вызывают колебания барабанной перепонки, а затем через среднее ухо передаются во внутреннее, где находится улитка – орган восприятия звуков.

Выделяются три вида слуховых ощущений:

- 1) шумы;
- 2) музыкальные;
- 3) речевые (сочетают музыкальные звуки и шумы).

Вкусовые ощущения

Возникают в результате воздействия на рецепторы растворенных в воде или слюне веществ.

На поверхности языка, глотки и неба располагаются вкусовые почки, которые способны различать четыре вида элементарных вкусовых ощущений: сладкого, кислого, горького, соленого.

Обонятельные ощущения

Рецепторами являются обонятельные клетки, расположенные в носовой полости. Этот вид ощущений можно отнести к разряду наиболее таинственных. Запах часто помогает воскресить в памяти прошедшее событие, однако сам запах вспомнить почти невозможно.

Кожные ощущения

Подразделяются на следующие виды:

- 1) температурные (способность различать изменение температуры воздуха, причем наиболее чувствительны те участки кожи, которые прикрыты одеждой);
- 2) тактильные (прикосновение);
- 3) вибрационные (воздействие на поверхность кожи колебаний воздуха).

Органические ощущения

Рецепторы расположены в стенках внутренних органов.

Наиболее распространенными являются такие ощущения, как жажда, голод, тошнота и т. п.

Ощущения равновесия

Рецептором является вестибулярный аппарат внутреннего уха, дающий сигналы о положении головы.

Двигательные ощущения

Их рецепторы находятся в мышцах, связках, сухожилиях.

Осязательные ощущения

Являются комбинацией таких ощущений, как кожные и двигательные.

Болевые ощущения имеют двойное происхождение:

- 1) раздражение определенных точек боли: например, ожог кожи;
- 2) возникают в результате воздействия на любой анализатор сверхсильного раздражителя: например, сильный запах краски способен вызвать головную боль.

Выделяются следующие свойства ощущений:

- 1) пороги ощущений и их чувствительность;
- 2) адаптация;
- 3) синестезия;

4) сенсбилизация.

Восприятие – это целостное отражение предметов и явлений объективного мира при их непосредственном воздействии в данный момент на органы чувств. Способность к восприятию мира в виде образов есть только у человека и у некоторых высших представителей животного мира. Вместе с процессами ощущения восприятие обеспечивает непосредственную ориентировку в окружающем мире. Оно предполагает выделение из комплекса зафиксированных признаков основных и наиболее существенных с одновременным отвлечением от несущественных (рис. 9). В отличие от ощущений, отражающих отдельные качества реальности, с помощью восприятия создается интегральная картина действительности. Восприятие всегда субъективно, так как одну и ту же информацию люди воспринимают по-разному в зависимости от способностей, интересов, жизненного опыта и т. д.



Рис. 9. Классификация видов восприятия.

Рассмотрим восприятие как интеллектуальный процесс последовательных, взаимосвязанных актов поиска признаков, необходимых и достаточных для формирования образа:

- первичное выделение ряда признаков из всего потока информации и принятие решения о том, что они относятся к одному определенному объекту;
- поиск в памяти близкого по ощущениям комплекса признаков;
- отнесение воспринятого объекта к определенной категории;
- поиск дополнительных признаков, подтверждающих или опровергающих правильность принятого решения;
- окончательный вывод о том, какой объект воспринят.

К основным **свойствам восприятия** относятся:

целостность – внутренняя органическая взаимосвязь частей и целого в образе;

предметность – объект воспринимается человеком как обособленное в пространстве и времени отдельное физическое тело;

обобщенность – отнесение каждого образа к некоторому классу объектов;

константность – относительное постоянство восприятия образа, сохранение за объектом его параметров независимо от условий его восприятия (расстояния, освещения и т. д.);

осмысленность – понимание сущности воспринимаемого объекта в процессе восприятия;

избирательность – преимущественное выделение одних объектов перед другими в процессе восприятия.

Восприятие бывает *внешненаправленным* (восприятие предметов и явлений внешнего мира) и *внутренненаправленным* (восприятие собственных состояний, мыслей, чувств и т. д.).

По времени возникновения восприятие бывает *актуальным* и *неактуальным*.

Восприятие может быть *ошибочным* (или *иллюзорным*), например зрительные или слуховые иллюзии.

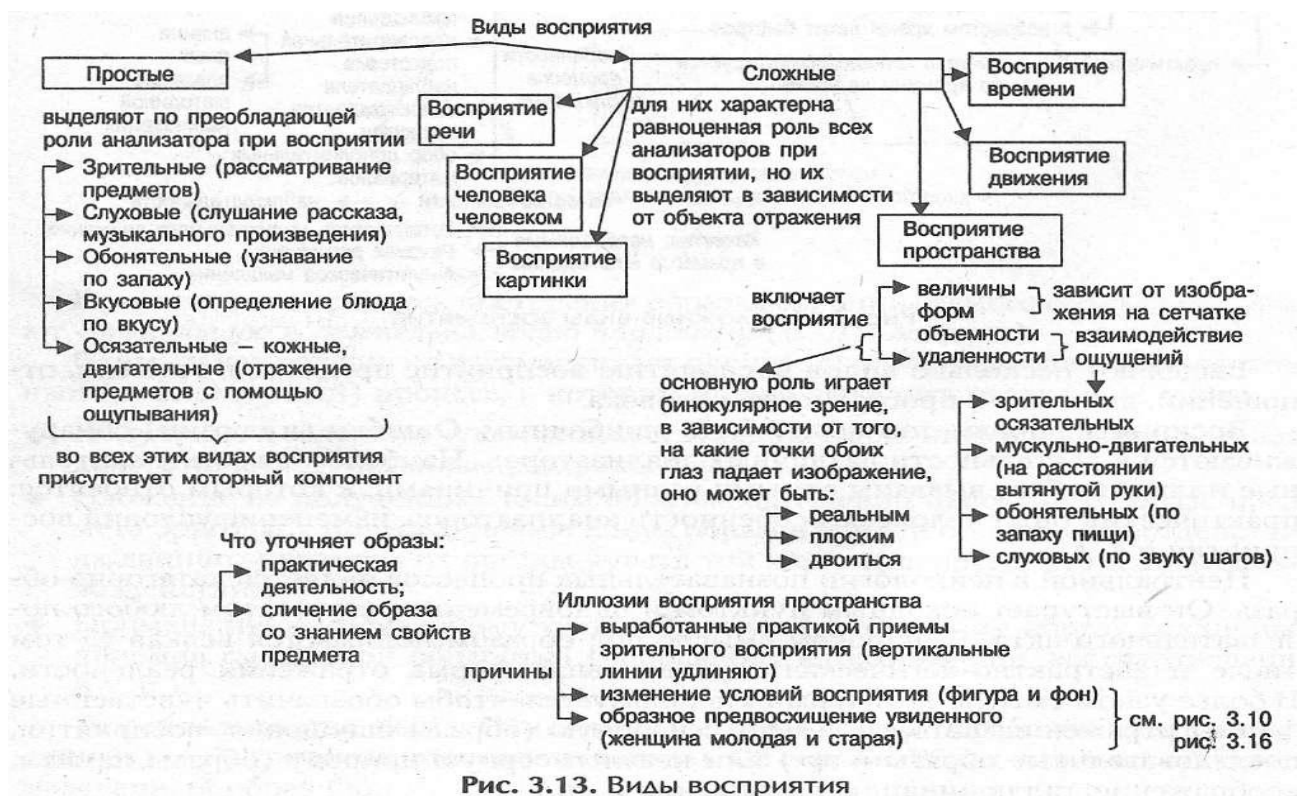
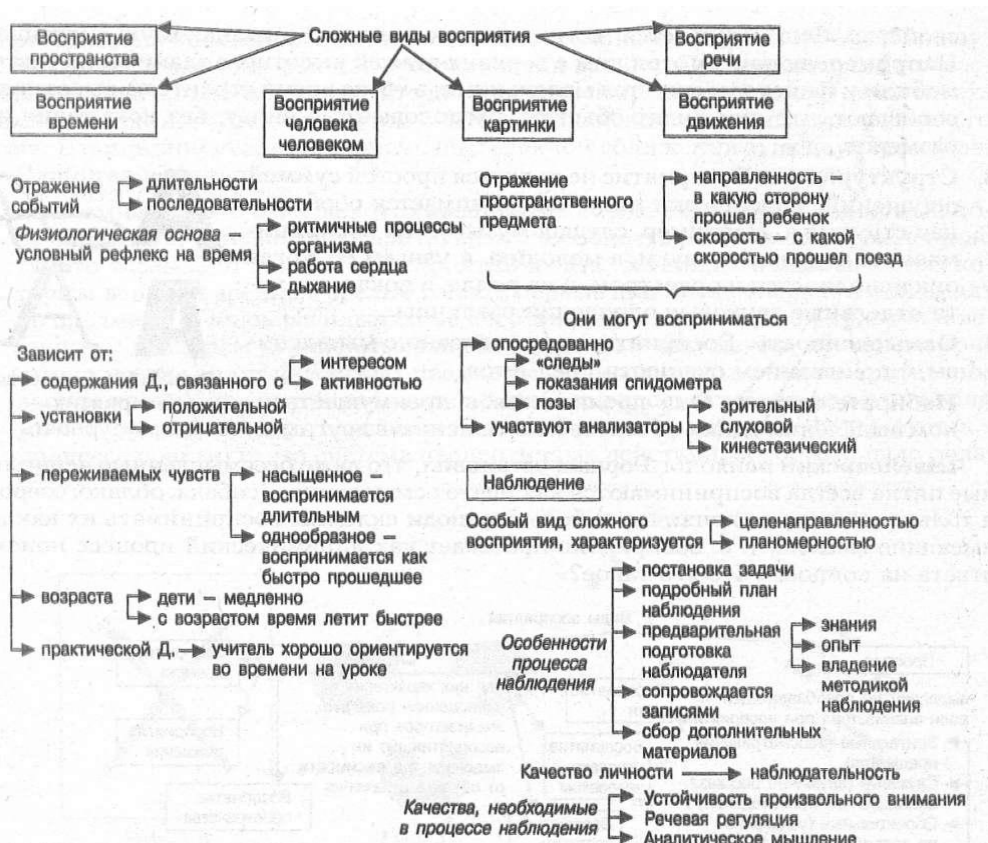


Рис. 3.13. Виды восприятия



Развитие восприятия имеет очень большое значение для учебной деятельности. Развитое восприятие помогает быстрее усваивать большой объем информации с меньшей степенью энергетических затрат.

4.2. ПРЕДСТАВЛЕНИЕ И ВООБРАЖЕНИЕ

Представление – это психический процесс отражения предметов и явлений, которые в данный момент не воспринимаются, но воссоздаются на основе предыдущего опыта. Представления возникают не сами по себе, а в результате практической деятельности.

Так как в основе представлений лежит прошлый перцептивный опыт, то основная классификация представлений строится на базе классификаций видов ощущений и восприятий (рис. 10).



Рис. 10. Классификация видов представлений.

Основные свойства представлений:

фрагментарность – в представляемом образе часто отсутствуют какие-либо его черты, стороны, части;

неустойчивость (или *непостоянство*) – представление любого образа рано или поздно исчезает из поля сознания человека;

изменчивость – при обогащении человека новым опытом и знаниями происходит изменение представлений об объектах окружающего мира.

Воображение – это познавательный психический процесс, заключающийся в создании человеком новых образов на основе имеющихся у него представлений. Воображение тесно связано с эмоциональными переживаниями человека. От восприятия воображение отличается тем, что его образы не всегда соответствуют реальности, в них могут присутствовать в большей или меньшей степени элементы фантазии, вымысла. Воображение является основой наглядно-образного мышления, позволяющего человеку ориентироваться в ситуации и решать задачи без непосредственного практического вмешательства. Особенно оно помогает в тех случаях, когда практические действия или невозможны, или затруднены, или нецелесообразны.



Рис. 11. Классификация видов воображения.

При классификации видов воображения исходят из основных характеристик – *степени волевых усилий* и *степени активности* (рис. 11).

Воссоздающее воображение проявляется тогда, когда человеку необходимо воссоздать представление объекта по его описанию (например, при чтении описания географических мест или исторических событий, а также при знакомстве с литературными героями).

Мечта – это воображение, направленное на желаемое будущее. В мечте человек всегда создает образ желаемого, тогда как в творческих образах не всегда воплощается желание их создателя. Мечта – это процесс воображения, не включенный в творческую деятельность, т. е. не приводящий к немедленному и

непосредственному получению объективного продукта в виде художественного произведения, изобретения, изделия и пр.

Воображение тесно связано с творчеством. *Творческое воображение* характеризуется тем, что человек преобразует имеющиеся у него представления и создает самостоятельно новый образ – не по знакомому образу, а совершенно отличный от него. В практической деятельности с феноменом воображения, прежде всего, связан процесс художественного творчества в тех случаях, когда воссоздание действительности реалистическими методами автора уже не устраивает. Обращение к необычным, причудливым, нереалистичным образам позволяет усилить интеллектуальное и эмоционально-нравственное воздействие искусства на человека.

Творчество – это деятельность, которая порождает новые материальные и духовные ценности. Творчество раскрывает потребность личности в самовыражении, самоактуализации и реализации своих созидательных возможностей. В психологии выделяют следующие *критерии творческой деятельности*:

- творческой является такая деятельность, которая приводит к получению нового результата, нового продукта;
- поскольку новый продукт (результат) может быть получен случайно, то новым должен быть и сам процесс получения продукта (новый метод, прием, способ и пр.);
- результат творческой деятельности не может быть получен с помощью простого логического вывода или действия по известному алгоритму;
- творческая деятельность, как правило, направлена не столько на решение уже поставленной кем-то задачи, сколько на самостоятельное видение проблемы и определение новых, оригинальных путей решения;
- для творческой деятельности обычно характерно наличие эмоциональных переживаний, предшествующих моменту нахождения решения;
- творческая деятельность требует особой мотивации.

Анализируя природу творчества, Г. Линдсей, К. Халл и Р. Томпсон попытались выяснить, что мешает проявлению творческих способностей у человека. Они обнаружили, что *проявлению творчества мешает* не только недостаточное развитие определенных способностей, но и наличие определенных личностных черт, например:

– склонность к конформизму, т. е. стремление быть похожим на других, не отличаться от большинства окружающих людей;

– боязнь показаться глупым или смешным;

– боязнь или нежелание критиковать других из-за сформированного с детства представления о критике как о чем-то негативном и оскорбительном;

– излишнее самомнение, т. е. полная удовлетворенность по поводу своей личности;

– преобладающее критическое мышление, т. е. направленное только на выявление недостатков, а не на поиск путей их искоренения.

4.3. ВИДЫ И ПРОЦЕССЫ МЫШЛЕНИЯ

Мышление – это высший познавательный процесс, порождение нового знания, обобщенное и опосредованное отражение человеком действительности в ее существенных связях и отношениях. Суть данного познавательного психического процесса заключается в порождении нового знания на основе преобразования человеком действительности. Это наиболее сложный познавательный процесс, высшая форма отражения действительности (рис. 12).



Рис. 12. Классификация видов мышления.

Предметно-действенное мышление осуществляется во время действий с предметами при непосредственном восприятии предмета в реальности.

Наглядно-образное мышление происходит при представлении предметных образов.

Абстрактно-логическое мышление является результатом логических операций с понятиями. Мышление носит *мотивированный* и *целенаправленный характер*, все операции мыслительного процесса вызваны потребностями, мотивами, интересами личности, ее целями и задачами.

- Мышление всегда *индивидуально*. Оно дает возможность понять закономерности материального мира, причинно-следственные связи в природе и общественной жизни.
- Источником мыслительной деятельности является *практика*.
- Физиологическую основу мышления составляет *рефлекторная деятельность мозга*.

- Исключительно важная особенность мышления – это неразрывная *связь с речью*. Мы всегда думаем словами, даже если не произносим их вслух.

Активные исследования мышления ведутся с XVII в. Первоначально мышление фактически отождествлялось с логикой. Все теории мышления можно разделить на две группы: первые основаны на гипотезе о наличии у человека врожденных интеллектуальных способностей, не изменяющихся с течением жизни, вторые – на представлении о том, что умственные способности формируются и развиваются под влиянием жизненного опыта.

К основным *мыслительным операциям* относятся:

анализ – мысленное разделение целостной структуры объекта отражения на составляющие элементы;

синтез – воссоединение отдельных элементов в целостную структуру;

сравнение – установление отношений сходства и различия;

обобщение – выделение общих признаков на основе объединения сущностных свойств или сходства;

абстрагирование – выделение какой-либо стороны явления, которая в действительности как самостоятельная не существует;

конкретизация – отвлечение от общих признаков и выделение, подчеркивание частного, единичного;

систематизация (или *классификация*) – мысленное распределение предметов или явлений по определенным группам, подгруппам.

Кроме перечисленных выше видов и операций существуют *процессы мышления*:

суждение – высказывание, содержащее конкретную мысль;

умозаключение – ряд логически связанных высказываний, приводящих к новому знанию;

определение понятий – система суждений о некотором классе предметов или явлений, выделяющая их наиболее общие признаки;

индукция – вывод частного суждения из общего;

дедукция – вывод общего суждения из частных.

Основные качественные *характеристики мышления* таковы: самостоятельность, инициативность, глубина, ширина, быстрота, оригинальность, критичность и др.

С мышлением неразрывно связано понятие интеллекта.

4.4. ИНТЕЛЛЕКТ

Интеллект – это совокупность всех умственных способностей, обеспечивающих человеку возможность решать разнообразные задачи. В 1937 г. Д. Векслер (США) разработал тесты для измерения интеллекта. По Векслеру, интеллект – это глобальная способность действовать разумно, рационально мыслить и хорошо справляться с жизненными обстоятельствами.

Л. Терстоун в 1938 г., исследуя интеллект, выделил его первичные составляющие:

счетная способность – способность оперировать числами и выполнять арифметические действия;

вербальная (словесная) гибкость – способность находить нужные слова для объяснения чего-либо;

вербальное восприятие – способность понимать устную и письменную речь;

пространственная ориентация – способность представлять себе различные предметы в пространстве;

память;

способность к рассуждению;

быстрота восприятия сходств и различий между объектами.

Что определяет *развитие интеллекта*? На интеллект воздействуют как наследственные факторы, так и состояние окружающей среды. На развитие интеллекта оказывают влияние:

- генетическая обусловленность – влияние наследственной информации, полученной от родителей;
- физическое и психическое состояния матери в период беременности;
- хромосомные аномалии;
- экологические условия проживания;
- особенности питания ребенка;
- социальный статус семьи и др.

Попытки создать единую систему «измерения» человеческого интеллекта наталкиваются на многие препятствия, так как интеллект включает в себя способность к совершенно разнокачественным умственным операциям.

Наибольшей популярностью пользуется так называемый *коэффициент интеллектуальности* (сокращенно IQ), позволяющий соотнести уровень интеллектуальных возможностей индивида со средними показателями его возрастной и профессиональной групп.

Среди ученых отсутствует единое мнение о возможности получения реальной оценки интеллекта с помощью тестов, так как многие из них измеряют не столько врожденные интеллектуальные способности, сколько знания, умения и навыки, приобретенные в процессе обучения.

4.5. ПАМЯТЬ

В настоящее время в психологии не существует единой, законченной теории памяти, а изучение феномена памяти остается одной из центральных задач. *Мнемические* процессы, или процессы памяти, 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 (рис. 13) существует несколько оснований: по характеру психической активности, преобладающей в деятельности, по характеру целей деятельности, по продолжительности закрепления и сохранения информации и др.

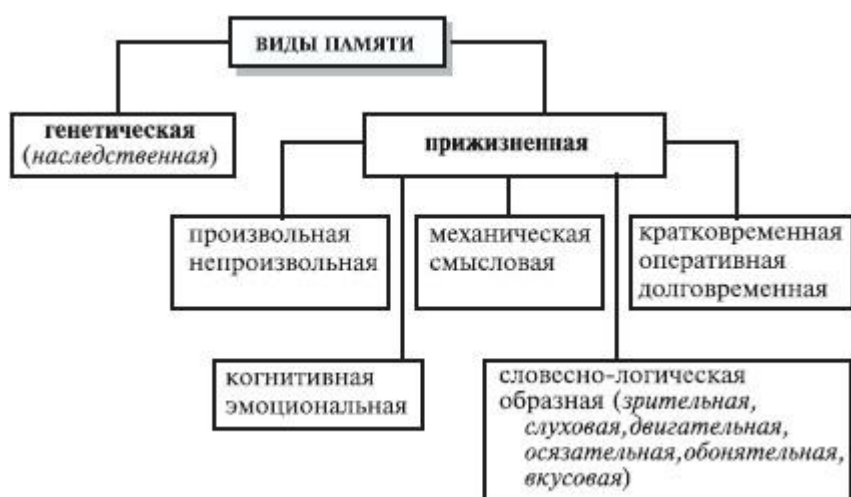


Рис. 13. Классификация видов памяти.

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 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 получившимися 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:

каждый – **к**расный.

охотник – **о**ранжевый.

желает – **ж**елтый.

знать – **з**еленый.

где – **г**олубой.

сидит – **с**иний.

фазан – фиолетовый.

4.6. ВНИМАНИЕ

Внимание – это произвольная или непроизвольная направленность и сосредоточенность психической деятельности на каком-либо объекте восприятия. Природа и сущность внимания вызывают разногласия в психологической 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. 14).



Рис. 14. 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.

5. МЕЖЛИЧНОСТНЫЕ ОТНОШЕНИЯ

5.1. ОБЩЕНИЕ

Основой межличностных отношений является общение – потребность человека как социального, разумного существа, как носителя сознания.

Общение – это процесс межличностного взаимодействия, порождаемый потребностями взаимодействующих субъектов и направленный на удовлетворение этих потребностей. Роль и интенсивность общения в современном обществе постоянно возрастают, поскольку с увеличением объема информации более интенсивными становятся процессы обмена этой информацией, увеличивается число технических средств для такого обмена. Кроме этого, возрастает число людей, профессиональная деятельность которых связана с общением, т. е. имеющих профессии типа «человек – человек».

В психологии выделяют важные *аспекты общения*: содержание, цель и средства.

Содержание общения – это информация, которая во время общения передается от одного живого существа к другому. У человека содержание общения гораздо шире, чем у животных. Люди обмениваются друг с другом информацией,

представляющей знания о мире, делятся своим опытом, умениями и навыками. Человеческое общение многопредметно и разнообразно по содержанию.

Цель общения – это то, ради чего у живого существа возникает данный вид активности. У животных это может быть, например, предупреждение об опасности. У человека целей общения гораздо больше. И если у животных цели общения обычно связаны с удовлетворением биологических потребностей, то у человека они представляют собой средство удовлетворения многих разнообразных потребностей: социальных, культурных, познавательных, творческих, эстетических, потребностей интеллектуального роста и нравственного развития и др.

Средства общения – это способы кодирования, передачи, переработки и расшифровки информации, передаваемой в процессе общения. Информация может быть передана с помощью прямого телесного контакта, например тактильного контакта руками; ее можно передавать и воспринимать на расстоянии через органы чувств, например наблюдая за движениями другого человека или слушая производимые им звуковые сигналы. Кроме этих всех данных от природы способов передачи информации, у человека есть и другие, изобретенные им самим, – это язык, письменность (тексты, чертежи, схемы и т. д.), а также всевозможные технические средства записи, передачи и хранения информации.

Общение можно разделить на несколько видов (рис. 15).



Рис. 15. Классификация видов общения.

Общение людей бывает вербальным и невербальным.

Невербальное – это общение без использования языковых средств, т. е. с помощью мимики и жестов; его результат – это тактильные, зрительные, слуховые и обонятельные образы, получаемые от другого индивида.

Вербальное общение происходит с помощью какого-либо языка.

Большинство невербальных форм общения у человека является врожденным; с помощью них человек добивается взаимодействия на эмоциональном уровне, причем не только с себе подобными, но и с другими живыми существами. Многие из высших животных (например, обезьяны, собаки, дельфины) так же, как и человек, обладают способностью невербального общения с себе подобными. Вербальное общение присуще только человеку. Оно располагает гораздо более широкими возможностями, чем невербальное.

Функциями общения, по классификации Л. Карпенко, являются следующие:

контактная – установление контакта между партнерами по общению, готовности к приему и передаче информации;

информационная – получение новой информации;

побудительная – стимуляция активности партнера по общению, направляющая его на выполнение тех или иных действий;

координационная – взаимное ориентирование и согласование действий по организации совместной деятельности;

достижение взаимопонимания – адекватное восприятие смысла сообщения, понимание партнерами друг друга;

обмен эмоциями – возбуждение в партнере нужных эмоциональных переживаний;

установление отношений – осознание своего места в системе ролевых, статусных, деловых и прочих связей общества;

оказание влияния – изменение состояния партнера по общению – его поведения, замыслов, мнений, решений и прочего.

В структуре общения выделяют три взаимосвязанные стороны:

1) *коммуникативная* – обмен информацией между общающимися индивидами;

2) *интерактивная* – взаимодействие между общающимися индивидами;

3) *перцептивная* – взаимное восприятие партнеров по общению и установление на этой основе взаимопонимания.

Когда говорят о коммуникации в общении, то, прежде всего, имеют в виду, что в процессе общения люди обмениваются между собой различными представлениями, идеями, интересами, чувствами и пр. Однако в коммуникативном процессе происходит не просто движение информации, как в кибернетическом устройстве, а активный обмен ею. Главная особенность заключается в том, что люди в процессе обмена информацией могут влиять друг на друга.

Коммуникативный процесс рождается на основе некоторой совместной деятельности, и обмен знаниями, идеями, чувствами и т. д. предполагает, что такая деятельность организована. В психологии выделяют два вида взаимодействия: кооперация (сотрудничество) и конкуренция (конфликт).

Итак, общение – это процесс взаимодействия между людьми, в ходе которого возникают, проявляются и формируются межличностные отношения. Общение предполагает обмен мыслями, чувствами, переживаниями. В процессе межличностного общения люди сознательно или неосознанно влияют на психическое состояние, чувства, мысли и поступки друг друга. Функции общения весьма разнообразны, оно является решающим условием становления каждого человека как личности, осуществления личных целей и удовлетворения ряда потребностей. Общение составляет внутренний механизм совместной деятельности людей и является важнейшим источником информации для человека.

Процесс восприятия одним человеком другого является обязательной составной частью общения и представляет собой то, что называют **перцепцией**.

Перцептивная сторона общения объясняет восприятие и понимание другого человека и самого себя, установление на этой основе взаимопонимания и взаимодействия. В перцепции важная роль отводится установке в общении. Часто формирование первого впечатления о незнакомом человеке зависит от данной ему характеристики. И тогда в нем, в зависимости от установки, одни найдут положительные черты, другие – отрицательные. В перцепции возможны **ошибки восприятия**, причинами которых могут быть:

- *эффект «ореола»* – информация, полученная о человеке до непосредственного общения с ним, формирует предвзятость представления о нем еще до его восприятия;
- *эффект «новизны»* – при восприятии незнакомое человека часто наиболее значимой кажется первичная информация о нем (так называемое первое впечатление);
- *эффект стереотипа* – возникает из-за недостаточного объема информации о человеке и существует в виде некоторого устойчивого образа.

В процессе перцепции происходит не просто восприятие друг друга, а рождается целая гамма чувств, возникают эмоциональные отношения, механизм образования которых изучает аттракция.

Аттракция – это возникновение при восприятии человека человеком привлекательности одного из них для другого. Для формирования аттракции можно пользоваться некоторыми приемами:

прием «имя собственное» при общении чаще обращаться к партнеру по имени и отчеству, так как такое обращение служит показателем внимания и неосознанно вызывает положительные эмоции;

прием «зеркало души» приветливое выражение лица, улыбка при общении сигнализируют о дружеских отношениях и добрых намерениях;

прием «золотые слова» не скупиться во время общения на комплименты, похвалу, в которых нуждается любой человек;

прием «терпеливый слушатель» уметь заинтересованно и терпеливо выслушать своего собеседника, дать ему высказаться;

прием «предварительная информация» при общении использовать знания о своем собеседнике (характер, темперамент, хобби, семейное положение и пр.).

Таким образом, общение – это сложный, многоплановый социально-психологический процесс установления и развития контактов между людьми, порожденный потребностью в совместной деятельности, коммуникации и включающий в себя обмен информацией, выработку единой стратегии взаимодействия, восприятие и понимание другого человека.

Рассматривая технологии, техники и правила общения, обычно исходят из идеи конструктивного, позитивного общения. Существует *несколько правил конструктивного общения*, целью которых является достижение наилучшего результата во время общения, например:

- говорить на языке, понятном обоим партнерам;
- проявлять уважение к партнеру, подчеркивать его значимость;
- подчеркивать общность с партнером (профессиональную, половую, этническую, конфессиональную, возрастную и т. д.);
- проявлять интерес к проблемам партнера.

5.2. РЕЧЬ

Одна из главных особенностей человека – это наша способность к взаимодействию. Люди передают друг другу различную информацию, сообщают о своих душевных состояниях и чувствах.

Важнейшим достижением человека, позволившим ему использовать общечеловеческий опыт как прошлый, так и настоящий, явилось *речевое общение*. **Речь** – это процесс общения с помощью языка.

Возможность речевого общения – это одно из основных отличий человека от остального животного мира, отражающее закономерности его физиологического, психического и социального развития.

Классификация видов речи (рис. 16) осуществляется на основании наличия тех или иных признаков. Например, монологическая речь всегда активна, планируема, предполагает умение пользоваться каким-либо языком, различными интонациями, использовать во время монолога паузы и т. д. В то время как отличительными чертами внутренней речи являются фрагментарность и отрывочность.

Внешняя и кинетическая речи играют в основном роль средств общения, а внутренняя речь – средств мышления.

Физиологической основой речи являются деятельность слухового и двигательного анализаторов, а также образующиеся временные связи между внешними раздражениями и движениями голосовых связок, гортани, языка и других органов, регулирующих произнесение слов.

К основным свойствам вербальной коммуникации относятся:

- информативность;
- понятность;
- выразительность.



Рис. 16. Классификация видов речи.

В общении людей, как правило, присутствует эмоциональная окраска, являющаяся основой невербальной коммуникации. Средства невербальной коммуникации как своеобразный язык чувств являются продуктом общественного развития и не совпадают в разных национальных культурах, в разных возрастных группах, профессиональных сообществах, социальных группах. Например, у болгар вертикальный кивок головы означает несогласие с собеседником, у русских – согласие, в Китае цвет траура – белый, а на Западе – черный. Соответствие используемых средств невербальной коммуникации целям и содержанию словесной передачи информации является одним из элементов культуры общения.

В психологии понятия «речь» и «язык» разделяются.

Речь – это совокупность произносимых или воспринимаемых звуков, а также средств невербальной коммуникации, имеющих тот же смысл и значение, что и соответствующая им система письменных знаков.

Язык – это система условных символов, с помощью которых передаются сочетания звуков, имеющих для людей определенное значение и смысл. Язык вырабатывается обществом и является продуктом общественно-исторического развития. Это достаточно сложное образование, характеризующееся грамматикой, лексическим и фонетическим составами. Язык един для всех людей, говорящих на нем, речь же у каждого человека индивидуальна, своеобразна. В ней выражается психология отдельно взятого человека, принадлежащего к определенной общности, для которой характерны те или иные особенности речи.

Речь без усвоения языка невозможна, в то же время язык существует и развивается по законам, не связанным с психологией и поведением человека.

Речь человека может быть развернутой и сокращенной. Развернутый тип речи характеризуется большим словарным запасом и разнообразными грамматическими формами, частым употреблением предлогов, использованием безличных местоимений, уточняющих прилагательных и наречий, многочисленной подчинительной связью компонентов предложений, что свидетельствует о планировании человеком своей речи. Сокращенные речевые высказывания обычно используют в бытовой речи, в знакомой и привычной обстановке.

6. МЕЖГРУППОВЫЕ ОТНОШЕНИЯ И ВЗАИМОДЕЙСТВИЯ

6.1. ГРУППА И ЕЕ ХАРАКТЕРИСТИКИ. МАЛАЯ ГРУППА

Группа – это социальная, относительно устойчивая, выделяемая на основе определенных признаков совокупность людей, связанных системой отношений. Традиционно выделяют следующие *признаки группы*:

– осознание участниками своей принадлежности к группе; – установление определенных отношений между ними;

– внутренняя организация, включающая распределение обязанностей, а также такие элементы, как лидерство, иерархия и т. п.;

– потенциальная способность участников включаться в согласованные действия, благодаря которым могут быть удовлетворены их индивидуальные потребности.

По различным основаниям выделяют несколько *разновидностей групп*:

- большие и малые;
- условные и реальные (контактные);
- постоянные и временные;
- формальные (официальные) и неформальные (неофициальные).

Большие группы – это многочисленные социальные общности, выделяемые по профессиональным, экономическим, национальным, религиозным, половым, культурно-образовательным и другим всевозможным признакам. Например, нации, народности, общественно-политические партии и т. д.

Малая группа – немногочисленная группа людей (до 15–20 человек), которые объединены общей социальной деятельностью, находятся в непосредственном общении, способствуют возникновению эмоциональных отношений, выработке групповых норм и развитию групповых процессов. К таким группам относятся, например, семья, школьный класс, трудовой коллектив и т. д. Малая группа – это всегда реальная (или контактная) группа, ее отличительным признаком является пространственное и временное соприкосновение людей, которое делает возможным общение и взаимодействие членов группы. Малые группы всегда играли исключительно важную роль в жизни людей и всего общества. Они необходимы для полноценной жизни каждого человека, приобретения защищенности, обеспечения условий гармоничного развития человека, усвоения социального и профессионального опыта, его сохранения и обогащения. Малые группы могут быть формальными (официальными) или неформальными (неофициальными). В первом случае группа имеет нормативно закреплённую структуру, назначенного или избранного руководителя, члены группы имеют юридически фиксированные права и обязанности; во втором – группа не имеет юридического статуса и характеризуется в основном своей сложившейся системой межличностных отношений.

Условные группы объединяют людей по определенному признаку (пол, возраст, профессия и пр.); реальные личности, включенные в такую группу, не имеют прямых межличностных отношений, могут ничего не знать друг о друге и даже никогда не встречаться. Как правило, выделение таких групп происходит в исследовательских целях для сравнения результатов, полученных в них, с результатами, полученными в реальных группах. *Реальные группы* людей характеризуются тем, что их члены связаны между собой объективными взаимоотношениями – это действительно существующие объединения людей.

Малая группа имеет ***социально-психологические характеристики***, которые можно разделить на два класса:

1) *формальные*, описывающие структуру, способы организации совместной деятельности и общения людей;

2) *содержательные*, отражающие психологию членов группы, их взаимоотношения.

К формальным характеристикам относятся *число членов группы, каналы коммуникаций, распределение обязанностей* между членами группы и другие, к содержательным – *групповые интересы, потребности, мнения, ценности, нормы, цели, межличностные отношения*, а также *сплоченность и психологический климат* группы – основные характеристики уровня ее социально-психологического развития.

Средством регуляции поведения членов группы, характера их взаимодействия и общения являются групповые нормы – это совокупность правил, которые вырабатываются группой и способствуют повышению ее устойчивости и стабильности.

Показателем групповой сплоченности является ценностно-ориентационное единство, которое фиксирует степень совпадения позиций и оценок членов группы по отношению к целям и ценностям последней.

Малая группа может быть *референтной* и *нереферентной*.

Референтная группа выполняет функцию социального сравнения, поскольку является источником как положительных, так и негативных образов, а также нормативную функцию, так как референтная группа – источник норм поведения и правил общения. В ней индивид находит для себя образец для подражания, ее цели, нормы и формы поведения становятся для него значимыми.

Нереферентной считается такая малая группа, психология и поведение членов которой чужды, безразличны или неприемлемы для индивида.

Совокупность процессов, которые происходят в малой группе, называют *групповой динамикой*; они характеризуют весь цикл жизнедеятельности группы:

- образование;
- функционирование;
- развитие;
- стагнация (застой);
- распад.

Внутри группы разные ее члены занимают разное положение, которое характеризуется понятиями: *позиция, статус, внутренняя установка и роль*.

Позиция означает официальное положение человека в группе. *Статус* – это реальное положение в системе внутригрупповых отношений, показатель действительной авторитетности человека для остальных членов группы. *Внутренняя установка* – это личное, субъективное восприятие человеком своего собственного положения в группе. *Роль* определяется как нормативно заданный и коллективно одобряемый образец поведения человека, она может определяться официальной должностью, а может избираться самим членом группы, например «шут», «козел отпущения», лидер и т. п.

Лидер – это член группы, за которым она признает право принимать ответственные решения в значимых ситуациях; лидер может являться формально назначенным руководителем, а может и не быть им.

По характеру, содержанию и направлению деятельности лидеры бывают нескольких типов (рис. 17).



Рис. 17. Классификация понятия «лидер»

Лидером всегда является наиболее авторитетная личность, реально играющая центральную роль в организации и регулировании совместной деятельности группы. Выдвижение в лидеры происходит стихийно и зависит от эффективности вклада члена группы в решение групповых задач.

В отличие от лидера *руководитель* – это официально назначаемое или выбираемое лицо, на которое возложены функции управления группой и организации ее деятельности. Руководитель несет юридическую ответственность за функционирование группы, обладает формально регламентированными правами и обязанностями.

Если лидером невозможно стать до тех пор, пока окружающие не воспримут человека в качестве такового, то руководителя назначают независимо от восприятия подчиненных. Таким образом, руководство – социальный по своей сущности феномен, а лидерство – психологический.

Под *стилем лидерства (руководства)* понимают совокупность типичных для лидера (руководителя) приемов, средств психологического воздействия, влияния на других членов группы:

- *авторитарный стиль* – ярко выраженная властность руководителя, единоначалие, систематический контроль за действиями подчиненных;
- *демократичный стиль* – руководитель считается с мнением членов группы, советуется при выработке и принятии решений;
- *либеральный стиль* – руководитель уклоняется от выполнения своих обязанностей, дела в группе идут сами собой, все вопросы внутригрупповой жизни члены группы решают сами.

На практике самым удачным является не какой-нибудь один из трех перечисленных стилей, а комбинированный, при котором руководитель умеет вести себя по-разному, гибко меняет линию взаимоотношений в зависимости от ситуации и сложившейся в группе обстановки.

Социально-психологическую структуру группы характеризует также определенная система межличностных связей, обеспечивающих взаимодействие и передачу информации от одних членов группы к другим, называемая **каналами коммуникаций**. На практике чаще всего встречаются два вида структур каналов коммуникаций: *централизованная* (рис. 18) и *децентрализованная* (рис. 19).



Рис. 18. Централизованная структура каналов коммуникаций.



Рис. 19. Децентрализованная структура каналов коммуникаций.

Централизованная структура каналов коммуникаций характеризуется тем, что один из членов группы всегда находится на пересечении всех направлений общения, в центре внимания, и играет основную роль в организации групповой деятельности; децентрализованная отличается равенством всех участников, т. е. каждый из членов группы обладает одинаковыми со всеми возможностями принимать, перерабатывать и передавать информацию.

На практике выбор той или иной структуры определяется целями и задачами, стоящими перед группой.

6.2. КОЛЛЕКТИВ

Среди малых групп особое место занимают коллективы. **Коллектив** – это малая группа, члены которой объединены деловыми, нравственными и личными связями и общими усилиями обеспечивают получение социально-ценностного результата своей деятельности. Именно связи между людьми являются решающим фактором, определяющим сплоченность, активность и жизнеспособность коллектива, членами которого они являются.

Основные признаки коллектива:

- общая деятельность;
- соответствие деятельности социально значимым целям;
- предопределение межличностных отношений целями, ценностями и содержанием совместной деятельности;
- сознательное, устойчивое единство, сплоченность; – наличие определенной организационной формы объединения членов коллектива;
- согласованность и учет основных интересов всех членов коллектива;
- устойчивость и гармоничность отношений, основанных на взаимной ответственности, самоуправляемости, признании социально значимых авторитетов и индивидуальных потребностей каждого члена коллектива.

Функциональные связи между членами коллектива возникают на основе выполнения каждым из них своих профессиональных обязанностей. Служебно-функциональные роли и связи членов персонала образуют **профессиональную структуру** коллектива. На ее базе формируется **социально-психологическая структура**, предназначение которой состоит в скреплении, объединении коллектива в единое целое, выступающее целостным субъектом труда. Первая структура ориентирована на профессиональную деятельность коллектива, на достижение поставленных перед ним целей, а вторая – на его внутреннюю жизнь, на социально-психологическую сферу. Обе структуры необходимы – отсутствие или слабость одной отрицательно сказывается на другой и на коллективе в целом.

В коллективе формируется свой **тип межличностных отношений**; эти отношения характеризуются:

- высокой сплоченностью;
- ценностно-ориентационным единством;
- коллективистским самоопределением;
- социально-ценностным характером мотивации;
- наличием общественного мнения;
- традициями;
- устоявшимися взаимоотношениями.

Для того чтобы успешно регулировать процессы функционирования и развития взаимоотношений в коллективе, руководитель обязан в своей деятельности придерживаться некоторых правил, к которым относятся:

- использование благоприятного влияния на взаимоотношения людей хорошо организованной, интересной работы, вовлекающей ее исполнителей в содержательные деловые и личные контакты, сближающей их, позволяющей глубже узнать друг друга и найти привлекательные черты;
- заботливое сохранение уже сложившихся здоровых отношений, использование их при распределении заданий, обязанностей и т. д.;
- справедливость во всем, попытка избежать противопоставления одних членов коллектива другим, захваливания одних и безосновательного порицания других, бездумного поощрения нездорового соперничества.

Таким образом, управление коллективом – это руководство коллективной и индивидуальной психологией, учитывающее все тонкости и сложности закономерностей внутреннего мира человека и межличностных отношений. Высокая требовательность и демократизм руководителя опираются на понимание им психологических законов жизни коллектива.

6.3. МЕЖЛИЧНОСТНЫЕ ОТНОШЕНИЯ В ГРУППАХ И КОЛЛЕКТИВАХ

Исследуя социально-психологические аспекты взаимоотношений между членами групп и, в частности, коллективов, можно установить несколько видов этих взаимоотношений: официальные и неофициальные; деловые и личные; рациональные и эмоциональные; руководителя и подчиненных.

Официальные отношения возникают между членами группы на должностной основе, утверждаются официально и соответствуют определенным установленным правилам.

Неофициальные отношения основываются на личных взаимоотношениях людей – для них не существует юридических норм и законов.

Деловые отношения возникают при выполнении членами группы своих должностных обязанностей, а *личные* – независимо от выполняемой работы.

Рациональными взаимоотношения становятся, когда за основу принимаются знания людей друг о друге, объективные оценки окружающих, а *эмоциональными* – когда превалируют субъективные оценки друг друга, основанные на личном восприятии человека (как правило, они сопровождаются положительными или отрицательными эмоциями).

Взаимоотношения *руководителя и подчиненных* регулируют управление группой.

Межличностные отношения в группе рассматривают либо в *статике*, т. е. в том виде, в каком они существуют в данный момент времени, либо в *динамике*, или развитии. Отношения в группах никогда не остаются неизменными, с течением

времени под влиянием тех или иных обстоятельств они изменяются. Существует следующая закономерность: чем ближе по уровню своего развития группа находится к коллективу, тем более благоприятные условия она создает для проявления лучших сторон в личности. Особые нормы взаимоотношений в коллективе определяют положительное отношение человека к другим членам коллектива.

7. Темы рефератов, докладов, сообщений

1. История развития психологии как науки.
2. Основные методы психологического исследования.
3. Основные научные принципы психологии как науки.
4. Типы психологических школ.
5. Исторические этапы развития психики.
6. Связь речи и сознания человека.
7. Особенности сознательного и бессознательного поведения человека.
8. Восприятия и ощущения как основные формы познания окружающего мира.
9. Проявление творческих способностей.
10. Предпосылки развития творческой личности.
11. Память и ее значение в жизни человека.
12. Основные методы успешного запоминания.
13. Значимость внимания в процессе познания.
14. Особенности процесса мышления.
15. Теоретическое и практическое мышление в жизни человека.
16. Связь мышления и речи в повседневной жизни человека.
17. Типы мышления людей и их специфическое проявление.
18. Предпосылки развития творческого мышления.
19. Характеристика эмоций.
20. Стресс и способы преодоления стрессовых ситуаций.
21. Мотивация: роль мотивов в развитии человека.
22. Развитие волевых качеств.
23. Проявление индивидуального стиля жизни личности.
24. Влияние семьи и фактора наследственности на развитие индивидуальных способностей личности.
25. Психология семейных отношений.

26. Особенности развития самооценки.
27. Этапы брачных отношений.
28. Виды конфликтов и способы выхода из конфликтных ситуаций.
29. Конфликты родителей и детей.
30. Оказание психологической помощи детям в случае развода родителей.
31. Игра как средство развития личности.
32. Основные стили воспитания детей.
33. Факторы, способствующие самореализации личности.
34. Общение: сущность, механизмы и стили речи.
35. Искусство общения и его значимость во взаимном общении с людьми.

8. Вопросы к экзамену

1. Психология как наука, изучающая человека.
2. Объект и предмет психологии.
3. Понятие психики.
4. Формы проявления психики.
5. Общая характеристика психических явлений.
6. Развитие представлений о предмете психологии.
7. Задачи и методы психологии.
8. Основные направления психологии.
9. Структура психологической науки.
10. Место психологии в системе научного знания.
11. Свойства и структура сознания.
12. Сознание и бессознательное.
13. Характер и типы характера.
14. Темперамент, типы темперамента.
15. Способности.
16. Общее понятие об ощущении.
17. Виды, классификация ощущений.
18. Основные свойства и характеристики ощущений.

- 19.Взаимосвязь ощущения и восприятия.
- 20.Восприятие как сложный перцептивный процесс.
- 21.Основные свойства и виды восприятия.
- 22.Механизмы возникновения представлений.
- 23.Виды и типы представлений.
24. Память как психический процесс.
25. Основные механизмы памяти, ее виды и индивидуальные особенности.
- 26.Общая характеристика воображения и мышления.
- 27.Интеллект.
- 28.Речь и язык.
- 29.Виды речи.
- 30.Внимание и сознание.
- 31.Виды внимания.
- 32.Воля и волевые процессы.
- 33.Соотношение понятий «чувства» и «эмоции».
- 34.Классификация психических состояний.
- 35.Типичные функциональные состояния.
- 36.Стресс и его стадии.
- 37.Адаптационный барьер.
- 38.Эмоциональный стресс.
- 39.Механизмы регуляции психических состояний.
- 40.Функции и виды психологической защиты.
- 41.Потребности и их роль.
- 42.Понятие личности в современной психологии.
- 43.Структура личности.
- 44.Развитие личности.
- 45.Самосознание личности.
- 46.Понятие «Я-концепция».
- 47.Самооценка личности.
- 48.Цели личности и уровень притязаний.
- 49.Потребности как источник активности личности.

10. СЛОВАРЬ ОСНОВНЫХ ПСИХОЛОГИЧЕСКИХ ТЕРМИНОВ

Абстракция – мысленное выделение какого-либо признака или свойства предмета, явления с целью его более детального изучения.

Адаптация – приспособление органов чувств к особенностям действующих на них стимулов с целью их наилучшего восприятия.

Акцентуация – выделение какого-либо свойства или признака на фоне других, его особенное развитие.

Ассоциация – соединение, связь психических явлений друг с другом.

Аттракция – привлекательность, влечение одного человека к другому, сопровождающееся положительными эмоциями.

Аффект – кратковременное, бурно протекающее состояние сильного эмоционального возбуждения.

Бессознательное – характеристика психологических свойств, процессов и состояний человека, находящихся вне сферы его сознания, но оказывающих такое же влияние на его поведение, как и сознание.

Бихевиоризм – учение, в котором в качестве предмета психологических исследований рассматривается только поведение человека.

Валидность – качество метода психологического исследования, выражающееся в его соответствии тому, для изучения и оценки чего он изначально был предназначен.

Вербальное научение – приобретение человеком жизненного опыта, знаний, умений и навыков через словесные инструкции и разъяснения.

Воля – свойство человека, проявляющееся в его способности сознательно управлять своей психикой и поступками.

Воображение – способность представлять отсутствующий или реально не существующий объект, удерживать его в сознании и мысленно манипулировать им.

Воспоминание – воспроизведение по памяти какой-либо ранее воспринятой информации.

Восприятие – процесс приема и переработки человеком различной информации, поступающей в мозг через органы чувств.

Гештальтпсихология – направление психологических исследований, возникшее в Германии в начале XX в., выдвинувшее программу изучения психики с точки зрения ее организации и динамики в виде особых целостностей – «гештальтов».

Гомеостаз – нормальное состояние равновесия органических и других процессов в живой системе.

Депрессия – состояние душевного расстройства, подавленности, характеризующееся упадком сил и снижением активности.

Детерминизм – философско-гносеологическое учение, утверждающее наличие и возможность установления объективных причин всех явлений, существующих в мире.

Дуализм – учение о независимом, самостоятельном существовании души и тела.

Запоминание – один из процессов памяти, обозначающий введение в память вновь поступающей информации.

Защитные механизмы – психоаналитическое понятие, обозначающее совокупность бессознательных приемов, с помощью которых человек оберегает себя от психологических травм.

Интеракция – взаимодействие.

Интроекция – способность быстро находить верное решение задачи и ориентироваться в сложных жизненных ситуациях, а также предвидеть ход событий.

Конформность – податливость человека реальному или воображаемому давлению со стороны окружающих, проявляющаяся в изменении поведения и установок в соответствии с позицией большинства, первоначально не разделяемой человеком.

Лабильность – свойство нервных процессов, проявляющееся в способности проводить определенное количество нервных импульсов за единицу времени.

Либи́до (от лат. *libido* – влечение, желание, страсть, стремление) – одно из основных понятий психоанализа, специфическая психическая энергия, лежащая в основе всех сексуальных проявлений.

Малая группа – небольшая по численности совокупность людей.

Модальность – понятие, обозначающее качество ощущений, возникающих под действием определенных раздражителей.

Мотивация – внутреннее состояние организма, побуждающее его к определенным действиям, динамический процесс управления поведением.

Онтогенез – процесс индивидуального развития организма или личности.

Ощущение – элементарный психический процесс, представляющий собой субъективное отражение живым существом в виде психических явлений простейших свойств мира.

Перцептивный – относящийся к восприятию.

Проприоцептивный – связанный с мышечной системой.

Психоанализ – учение, созданное З. Фрейдом. Содержит систему идей и методов интерпретации сновидений и других бессознательных психических явлений, а также диагностики и лечения различных душевных заболеваний.

Экстраверсия – обращенность сознания и внимания человека в основном на то, что происходит вокруг него.

ЛИТЕРАТУРА

ОСНОВНАЯ

1. Григорович Л. А., Марцинковская Т. Д. Педагогика и психология. – СПб.: Гардарики, 2009.- 480 с.
2. Книги по психологии и педагогике [электронный ресурс]: [114 книг] // Режим доступа: <http://www.edubib.ru/books/books-psiologia.html>.
3. Немов Р. С. Психология : учеб. для студ. вузов, обуч. по непсих. спец. / Р. С. Немов. - М. : Юрайт, 2011. - 639 с. : ил.
4. Общая психология : учеб. для студ. вузов : в 7 т. / под ред. Б. С. Братуся ; фак. психологии МГУ им. М. В. Ломоносова, каф. общ. психологии. - 2-е изд., стер. - М. : Академия, 2010. - 476 с.
5. Психологическая библиотека [электронный ресурс]:[книги по психологии]//Режим доступа. - <http://psylib.myword.ru>
6. Психология и педагогика. Пространства взаимодействия. – М.: НИИ школьных технологий, 2010.- 400 с.
7. Столяренко Л. Д. Психология и педагогика: Учебник для вузов. – СПб.: Питер, 2010.- 445 с.
8. Электронная библиотека «Гумер» [книги, учебники по психологии, педагогике, другим гуманитарным наукам]// Режим доступа. - <http://www.gumer.info/>

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ

- Абрамова Г. С. Психология только для студентов. – М., 2001.
- Аверченко Л. К. Психология управления. – М. – Новосибирск, 1997.
- Андреева И. В. Психология и педагогика. – СПб., 2003.
- Бороздина Г. В. Психология делового общения. – М., 1998.
- Выгодский Л. С. Психология. – М., 2001.
- Гальперин П. Я. Введение в психологию. – М., 2000.
- Дьяченко М. И., Кандыбович Л. А. Психология высшей школы. – М., 1993.
- Ждан А. И. История психологии: от античности к современности. – М., 1999.
- Загвязинский В. И., Атаханов Р. Методология и методы психолого-педагогических исследований. – М., 2001.
- Зверева О. Л., Ганичева А. И. Семейная педагогика и домашнее воспитание. – М., 2000.
- Климов Е. А. Основы психологии. – М., 1997.
- Коломинский Я. Л. Психология взаимоотношений в малых группах (общие и возрастные особенности). – Минск, 2000.
- Кузин В. С. Психология. – М., 1999.
- Куницына В. И., Казаринова И. В., Погольша В. М. Межличностное общение. – СПб., 2001.
- Первин Л. А., Джон О. П. Психология личности: Теория и исследования. – М., 2000.
- Психология и этика делового общения / Под ред. В. Н. Лавриненко. – М., 1997.
- Психология семейных отношений с основами семейного консультирования / Под ред. Е. Г. Силяевой. – М., 2002.
- Рубинштейн С. Л. Основы общей психологии: В 2 т. М., 1989. – Т. 1. – С. 57.
- Самоенко Ю. А. Психология и педагогика. – М., 2001.
- Титов В. А. Психология и педагогика (конспект лекций). – М., 2003.
- Шнейдер Л. Б. Психология семейных отношений. – М., 2000. Эхо Ю. Письменные работы в вузах: Практическое руководство. – М., 2001.

Якунин В. А. История психологии. – СПб., 1998.

Ярошевский М. Г. История психологии. От античности до середины XX века. – М., 1997.