

МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ И НАУКИ
РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

Федеральное государственное бюджетное
образовательное учреждение высшего образования
«Пензенский государственный университет
архитектуры и строительства»

С.Ф. Артемова

ПСИХОЛОГИЯ

Рекомендовано Редсоветом университета в качестве учебного пособия
для студентов, обучающихся по направлениям подготовки
08.05.01 «Строительство уникальных зданий и сооружений»,
38.03.03 «Управление персоналом»

Пенза 2016

УДК 159.9 (075.8)

ББК 88я73

А86

Рецензенты: кандидат педагогических наук, доцент
кафедры «Педагогика и психология»
О.М. Назарова (ПГУ);
доктор исторических наук, профессор
кафедры «История и философия»
С.Д. Морозов (ПГУАС)

Артемова С.Ф.

А86 Психология: учеб. пособие по направлениям подготовки
08.05.01 «Строительство уникальных зданий и сооружений»,
38.03.03 «Управление персоналом» / С.Ф. Артемова. – Пенза:
ПГУАС, 2016. – 152 с.

Содержит основные вопросы и понятия курса. Каждая тема сопровождается контрольными вопросами и списком рекомендуемой литературы.

Учебное пособие подготовлено на кафедре «История и философия» и предназначено для студентов, обучающихся по направлениям подготовки 08.05.01 «Строительство уникальных зданий и сооружений», 38.03.03 «Управление персоналом», при изучении дисциплины «Психология».

© Пензенский государственный университет
архитектуры и строительства, 2016

© Артемова С.Ф., 2016

ВВЕДЕНИЕ

Целью дисциплины «Психология» является развитие у студентов личностных качеств, формирование общекультурных и общепрофессиональных компетенций, научного понимания основ психологической реальности в целях повышения профессиональной и личностной зрелости, развитие навыков их реализации в практической деятельности в соответствии с требованиями ФГОС ВО по направлениям подготовки 08.05.01 «Строительство уникальных зданий и сооружений» и 38.03.03 «Управление персоналом» на основе знаний в области психологии.

Задачи освоения дисциплины:

- сформировать у студентов представления о фактах, механизмах и закономерностях психической жизни человека, о развитии психологических особенностей его личности как сознательного субъекта деятельности и активного деятеля социально-исторического развития общества;
- сформировать умения предвидеть последствия собственных действий, адекватно оценивать свои возможности, находить оптимальные пути достижения цели и преодоления жизненных и профессиональных проблем;
- овладение базовыми навыками самоанализа и саморегуляции;
- развитие навыков межличностного и межгруппового взаимодействия;
- развитие стремления и умения к бесконфликтному взаимодействию, направленному на реализацию профессиональных задач;
- приобретение опыта социально-психологического анализа ситуаций социального поведения, общения и взаимодействия, принятия индивидуальных и групповых решений, рефлексии и развития деятельности;
- понимание необходимости учета индивидуально-психологических и личностных особенностей работников, стилей их познавательной и профессиональной деятельности.

В процессе изучения дисциплины «Психология» у специалистов по направлению подготовки 08.05.01 «Строительство уникальных зданий и сооружений» должны быть сформированы следующие общекультурные и общепрофессиональные компетенции:

- готовность к саморазвитию, самореализации, использованию творческого потенциала;
- способность к коммуникации в устной и письменной формах на русском и иностранном языках для решения задач межличностного и межкультурного взаимодействия;
- способность к самоорганизации и самообразованию;
- готовность руководить коллективом в сфере своей профессиональной деятельности, толерантно воспринимая социальные, этнические, конфессиональные и культурные различия.

У студентов, обучающихся по направлению подготовки 38.03.03 «Управление персоналом» должны быть сформированы следующие общекультурные компетенции:

- способностью к коммуникации в устной и письменной формах на русском и иностранном языках для решения задач межличностного и межкультурного взаимодействия;
- способностью работать в коллективе, толерантно воспринимая социальные, этнические, конфессиональные и культурные различия;
- способностью к самоорганизации и самообразованию.

В результате изучения дисциплины обучающийся должен:

Знать:

- понятийный аппарат, методологические основы и методы психологии;
- основы общей и социальной психологии;
- психологические методы познания и самопознания, развития и саморегуляции;
- характеристики и механизмы процессов саморазвития и самореализации личности;
- основы психологии общения;
- социально-психологические закономерности межличностного и межгруппового восприятия и взаимодействия;
- базовые основы психологии больших и малых групп;
- психологическую структуру управленческой деятельности.

Уметь:

- оперировать основными понятиями дисциплины;
- строить процесс самообразования с учетом внешних и внутренних условий реализации;
- реализовывать личностные способности, творческий потенциал в различных видах деятельности и социальных общностях;
- давать психологическую характеристику личности (её темперамента, характера, способностей), интерпретацию собственного психического состояния;
- использовать результаты психологического анализа личности и коллектива в интересах повышения эффективности работы;
- понимать значение воли и эмоций, потребностей и мотивов, а также бессознательных механизмов в поведении человека.
- организовывать межличностное общение и межкультурное взаимодействие;
- бесконфликтно взаимодействовать в группе и обществе;
- разрешать конфликтные ситуации;
- управлять коллективом с учетом психофизиологических особенностей работников;

➤ проявлять толерантность в отношении социальных, этнических, конфессиональных и культурных различий;

➤ применять методы психологического воздействия на персонал с целью мотивации к выполнению поставленных задач.

Владеть:

➤ понятийно-категориальным аппаратом предмета психологии;

➤ приемами саморазвития и самореализации в профессиональной и других сферах деятельности;

➤ технологиями организации процесса самообразования;

➤ способами планирования, организации, самоконтроля и самооценки деятельности;

➤ приёмами психической саморегуляции;

➤ приемами саморегуляции эмоциональных и функциональных состояний при выполнении профессиональной деятельности;

➤ способами и приемами деловых коммуникаций в профессиональной сфере;

➤ основами современной психологической культуры;

➤ методами организации взаимодействия и влияния на личность, группу в процессе межличностного общения;

➤ инструментарием психологического анализа;

➤ навыками социально-психологического анализа ситуаций социального поведения, общения и взаимодействия, принятия индивидуальных и групповых решений, рефлексии и развития деятельности;

➤ навыками работы с учебной и научной психологической литературой.

Иметь представление:

➤ о сознании и бессознательном в психологии;

➤ о психологии личности;

➤ об индивидуально-личностных различиях;

➤ о самореализации личности в современных условиях;

➤ о вербальном и невербальном общении;

➤ о манипулятивном общении;

➤ о психических познавательных процессах;

➤ о психических, эмоциональных состояниях;

➤ о психологических особенностях больших и малых групп;

➤ о методах принятия организационно-управленческих решений.

1. ВВЕДЕНИЕ В ПСИХОЛОГИЮ

1.1. Психология как наука.

Место психологии в системе наук

Человечество познает собственную историю, происхождение, биологическую природу, языки и обычаи, и в этом познании психологии принадлежит совершенно особое место. На протяжении веков человек является предметом изучения многих поколений ученых. Еще древний мудрец сказал, что нет для человека интереснее объекта изучения, чем другой человек, и он не ошибся. В основе развития психологии лежит постоянно усиливающийся интерес к природе человеческого бытия, условиям его развития и формирования в человеческом обществе, особенностям его взаимодействия с другими людьми.

Самим понятием «психология» обозначен сложный и крайне близкий каждому человеку мир его внутренней жизни. Термин «психология» ввел в научный оборот в конце XVIII в. немецкий философ Христиан Вольф. Психология переводится с греческого как «наука о душе» (*псюхе* – душа). Но что такое душа? На этот вопрос в разные времена отвечали по-разному. Душа, внутренний мир человека всегда представлялись чем-то тайным, не поддающимся измерению и объяснению. Поэтому и становление научной психологии произошло позднее других наук – только в XIX веке. Однако еще до становления психологии как науки накопились обширные житейские знания о психологии людей. Эти знания, почерпнутые из личного и общественного опыта, образуют мощный пласт *донаучного психологического знания*.

Психология – это наука, изучающая факты, закономерности и механизмы психики.

Психология как наука основывается на следующих научных дисциплинах: философия, социология, физиология, история, естественные науки и педагогика.

Предметом психологии является механизм закономерности психики как определенной реальности и поведение человека, реализующего и отражающего эти закономерности.

Психология выполняет несколько определенных функций

Функции психологии	Содержание функций
1	2
Методологическая	Выводы психологической науки могут служить основой для более частных психологических дисциплин, изучающих отдельные психологические явления

1	2
Мировоззренческая	Способствует выработке определенного видения психических процессов
Теоретико-познавательная	Формирует знание о психологии и ее роли в обществе
Аксиологическая	Оценка психических процессов и поведения людей
Регулятивная	Усвоение психологических знаний воздействует на поведение человека
Прогностическая	Раскрытие тенденций психических процессов, их экстраполяция на будущее.

Задача психологии как науки заключается в изучении основных законов психической жизни. Знание этих законов необходимо каждому современному человеку.

Задача любой отрасли психологической науки – облегчать и совершенствовать работу человека в соответствии с видами трудовой деятельности.

В настоящее время психология представляет собой весьма разветвленную систему наук. В ней выделяется много отраслей, представляющих собой относительно самостоятельно развивающиеся направления научных исследований. Все отрасли психологии можно разделить на фундаментальные и прикладные, общие и специальные.

Например, целый ряд отраслей психологии изучает психологические проблемы конкретных видов человеческой деятельности: психология труда рассматривает психологические особенности трудовой деятельности человека, закономерности развития трудовых навыков; инженерная психология изучает закономерности процессов взаимодействия человека и современной техники; авиационная, космическая психология анализирует психологические особенности деятельности летчика, космонавта; медицинская психология изучает психологические особенности деятельности врача и поведения больного, разрабатывает психологические методы лечения и психотерапии; патопсихология изучает отклонения в развитии психики, нарушения психики при различных формах патологии мозга; юридическая психология изучает психологические особенности, имеющие отношение к области права; военная психология изучает поведение человека в условиях боевых действий.

Для современной психологии характерен процесс дифференциации, порождающий значительную разветвленность на отдельные отрасли, которые существенно отличаются друг от друга, хотя и сохраняют общий предмет исследования – факты, закономерности, механизмы психики. Дифференциация психологии дополняется встречным процессом интеграции, в результате которой происходит стыковка психологии со всеми науками (через инженерную психологию – с техническими науками, через пе-

дагогическую психологию – с педагогикой, через социальную психологию – с общественными и социальными науками и т. д.).

1.2. Принципы психологии

Принципы психологии – это исходные положения, определяющие понимание сути и истоков психики людей, особенности ее формирования, развития, механизмы функционирования и формы проявлений, способы подхода к ее изучению и изменению. Принципы аккумулируют в себе основные закономерности и законы, действующие в сфере психического. Выявление и формулирование принципов – результат длительных исследований специалистами психического, духовного. В этом смысле разнообразие подходов к пониманию психического объясняется многообразием психологических школ, своеобразием философских позиций, пристрастий психолога-исследователя. Большой вклад в разработку принципов психологии внесли философские науки, а также физиология, педагогика, социология, экономика, политология, этика, эстетика. Все эти науки изучают относительно самостоятельные сферы жизни и деятельности людей, оказывающие влияние на формирование и развитие их психики. Важно понимать, что законы, действующие в этих сферах, обладают относительной самостоятельностью, хотя и испытывают взаимовлияние на особенности своего проявления. Так, по поводу взаимодействия законов социальной жизни и биологии человека А. Н. Леонтьев заметил: то, какая пища попадает в желудок человека, обусловлено социальными обстоятельствами, но процесс пищеварения происходит по законам физиологии.

Опираясь на философские, естественнонаучные и другие научные основы, отечественная психология сформулировала ведущие методологические принципы, определяющие ее позиции в понимании психического.

Принцип отражения. Раскрывает понимание сущности психического и его основных функций, уровней в развитии психики человека. Свообразие психики человека – особой формы отражения, обусловлено многими обстоятельствами: особенностями самой объективной реальности, воспринимаемой как органами чувств, так и с помощью речи; состоянием головного мозга; физическим и психическим состоянием человека; содержанием и состоянием его психики.

Принцип детерминизма. Объясняет причины развития психики, ее истока. Психика человека обусловлена и выступает результатом взаимодействия факторов биологического, природного, социального характеров. Вместе с тем психика не просто продукт, а результат взаимодействия и воздействия на человека социальных, биологических и природных факторов. Таким образом, психика способна изменяться и развиваться.

Принцип активности. Ориентирует исследователя при изучении психических явлений учитывать, что внешние и другие обстоятельства отражаются в сознании человека сознательно, целенаправленно, а не только зеркально.

Принцип развития. Раскрывает истоки человеческой психики как динамического феномена. Психика может быть правильно понята, если рассматривается как результат социального взаимодействия, взаимодействия человека с социальной и природной средой как результат его деятельности и общения с другими людьми, результат его обучения и воспитания.

Принцип взаимосвязи, единства. Выделение двух граней проявления психического: субъективное (что и как мыслит, переживает, оценивает человек) и объективное (реальное поведение, действия и поступки человека, материализованные и обективированные результаты его деяний) дает основание утверждать, что наиболее адекватное понимание психического возможно на основе систем его субъективных и объективных проявлений.

Принцип целостного, системного подхода. Предполагает понимание и изучение взаимосвязанных и взаимообусловленных психических феноменов, ориентируя специалиста на осознание психики как целостного интегрального явления.

Принцип относительной самостоятельности. Не противоречит предыдущему принципу, а указывает на то, что всякое психическое явление имеет своеобразие, как своих физиологических основ, так и свои закономерности формирования, функционирования и развития.

Принцип личностного подхода, учета групповых, общественных интересов, ценностей. Изучение психики адекватно лишь при учете в совокупности личностных и групповых особенностей людей: их потребностей, интересов, жизненного и профессионального опыта, способностей, учета психотипических и индивидуально-психологических особенностей людей.

Принцип единства. Ориентирует специалистов на содержательный, аксиологический анализ психики людей с учетом конкретных исторических условий их жизни и деятельности.

1.3. Этапы развития психологии как науки

1. Первый этап развития психологии как науки о душе. С древних времен потребности общественной жизни заставляли людей различать и учитывать особенности психологического склада человека. Первые представления о психике носили *анимистический характер* (от латинского «an-ima» – душа). Каждый предмет наделялся душой, в одушевленности видели причину всякого развития и движения. Психика, таким образом, первоначально отождествлялась с душой. Такие представления преобладали в первобытном обществе и продолжали господствовать в античную эпоху.

Древние философы в своих учениях затрагивали некоторые психологические аспекты, которые развивались в плане либо идеализма, либо материализма. Философы – материалисты древности Демокрит, Эпикур, Лукреций считали душу человека разновидностью материи. Философ-идеалист Платон, напротив, понимал душу человека как нечто божественное, отличающееся от тела. Он утверждал, что душа, прежде чем попасть в тело человека, обособленно существует в высшем мире, где познает высшие и неизменные сущности – идеи, а попав в тело, начинает вспоминать виденное до рождения. Платон рассматривал тело и душу как два самостоятельных и антагонистических начала. Его теория положила начало всем последующим идеалистическим теориям: Канта, Фихте, Шеллинга, Гегеля и др. Древнегреческий философ Аристотель, ученик Платона, подверг критике идеалистическую теорию своего учителя.

Впервые попытка систематизации знаний о психике была осуществлена античным философом Аристотелем в трактате «О душе» в IV в. до н.э. По Аристотелю, душа – способ организации живого тела и его поведения. Этим утверждением провозглашалась функциональная взаимосвязь души (психики) и тела (организма). Тем самым был совершен прорыв в анимистической трактовке души: душа перестала трактоваться как мифологический двойник тела и была осмыслена как организующий механизм жизнедеятельности живых организмов. Было заложено психологическое направление в философии и на многие столетия вперед определено развитие психологического знания.

В трактате «О душе» он выделил психологию как своеобразную область знания и впервые выдвинул идею о неразделимости души и живого тела. Определение психологии как науки о душе было дано более двух тысячелетий назад. Наличием души пытались объяснить все непонятные явления в жизни человека. Изучение души проходило методами самонаблюдения и самоанализа.

В средние века в европейской философии понятие души (психики) приобрело религиозное содержание. Душа рассматривалась как независимая от тела нематериальная сущность (*дуализм* – представление о параллельном, независимом существовании двух начал в человеке – духовного и телесного). Психическая деятельность понималась как проявление души, связанной с потусторонним миром, с Богом. Одновременно с этим в странах арабского Востока, где в средние века были восприняты и продолжены идеи античности, успешно развивались естественно-научные взгляды Аристотеля. Ибн-Сина (Авиценна, XI в.) и Ибн-Рушд (Аверроэс, XII в.) утверждали – состояние души обусловлено деятельностью тела. Душа также становилась объектом исследования арабских медиков, связывалась с деятельностью мозга.

Эпоха Возрождения возобновила интерес к античному наследию. Формировался исследовательский подход к явлениям действительности. Расцвет искусства порождал интерес к сущности человека, его внутреннему

миру, проявлениям его внутренних состояний. В 1543 г. был напечатан трактат А. Везалия «О строении человеческого тела». Уже явственно ощущалась потребность в точном знании, приоритетное значение получало экспериментирование.

Для Западной Европы XVII век был веком научной революции. Прежде всего, революционные перемены коснулись естествознания. Начало новой эпохи в психологическом знании связано с именем выдающегося ученого Р. Декарта. Р. Декарт отверг средневековые представления о душе как о движущем начале жизнедеятельности живого организма и создал механистическую теорию, объясняющую поведение человека по аналогии с работой механизма. Декарт не отрицал существование души, но полагал, что она не влияет на жизнь человеческого тела и существует независимо от него. Эта теория наложила отпечаток на развитие психологии вплоть до XIX века.

Декарту принадлежит открытие явления рефлекса у животных. На этом основании он сформулировал принципиальное отличие психики человека от психики животных: человеку присущи сознание и мышление, животным – бессознательные рефлексы. С этого времени сложилось новое представление о предмете психологии: психика приравнивалась к сознанию. Но само сознание еще длительное время понималось как явление, обособленное от других естественных процессов, дуалистические взгляды по-прежнему преобладали в подходах к объяснению психики.

2. Второй этап развития психологии как науки о сознании. Возникновение второго этапа относится к XVII веку и связано с развитием естественных наук. Способность думать, чувствовать, желать называют сознанием. Метод самонаблюдения и описания фактов считается основным. Решающий шаг в направлении становления научной психологии сделал Вильгельм Вундт, немецкий философ и психолог. В 1879 г. он основал при Лейпцигском университете первую экспериментальную психологическую лабораторию. Деятельность лаборатории осуществлялась в рамках интроспективной психологии сознания. Целью было изучение сознания и его связи с человеческой деятельностью.

Основным методом исследования был метод *интроспекции* – наблюдение за своей собственной психической активностью (интроспекция – «заглядывание внутрь»). Он заключался в моделировании определенных условий, в которых испытуемый должен был описывать свои ощущения и переживания при воздействии различных стимулов. Таким способом экспериментаторы пытались определить содержание сознания, установить связь между ощущениями и мысленными образами. Главным недостатком метода интроспекции была его субъективность: результаты, полученные с одним испытуемым, не могли быть распространены на других индивидов. Такой метод был лишен объективности, а значит, не отвечал требованиям

научности. Поэтому к началу XX в. интроспективная психология переживала кризис, следствием которого стало возникновение целого ряда новых психологических направлений, каждое из которых по-своему стремилось преодолеть кризис, найти новые, более эффективные методы. Соответственно претерпевало изменения и представление о предмете психологии.

3. Третий этап развития психологии как науки о поведении. На третьем этапе развития психологии как науки в XIX в. большую роль в превращении ее в самостоятельную отрасль знаний сыграли разработка метода условных рефлексов в физиологии и практика лечения психических заболеваний людей, а также проведение непосредственных экспериментальных исследований их психики. В начале XX в. основатель бихевиоризма американский психолог Д. Уотсон указал на несостоятельность декарто-локковской концепции сознания и заявил, что психология должна отказаться от изучения сознания и должна сосредоточить свое внимание только на том, что доступно наблюдению, т. е. на поведении человека.

На этом этапе основными задачами психологии являются постановка экспериментов и наблюдение за результатами, которые можно увидеть реально, т. е. поведение, поступки, реакции человека на ту или иную установку. При этом мотивы, вызывающие реакции, не учитываются.

4. Четвертый этап развития психологии как науки о внутреннем психологическом мире и духовном развитии человека. На современном этапе развития психологической науки, начиная с середины XX в., психология стала превращаться в многоотраслевую прикладную область знаний, обслуживающую интересы практической деятельности людей и общества. Таким образом, этот период связан с изучением объективных закономерностей, проявлений и механизмов психики.

1.4. Основные направления в психологии

1) Бихевиоризм и необихевиоризм

Бихевиоризм (англ. behaviour – поведение) – направление в американской психологии XX века, отрицающее сознание как предмет научного исследования и сводящее психику к различным формам поведения, понимаемого как совокупность реакций организма на стимулы внешней среды (Э. Торндайк, Д. Уотсон, А. Вейс, Б. Скиннер).

Основными задачами классического бихевиоризма являлись: изучение поведения, управление им, его моделирование, адаптация, приспособляемость к окружающим условиям, выработка навыков (постепенное изменение актуально возможного поведения, полученное в результате опыта).

Бихевиористы считали, что психология должна иметь объективный метод и изучать то, что поддается наблюдению. Поэтому они полностью отказались от понятия «сознание» и в качестве единственного объекта изучения

признали поведение, то есть внешне проявляющиеся реакции, которые могут быть зарегистрированы и измерены.

Проводимые в это время в России исследования И.П. Павлова и создание им учения об условных рефлексах у животных позволили Уотсону объяснить появление новых форм поведения как результата образования условных рефлексов. Торндайк, используя в опытах над животными «проблемный ящик» (лабиринт), собрал обширный экспериментальный материал по проблеме научения животных. Сделанные в этом направлении открытия стали со временем законами бихевиоризма.

Основные понятия, используемые бихевиористами для объяснения поведения: «стимул» (внешний раздражитель) и «реакция» (ответ организма на раздражитель). Уотсон предложил схему «стимул → реакция», где каждой ситуации соответствует определенное поведение. В этой схеме все субъективное отбрасывалось, внутренняя жизнь человека сводилась к набору внешних реакций на раздражители внешней среды. Эта формула стала ведущей в бихевиоризме.

Торндайк уточнил формулу, заметив: связь между стимулом и реакцией усиливается, если есть подкрепление. Поведение человека вытекает чаще из ожидания положительного подкрепления (похвалы, вознаграждения), но может определяться и стремлением избежать отрицательного подкрепления (наказания, неудачи, критики). Таким образом, возникла идея о возможности программировать человека на требуемое поведение, манипулируя стимулами и подкреплением. Эта идея получила, в частности, развитие в работах последователя бихевиоризма Б. Скиннера.

Дальнейшее развитие бихевиоризма показало его односторонний характер. Выяснилось, что внутренний мир человека обладает сложной, нелинейной динамикой и не может быть описан упрощенно, как механизм преобразования стимулов в реакции. В начале 50-х гг. прошлого столетия бихевиорист Э. Толмен признал формулу « $S \rightarrow R$ » слишком упрощенной и ввел в нее важную переменную I – психические процессы индивида, зависящие от его наследственности, прошлого опыта и природы стимула (« $S \rightarrow I \rightarrow R$ »). Но все же эти дополнения не изменили основных подходов и самой природы бихевиоризма, он игнорировал важнейшие компоненты поведения (мотивацию), не учитывал социальный фактор.

Важным достижением бихевиоризма была разработка экспериментальных методик, основанных на контроле внешних воздействий и реакции организма на эти воздействия. Были установлены многие закономерности выработки навыков.

Необихевиоризм (Э. Толмена) рассматривал формулу поведения, включающую не два, а три члена: стимул – промежуточная переменная – реакция. Под промежуточной переменной понимаются недоступные прямому наблюдению психические моменты: ожидания, установки, знания. Э.

Толмен называет свою теорию когнитивным бихевиоризмом. Поведение предваряют познавательные (когнитивные) карты, ожидания и гипотезы – именно они служат регулятором действия.

Работы бихевиористов обогатили психологию правилами об общих нормах выработки навыков, о роли подкрепления, о динамике перехода от одних форм поведения к другим.

2) Фрейдизм

Первые попытки объяснить динамику личности предпринял австрийский психиатр и психолог Зигмунд Фрейд (1856–1939). **Фрейдизм** (*глубинная психология, психоанализ*) – направление, которое приобрело широкую известность, в том числе и за пределами психологии. Его идеи оказали влияние на литературу, искусство, медицину, социологию.

Фрейдизм – названное по имени австрийского психолога З. Фрейда направление, объясняющее развитие и структуру личности иррациональными, антагонистическими сознанию психическими факторами и использующее основанную на этих представлениях технику психотерапии. Возникнув как концепция объяснения и лечения неврозов, фрейдизм преобразовался в общее учение о человеке, обществе и культуре. Ядро фрейдизма образует представление об извечной тайной войне между скрытыми в глубинах индивида бессознательными психическими силами (главной из которых является сексуальное влечение – либидо) и необходимостью выжить во враждебной этому индивиду социальной среде. Запреты со стороны социальной среды (“цензура” сознания), нанося душевную травму, подавляют энергию бессознательных влечений, которая прорывается на обходных путях в виде невротических симптомов, сновидений, ошибочных действий (оговорок, описок), забывания неприятного и т.п.

З. Фрейд выделил в душевной жизни человека системы Я (Эго), Оно (Ид), Сверх-Я (Супер-эго). Две последние системы локализируются в сфере бессознательного.

При всей своей популярности фрейдизм получал обоснованную критику за умозрительность и недоказуемость многих своих положений.

Недостатком фрейдизма является абсолютизация роли либидо в психике человека и понимание человека как существа, находящегося в состоянии непрерывной тайной войны с обществом, заставляющим его подавлять сексуальные влечения. Поэтому последователи З. Фрейда, *неофрейдисты*, признавая основные постулаты данной концепции, пошли по линии ограничения роли либидо в объяснении психики человека. Бессознательное наполнялось новым содержанием; место нереализуемых сексуальных влечений заняли: стремление к власти как компенсация *комплекса неполноценности* (А. Адлер), *архетипы коллективного бессознательного* как воплощение исторической памяти и опыта человечества (К.Г. Юнг), невозмож-

ность достижения гармонии личности с социальной средой и вызываемое этим чувство одиночества (Э. Фромм).

Заслуга З. Фрейда состоит в том, что он привлек внимание ученых к серьезному изучению бессознательного в психике, впервые выделил и стал изучать внутренние конфликты личности.

3) Гештальтпсихология

Гештальтпсихология (нем. *gestalt* – образ, форма) – направление, возникшее в Германии в первой трети XX века, выдвинувшее программу изучения психики с точки зрения целостных структур (гештальтов), первичных по отношению к своим компонентам.

Во время зарождения гештальтизма особую остроту приобрела проблема целого и части, в том числе целостность психической жизни, ее внутренняя связанность. Будущие гештальтисты практически воспитывались в двух лабораториях: у ученика Ф. Брентано – К. Штумпфа (Берлин) и у Г. Мюллера в Геттингенском университете, где профессором был Э. Гуссерль. Последний видел свою задачу в том, чтобы реформировать логику, а не психологию. Все это было предпосылкой возникновения гештальтпсихологии как школы, родоначальниками которой были М. Вертхеймер, В. Келлер и К. Коффка, основавшие в 1921 г. журнал “Психологические исследования”, а также Д. Катц, Е. Рубин и др.

Гештальтизм претендовал на общую теорию психической жизни в целом, хотя его реальные достижения группировались в пределах исследования одной из сторон психического – той, на которую указывает категория образа. Пытаясь распространить свои объяснительные схемы на явления, которые не могут быть представлены в категории образа, он сразу же наталкивался на огромные трудности, обусловленные разъединением образа и действия. Ведь образ у гештальтистов выступал в виде сущности особого рода, подчиненной собственным законам. Его связь с реальным предметным действием оставалась загадочной. Неспособность соединить эти две важнейшие категории, разработать единую схему анализа психической реальности явилась логико-исторической предпосылкой распада школы гештальтпсихологии в предвоенные годы. Ложная методология, основанная на феноменологической концепции сознания, явилась непреодолимым препятствием для подлинно научного синтеза этих двух категорий.

4) Генетическая психология

Генетическая психология, основоположником которой являлся Жан Пиаже, предусматривала изучение психологической деятельности с позиций системно-структурного анализа. Используя системно-структурный анализ, Ж.Пиаже подчеркивает, что, взятый сам по себе, он не может служить достаточным орудием научного объяснения какого-либо явления. Лишь исследуя условия появления и законы развития структур, можно объяснить их природу и закономерности функционирования. В результате

Ж.Пиаже выдвигает положение о генетическом методе как руководящем методологическом принципе психологического исследования.

Уделяя основное внимание формированию интеллекта ребенка, Ж.Пиаже подчеркивал, что в научной психологии всякое исследование должно начинаться с изучения развития и что именно формирование умственных механизмов у ребенка лучше всего объясняет их природу и функционирование у взрослого. Основной задачей Ж.Пиаже было изучение структуры человеческого интеллекта. Он рассматривал его строение как естественное развитие в ходе эволюции менее организованных органических структур.

При исследовании интеллекта Ж. Пиаже использовал так называемый метод срезов: он предъявлял детям различного возраста одну и ту же задачу и сравнивал результаты ее решения. Такой метод позволял уловить определенные сдвиги в интеллектуальной деятельности ребенка, увидеть в предыдущем этапе зарождение предпосылок и некоторых элементов последующего этапа. Однако этот метод не мог обеспечить раскрытие психологического формирования у ребенка нового интеллектуального приема, понятия, знания.

Концепция Ж.Пиаже убедительно доказывала, что истоки, зачатки более высоких уровней мышления созревают внутри предыдущих. Однако, переход к высшим генетическим ступеням выражается не только в развитии новых видов мышления, но и в изменении всех тех, которые возникли на предыдущих ступенях. Развивается не мышление само по себе, а человек, и по мере того, как он поднимается на высшую ступень, на эту высшую ступень поднимаются все стороны его сознания, все аспекты его мышления.

5) Когнитивная психология

Когнитивная психология (англ. cognition – знание, познание) возникла в 1960-е годы в США и была направлена против бихевиористского исключения психического компонента из анализа поведения, против игнорирования познавательных процессов и познавательного развития. Когнитивная психология выросла из исследований необихевиористов. Она развивала подход, основанный на представлении о человеческом организме как системе, занятой активными поисками сведений и переработкой информации, т.е. на представлении о том, что люди оказывают на информацию разного рода воздействия: перекодируют ее в другую форму, отбирают определенную информацию для дальнейшей переработки или исключают информацию из системы. Наиболее яркие представители когнитивной психологии – Дж. Брунер, Д. Норман, Л. Фестингер, Ф. Хайдер, У. Найсер, Г. Саймон.

6) Гуманистическая психология

Гуманистическая психология – подобно когнитивной психологии, возникла как антитеза бихевиоризму и психоанализу. В качестве предмета ис-

следования данное направление утверждает понимание здоровой творческой личности. Целью такой личности является самоосуществление, самоактуализация.

Одним из наиболее ярких представителей гуманистического направления был А. Маслоу. Основным источником человеческой деятельности, человеческого поведения, поступков он считал непрерывное стремление человека к самоактуализации, стремление к самовыражению. Потребность к самоактуализации несет в себе ряд функций. Во-первых, это гуманистическая потребность, т.е. стремление приносить людям добро (по сущности человек добр). А. Маслоу по-своему интерпретировал теорию Ч. Дарвина. Он не был согласен с тем, что выживают агрессивные и сильные животные, считая, что это не основной инстинкт животных (сытый лев не набрасывается на жертву). Агрессия животного — лишь вынужденное средство приспособления. А. Маслоу подчеркивал, что у животных не менее выражен инстинкт сохранения своей популяции, т.е. инстинкт, который заставляет их помогать друг другу.

Второе важное положение, заключающееся в понятии “самоактуализация”, — это то, что человек обязан быть тем, чем он может стать. Человек обязан выполнить свою миссию, используя все свои возможности и способности. А. Маслоу считал, что потребность в самоактуализации, эта высокая гуманоидная потребность, возникает всегда у здоровых людей. У невротиков она не возникает, они лишены этой потребности, и, собственно, сам невроз, по мнению А. Маслоу, возникает именно у людей, лишенных по тем или другим причинам потребности в самоактуализации, возможной только у здоровых, умственно полноценных людей.

Иными словами, человек должен реализовать то, что в нем заложено, а если он этого не делает, если условия жизни мешают этой реализации, начинается конфликт, который может приводить к неврозам.

По мнению А. Маслоу, самоактуализация — явление врожденное, оно входит в природу человека. Человек рождается с гуманоидными потребностями в добре, нравственности, доброжелательности. Они составляют ядро человека, он только должен суметь реализовать эти гуманистические потребности.

Серьезный вклад в мировую психологию XX века внесла советская **культурно-историческая школа**. Основоположником этой школы считается выдающийся отечественный психолог Л.С. Выготский. По мнению Выготского, решающую роль в формировании и функционировании человеческой психики играет *коллективная деятельность*. Орудием социального опосредования психической деятельности становится *слово*: при помощи речи человек может не только передавать определенную информацию, но и сознательно регулировать собственные поступки — благодаря

языку возникает абстрактное мышление, логическая память, произвольное внимание и иные волевые действия.

К культурно-исторической школе принадлежали такие видные отечественные психологи, как С.Л. Рубинштейн, А.Р. Лурия, А.Н. Леонтьев.

1.5. Методы исследования в психологии

Методы психологии – основные пути и приемы научного познания психических явлений и их закономерностей.

Среди них можно выделить четыре группы:

1. Организационные методы: сравнительный метод (сопоставление различных групп по возрастам, деятельности и т.д.); лонгитюдный метод (многократные обследования одних и тех же лиц в течение длительного времени); комплексный метод (исследование объекта проводится специалистами различных областей и разными средствами для установления связи и зависимости между явлениями разного типа, например, между физиологическим, психологическим и социальным развитием личности).

2. Эмпирические методы включают наблюдение и самонаблюдение, экспериментальные методы; психодиагностические методы (тесты, анкеты, опросники, социометрия, интервью, беседа); анализ продуктов деятельности; биографические методы.

3. Методы обработки данных, включающие в себя: количественный (статистический) и качественный (дифференциация материала по группам, анализ) методы.

4. Методы коррекции: аутотренинг, групповой тренинг, способы психотерапевтического воздействия, обучение.

Группа эмпирических методов в психологии традиционно считается основной.

1.5.1. Эмпирические методы психологии

Наблюдение – древнейший метод познания. Наблюдение выступает в психологии в двух основных формах – как самонаблюдение, или интроспекция, и как внешнее, или так называемое объективное наблюдение.

Общая процедура наблюдения складывается из следующих процессов: определение задачи и цели; выбор объекта, предмета и ситуации; выбор способа наблюдения, наименее влияющего на исследуемый объект и наиболее обеспечивающего сбор необходимой информации; выбор способов регистрации наблюдаемых явлений; обработка и интерпретация полученной информации.

Наблюдение становится методом научного познания лишь постольку, поскольку оно не ограничивается простой регистрацией фактов, а перехо-

дит к формулировке гипотез с тем, чтобы проверить их на новых наблюдениях.

Различают следующие виды наблюдения: срез (кратковременное наблюдение), лонгитюдинальное (длительное, иногда в течение ряда лет). Наблюдение может быть лабораторным и естественным. Лабораторное наблюдение – это наблюдение в искусственных условиях, чаще всего в лабораториях. Естественное наблюдение – это наблюдение в привычных для человека условиях и обстановке.

Наблюдение может быть включенным и не включенным. При включенном наблюдении наблюдатель включается в ту деятельность, в которую вовлечены наблюдаемые. Наблюдаемые в данном случае ничего не знают о проводимом наблюдении. При не включенном наблюдении распределяются роли людей: одни из них – наблюдаемые, а другие – наблюдатели. Наблюдаемые знают о наблюдении.

Метод наблюдения может быть структурированным и неструктурированным. В первом случае строго подразделяется структура наблюдаемых фактов. Во втором случае – наблюдение осуществляется за всей совокупностью фактов.

Наблюдение может быть сплошным и выборочным. При сплошном наблюдении происходит фиксация всех поведенческих реакций. Выборочное наблюдение предполагает ограничение области наблюдения.

Наблюдение бывает непосредственным и опосредованным. При непосредственном наблюдении изучение осуществляет само лицо, которое делает выводы по результатам этого наблюдения. Опосредованное наблюдение встречается в тех случаях, когда получают сведения о наблюдении, проводимом другим человеком.

Метод наблюдения не лишен недостатков. Установки, интересы, психологические состояния, личностные особенности наблюдателя могут весьма сильно влиять на результаты наблюдения. Искажение восприятия событий тем больше, чем сильнее наблюдатель ориентирован на подтверждение своей гипотезы. Он воспринимает избирательно только часть происходящего. Определенную трудность представляет интерпретация данных. Кроме того, наблюдение требует значительных затрат времени.

Одна из разновидностей наблюдения – **самонаблюдение**, непосредственное либо отсроченное (в воспоминаниях, заметках, дневниках человек анализирует свои чувства, мысли и переживания). Метод интроспекции (самонаблюдения) заключается как в наблюдении за своей внешне выраженной деятельностью, психологически значимыми фактами из жизни, так и в наблюдении за своей внутренней жизнью, за своим психическим состоянием. Научная ценность данных самонаблюдения зависит от того, насколько они объективны, соответствуют реальным фактам. Как показывают экспериментальные исследования, люди склонны переоценивать свои

достоинства и умалять свои недостатки. Однако, в сочетании с другими методами, метод самонаблюдения может давать положительные результаты.

Экспериментальный метод представляет собой активное вмешательство исследователя в деятельность испытуемого с целью создания условий, в которых выявляется психологический факт. Основными достоинствами всех видов экспериментов является то, что можно специально вызвать какой-то психический процесс, проследить зависимость психического явления от изменяемых внешних условий.

Метод эксперимента направлен на изучение психических явлений в специально созданных для этого условиях и предполагает активную позицию экспериментатора по отношению к испытуемому. При эксперименте меняется сама психика человека, он может измениться внешне и внутренне. Эксперимент – это исследовательская деятельность в целях изучения причинно-следственных связей, которая предполагает, что экспериментатор сам вызывает изучаемое им явление и активно воздействует на него, изменяя условия, при которых протекает явление. Эксперимент позволяет неоднократно воспроизводить результаты, устанавливать количественные закономерности. Основная задача психологического эксперимента заключается в том, чтобы сделать допустимыми для объективного внешнего наблюдения существенные особенности внутреннего психического процесса.

Анализ эксперимента как научной деятельности позволяет выделить систему необходимых исследовательских этапов:

I – теоретический этап исследования (постановка проблемы). На этом этапе решаются следующие задачи:

- а) формулировка проблемы и темы исследования,
- б) определение объекта и предмета исследования,
- в) определение экспериментальных задач и гипотез исследования. При этом важно, чтобы название темы включало основные понятия предмета исследования.

II – методический этап исследования. На этом этапе разрабатывается методика эксперимента и экспериментального плана. Методика эксперимента должна воспроизводить предмет исследования в виде переменной экспериментальной ситуации.

Выделяют четыре вида переменных.

Независимая переменная – это то, что экспериментатор произвольно меняет в ситуации. Это может быть или контролируемое изменение какого-либо параметра, или же внесение в ситуацию абсолютно нового фактора, который, как предполагается, способен повлиять на другие факторы.

Зависимая переменная – это тот параметр в эксперименте, который, как предполагает экспериментатор, может измениться под воздействием независимой переменной.

Контролируемые переменные. Этим термином обозначают различные побочные влияния, которые необходимо контролировать, чтобы они не влияли на значение зависимой переменной, чтобы можно было точно сказать: если зависимая переменная изменится, то только под влиянием независимой переменной.

Промежуточная переменная. Это понятие было введено в психологию бихевиористами. Так они называли влияние внутреннего мира человека на его поведение. Промежуточная переменная в эксперименте – это воздействие изменений внутреннего состояния испытуемых на зависимую переменную, воздействие, которое экспериментатор не имеет возможности контролировать (например, настроение испытуемых). Хотя промежуточную переменную невозможно контролировать, ее желательно учитывать при подведении результатов эксперимента.

III – экспериментальный этап. На этом этапе осуществляется непосредственное проведение опытов, связанное с созданием экспериментальной ситуации, наблюдением, управлением ходом эксперимента и измерением реакций испытуемых.

IV – аналитический этап. На этом этапе осуществляется количественный анализ результатов (математическая обработка), научная интерпретация полученных фактов, формулирование новых научных гипотез и практических рекомендаций.

Эксперимент может быть лабораторным, естественным, мыслительным, законодательным, формирующим (обучающим), ассоциативным.

Психологические тесты – это система специальных заданий, позволяющих измерить уровень развития или состояние, определенные психические качества или свойства отдельного индивида. Английское слово тест означает “проба” или “испытание”. Термин был введен в практику психологических исследований в конце прошлого столетия американским ученым Дж. Кэттелом. Широкое распространение и практическое значение тесты приобрели с тех пор, как А. Бине совместно с Т. Симоном разработал свою систему для определения умственного развития или одаренности детей.

Тест – это краткое, стандартизированное испытание, не требующее, как правило, сложных технических приспособлений, поддающееся стандартизации и математической обработке данных, по результатам которого определяются наличие и уровень развития определенных психических качеств человека.

Главное достоинство теста в том, что он позволяет количественно оценить трудно поддающиеся измерению психические качества – интеллект, личностные особенности, порог возникновения тревоги и т.д. От других методов исследования тесты отличаются тем, что предполагают четкую

процедуру сбора и обработки первичных данных, а также своеобразие их последующей интерпретации.

Тесты должны быть научно обоснованы и выявлять устойчивые психологические характеристики. Разработка и использование любых тестов должны отвечать некоторым требованиям:

1. Надежность тестов проявляется в исключении ряда случайных или систематических ошибок сбора данных и их измерения.

2. Валидность (адекватность) теста зависит от того, в какой мере тест измеряет то психическое качество, для оценки которого он предназначен.

3. Стандартизация тестов предусматривает линейное или нелинейное преобразование тестовых оценок, смысл которого состоит в замене исходных оценок новыми, производными, облегчающими понимание результата тестирования.

4. Сопоставимость индивидуальных данных с нормативными.

5. Практичность – в виде достаточной простоты, экономичности, эффективности использования для большинства различных ситуаций и видов деятельности.

Применение метода тестов должно проводиться с учетом всех конкретных условий (места, времени, конкретной сложившейся обстановки).

Метод опроса – это выяснение мнения человека по какому-либо вопросу или проблеме, получение информации об объективных и субъективных фактах со слов опрашиваемых. Данный метод предполагает, что мы обращаемся к субъективному опыту человека, к его индивидуальному мнению.

Всё разнообразие методов опроса, применяемых в психологических исследованиях, можно свести к двум основным типам: 1) опрос “лицом к лицу” – интервью, проводимое исследователем по определенному плану; 2) заочный опрос – анкеты, предназначенные для самостоятельного заполнения.

Устный опрос является методом, традиционным для психологических исследований, и издавна используется психологами разных научных школ и направлений. Во время опроса могут задаваться различные вопросы: прямые (предполагают соответствие между формулировками и тем, что хочет узнать опрашивающий), косвенные (формулировка и цель не соответствуют друг другу), проективные (например, человека спрашивают о людях из его окружения, при этом получают информацию о нем самом), открытые (предполагают определенные варианты ответов), закрытые (предполагают наличие множества вариантов ответов), наводящие, подсказывающие и др.

Опросам как методам сбора первичной информации свойственна известная ограниченность. Их данные во многом основаны на самонаблюдении опрашиваемых и нередко свидетельствуют, даже при условии полной

искренности со стороны опрашиваемых, не столько об их искренних мнениях, сколько о том, какими они их изображают.

Область применения опросов в психологических исследованиях обширна и включает: ранние стадии исследования, работу по разведывательному плану, когда с помощью данных интервью устанавливаются переменные, относящиеся к изучаемой проблеме, и выдвигаются рабочие гипотезы; получение данных, позволяющих измерять взаимосвязь изучаемых переменных; уточнение, расширение и контроль данных, полученных как другими методами, так и путем той или иной формы опроса.

Выделяют два вида интервью – стандартизированные и нестандартизированные. В стандартизированном интервью формулировки вопросов и их последовательность определены заранее, они одинаковы для всех опрашиваемых. Исследователю не разрешается переформулировать какие-либо вопросы или вводить новые, а также изменять их порядок.

Методика нестандартизированного интервью, наоборот, характеризуется полной гибкостью и варьируется в широких пределах. Преимущество нестандартизированного интервью – получение более глубокой информации, гибкость опроса; недостаток – сравнительная узость охвата опрашиваемых. Обычно рекомендуется сочетание анкетирования и интервью, так как эта методика наряду с охватом большого числа опрашиваемых в сравнительно короткий срок позволяет получить материал для глубокого анализа.

Анкетирование (заочный опрос) тоже имеет свою специфику. Считается, что к заочному опросу целесообразнее прибегать в случаях, когда необходимо либо выяснить отношение людей к острым дискуссионным или интимным вопросам, либо опросить большое число людей в сравнительно небольшой срок. Основное преимущество анкетирования состоит в возможности массового охвата большого количества лиц. Анкета гарантирует анонимность в большей степени, чем интервью, и потому опрашиваемые могут давать более искренние ответы. Однако анкетирование нельзя проводить, не имея определенных рабочих гипотез.

Беседа как психологический метод является вспомогательным средством для дополнительного освещения изучаемой проблемы. Беседа всегда должна быть планомерно организована в соответствии с задачами исследования. Вопросы, задаваемые в беседе, могут представлять собой как бы задания, направленные на выявление качественного своеобразия изучаемых процессов. Но при этом такие задания должны быть максимально естественны и нестандартны. Будучи плановой, беседа не должна носить шаблонно-стандартного характера, она всегда должна быть максимально идеализированной и сочетаться с другими объективными методами.

Беседа должна соответствовать определенным условиям. Наилучший результат приносит беседа в случае установления непринужденного лич-

ного контакта исследователя с обследуемым. При этом беседа должна быть заранее продумана с составлением конкретного плана, выделением основных проблем, подлежащих выяснению.

Метод беседы предполагает также постановку вопросов самими обследуемыми. Такая двусторонняя беседа дает больше информации по исследуемой проблеме, чем только ответы испытуемых на поставленные вопросы.

1.5.2. Артефакты, возникающие в ходе проведения исследований

Артефактами в данном случае называются изменения в изучаемом явлении, вызванные самим фактом исследования. Артефакты способны обесценить результаты многих научных экспериментов. В гуманитарных науках им необходимо уделять особое внимание. Среди артефактов, наиболее часто встречающихся в психологии, выделяются следующие.

Эффект Хоторна. Знаменитые эксперименты на заводах Хоторна в Чикаго доказали, что если испытуемые знают о своем участии в эксперименте, то их поведение может меняться. Нередко это приводит к тому, что гипотезы, проверяемые в ходе эксперимента, подтверждаются как бы автоматически – вне зависимости от параметров независимой переменной.

Частным случаем эффекта Хоторна является *эффект плацебо* (иногда его еще называют «эффектом пустышки»); он возникает, когда вера в эффективность какого-либо мероприятия (лекарства, режима и т.д.) действительно делает его эффективным.

Эффект Розенталя. В некоторых случаях исследователь может повлиять на реакции испытуемых благодаря тому, что невольно передаст им свои ожидания. Этот своеобразный вид внушения может иметь место даже тогда, когда испытуемые и не подозревают о том, что участвуют в эксперименте; здесь играют роль такие неуловимые факторы, как внешний вид человека, проводящего эксперимент, его мимика, жесты и т.д. Эффект Розенталя (иногда его называют также *эффектом Пигмалиона*) нередко приводит к тем же последствиям, что и эффект Хоторна: исследователь невольно толкает испытуемых к действиям, которые работают на подтверждение его гипотезы.

Эффект аудитории. Доказано, что, если эксперимент проводится на публике, реакции испытуемых могут измениться. Известно, к примеру, что обучение сложным навыкам на публике происходит медленнее, так как скандируется дополнительное волнение испытуемого; в то же время большинство тестов на определение физической силы в присутствии публики дают более высокие результаты.

Для того чтобы результаты психологического эксперимента были достоверными и не зависели от артефактов, эксперимент проводится с соблюдением целого ряда особых условий. Наиболее надежным считается экспе-

римент, в котором применяется **двойной слепой метод**. Сущность этого метода состоит в следующем:

– испытуемые делятся на две группы – *контрольную* и *экспериментальную*. При этом в контрольной группе независимая переменная не вводится; вместо этого вводится параметр, влияющий на испытуемых подобно эффекту плацебо. Испытуемые, разумеется, не должны знать о том, в какой группе они находятся – в контрольной или экспериментальной;

– люди, непосредственно работающие с испытуемыми, также не знают, к какой группе принадлежат их «подопечные» (не сообщать о самом факте эксперимента его участникам не всегда допустимо по этическим соображениям).

1.6. Понятие психики

Психика – системное свойство высокоорганизованной материи (мозга), которое заключается в активном отражении субъектом объективного мира, построении картины этого мира и регуляции на этой основе своего поведения и деятельности.

Наличие психики позволяет строить последовательную программу действий и производить операции вначале во внутреннем плане (к примеру, осуществлять перебор возможных вариантов поведения) и только потом действовать.

Психика человека является сложнейшей функцией мозга, заключающейся в психическом отражении материальной действительности (субъективное отражение объективного мира), в результате чего формируются идеальные образы реальной действительности, необходимые для регуляции взаимодействия с окружающей средой.

Основные функции психики – отражение и регуляция.

Психическое отражение характеризуется рядом особенностей.

1. Оно дает возможность правильно отражать окружающую действительность, причем правильность отражения подтверждается практикой.
2. Сам психический образ формируется в процессе активной деятельности человека.
3. Психическое отражение углубляется и совершенствуется.
4. Обеспечивает целесообразность поведения и деятельности.
5. Преломляется через индивидуальность человека.
6. Носит опережающий характер.

Вопрос о происхождении психики до сих пор остается загадкой.

Развитие психики реализуется в форме **филогенеза** (становление структур психики в ходе биологической эволюции вида или социокультурной истории человечества в целом и отдельных его этнических, социальных, культурных групп) и в форме **онтогенеза** (формирование психиче-

ских структур в течение жизни отдельного организма – человека или животного).

Психика имеет сложное строение, в ней можно выделить познавательные психические процессы, психические свойства личности и психические состояния.

Основные формы проявления психики и их взаимосвязь

Психические процессы	Психические состояния	Психические свойства личности
Познавательные	• Устойчивый интерес	• Направленность
• Внимание	• Творческий подъем	• Темперамент
• Ощущения	• Убежденность	• Характер
• Восприятие	• Сомнение	• Способности
• Память	• Апатия	
• Мышление	• Угнетенность	
• Воображение	• Фрустрация	
• Речь	• Депрессия	
Эмоционально-волевые	• и др.	
• Эмоции и чувства		
• Воля		

Биологической основой психической деятельности является нервная система. Работа нервной системы обеспечивает контакты с внешним миром; реализацию намеченных целей; координацию и согласование работы внутренних органов; целостную адаптацию организма.

1.7. Становление и особенности человеческой психики

Появление человека как особого биологического вида является результатом процесса эволюции в животном мире. Вид *homo sapiens* сложился 200–100 тыс. лет назад. В ходе естественного отбора сформировался физический облик современного человека: вертикальное положение тела и свободные передние конечности, положение головы, сделавшее возможными развитие черепной коробки и увеличение объема головного мозга, эволюция гортани и развитие речевого аппарата. Таким образом, появились условия для развития сознания, развития речи и общения, для целенаправленной деятельности – изготовления орудий.

Первые орудия люди стали изготавливать около 2 млн. лет назад. Это занятие стало начальным проявлением целенаправленной человеческой деятельности. Эта деятельность не определялась биологическим мотивом,

так как не удовлетворяла непосредственно биологические потребности. Она предполагала наличие цели, т.е. знание о назначении предмета, – значит, она строилась на основе мысленного плана. Таким образом, это была первая форма сознательной деятельности.

Деятельность нервной системы носит рефлекторный (отражательный) характер. **Рефлекс** – это цепь событий, включающая передачу сигнала с помощью нервной системы от какого-либо органа чувств, с развитием ответной автоматической реакции. Путь, по которому проходит нервное возбуждение при внешнем раздражении, называется рефлекторной дугой и состоит из следующих этапов:

1. Передача вызванного раздражителем возбуждения в центр – спинной и головной мозг. Эта часть рефлекса называется чувствительной, афферентной.

2. Центральная (мозговая) часть, где происходит передача возбуждения от клетки чувствительного нерва к клетке двигательного нерва.

3. Передача нервного возбуждения в мышцы или в железы. Эта часть рефлекса называется двигательной, эфферентной.

Реакции человеческой психики построены на механизме *рефлекса* (рефлекс – отражение). Все рефлексы подразделяются на две группы – безусловные и условные.

Безусловные рефлексы – врожденные реакции организма на жизненно важные раздражители. Эти реакции одинаковы у всех особей одного биологического вида и являются наследственными видовыми способами реагирования на стандартный набор внешних раздражителей. Это природный запас готовых стереотипов реагирования, не требующего осмысления. Безусловные рефлексы осуществляются на уровне спинного и низших отделов головного мозга.

Условные рефлексы – реакции организма, приобретенные в процессе индивидуальной жизнедеятельности (формируются у отдельной особи и не передаются через наследственные механизмы). Данный вид рефлекса вырабатывается как реакция на условные раздражители. Условный раздражитель не имеет жизненно важного значения для организма, но он является сопутствующим сигналом для жизненно важного раздражителя. Выработка условного рефлекса основана на образовании временной нервной связи между двумя центрами возбуждения в коре головного мозга. В результате этой связи условный раздражитель вызывает ту же психическую реакцию, какую вызвал бы жизненно важный раздражитель. Таким образом, учение о рефлексах опирается на теорию доминанты. Само же учение о рефлексах было теоретически сформулировано и экспериментально подтверждено крупнейшим русским физиологом И.П. Павловым.

В течение жизни организма (с накоплением жизненного опыта) постоянно возникают новые изменчивые формы реагирования – условные реф-

лексы. Они формируются и осуществляются у высших животных корой головного мозга. При образовании условных рефлексов раздражитель, который ранее был безразличен для организма, становится сигналом другого раздражителя, имеющего для организма прямое жизненное значение. Безразличный до этого (индифферентный) раздражитель приобретает тем самым новую сигнальную функцию. Образование условных рефлексов представляет собой формирование в мозгу новых временных связей, не имевшихся ранее. Эти связи у высших животных и у человека формируются в коре больших полушарий, которая является главным субстратом психики.

Сложные комплексы безусловных рефлексов проявляются у организмов как *инстинкт*.

Следовательно, врожденные бессознательные акты поведения в ответ на поступающие извне раздражения называются **инстинктами**. В их основе лежит биологическая мотивация. Все инстинкты по своим механизмам представляют совокупность безусловных рефлексов. Инстинкты представляют собой видовую врожденную бессознательную форму поведения животных и человека. Инстинкты стереотипно запускаются при наличии внешнего стимула. К основным относят инстинкт самосохранения, пищевой и половой.

Более сложной формой поведения живых организмов являются навыки – индивидуально-изменчивое поведение, а высшей формой адаптации для животного мира является интеллект.

Интеллект (ум, разум) – это действия, возникающие на основе отражения существующих между предметами связей, проявляющееся в решении новых, не встречавшихся ранее задач, это вся совокупность мыслительных функций с возможностью образования отвлеченных понятий, суждений и умозаключений вместе с вниманием, памятью, запасом представлений и слов, а также аффективно-волевыми свойствами личности. Интеллект сводится не только к способности мыслить. Кроме возможности рассуждать, в интеллекте играет важную роль подвижность мысли, аффективная живость, концентрация внимания, память, а также объем знаний и словарный запас.

И.М. Сеченов выдвинул идею рефлексорности психики и психического регулирования деятельности. Эти важнейшие теоретические положения были экспериментально подтверждены и конкретизированы И.П. Павловым, которым были открыты закономерности регулирования мозгом взаимодействия животных и человека с внешней средой.

В связи с деятельностью в процессе общения у человека развивалась речь. Способы передачи информации есть и у животных, но эта информация всегда связана с ситуацией и ограничена по содержанию. Только человек способен передавать информацию, не относящуюся к данному моменту. Язык возник примерно 2 млн. лет назад, но особенно

интенсивно он развивался в эпоху оледенения, которая началась 75 тыс. лет назад.

Человеческая речь представляет собой так называемую вторую сигнальную систему. Учение о двух сигнальных системах разработано русским физиологом И.П. Павловым. Оно используется для характеристики различий в деятельности мозга животных и человека. Животные в своей жизнедеятельности руководствуются *первой сигнальной системой*. Она представлена сигналами, улавливаемыми непосредственно органами чувств в виде ощущений (например звук, запах, цвет).

Вторая сигнальная система представлена особой знаково-символической системой языка, ее составляют понятия, слова, то есть символические обозначения предметов, действий, эмоций, ощущений.

Вторая сигнальная система возникла на основе первой и имеет значение лишь в тесной связи с ней. Благодаря действию второй сигнальной системы возможно отвлеченное мышление, операции не с реальными предметами, а с их условными обозначениями – это и составляет основу человеческого сознания.

В психике человека представлены и упорядочены события прошлого (представления памяти), настоящего (совокупность образов, переживаний, умственных актов) и возможного будущего (в побуждениях, намерениях, целях, фантазиях, грезах, сновидениях и т.п.). Психика человека, в отличие от животных, приобретает качественно новую структуру, обусловленную общественно-историческими закономерностями. Возникает сознание, как ведущий уровень регуляции деятельности, формируется личность, служащая источником высших проявлений активности психики.

Сознание есть высшая, интегрирующая форма психики человека, возникающая как результат общественно-исторических условий формирования его в трудовой деятельности при постоянном общении с помощью языка с другими людьми.

В структуру сознания входят важнейшие познавательные процессы, с помощью которых человек постоянно обогащает свои знания. К этим процессам относят ощущения и восприятия, память, воображение и мышление. С помощью ощущений и восприятий при непосредственном отражении воздействующих на мозг раздражителей в сознании складывается чувственная картина мира, каким он представляется человеку в данный момент. Память позволяет возобновлять в сознании образы прошлого, воображение — строить образные модели того, что является объектом потребностей, но отсутствует в настоящее время. Мышление обеспечивает решение задач путем использования обобщенных знаний.

Сознание обеспечивает целеполагающую деятельность человека путем формирования целей деятельности, с определением и оценкой ее мотивов,

принятием волевых решений, учетом хода выполнения действий, внесении в него необходимых корректив и т. д.

В сознание человека входит мир эмоций и чувств, в которых находят отражения сложные объективные, общественные межличностные отношения, в которые включен человек.

Условием формирования и проявления специфических качеств сознания является язык. В процессе речевой деятельности происходит накопление знаний, обогащение человека теми богатствами человеческой мысли, которые выработало человечество. Язык является особой объективной системой, в которой запечатлен общественно-исторический опыт или общественное сознание.

Сознание, будучи общественным продуктом, присуще только человеку. Животные сознанием не обладают.

Психическое содержание человеческой личности кроме сознательной деятельности включает в себя многообразие неосознанных тенденций – побуждений его произвольной деятельности.

Бессознательное – неперенная составная часть психической деятельности каждого человека. Первое упоминание о бессознательном встречается у Платона. В XVIII-XIX вв. представителями идеалистической философии (Кант, Шопенгауэр, Гартман, Бергсон) и материалистами (Сеченов, Павлов, Бехтерев) были созданы теории бессознательного. Первое Международное совещание, посвященное проблеме бессознательного, состоялось в 1910 г. в Бостоне (США). Еще тогда ученые осознали, что бессознательное есть фактор, учет которого необходим при анализе самых различных вопросов поведения, клиники, наследственности, природы эмоций, произведений искусства, взаимоотношения людей. После появления трудов З.Фрейда началась новая эра в изучении бессознательного.

Научное понимание проблемы бессознательного разделяется на два основных направления: теорию психоанализа (родоначальник З. Фрейд) и теорию неосознаваемой психологической установки. Это два разных способа оперирования феноменом бессознательного в его связях с психикой в целом. Психоанализ рассматривает сознание и бессознательное как взаимоисключающие элементы психической деятельности. Психология установки, напротив, имеет в основе идею целостной психики – опирается на представление о фундаментальном единстве человеческой личности.

Поведенческие акты на бессознательном уровне регулируются неосознаваемыми биологическими механизмами. Они направлены на удовлетворение биогенных и социогенных потребностей, на сохранение организма и вида. Сознание фокусируется на определенных объектах, а бессознательное перерабатывает второстепенную (в данный момент) информацию. Однако, сознание может оказывать определенное влияние и на неосознаваемые процессы.

В область бессознательного входят психические явления, возникающие во сне (сновидения); ответные реакции, которые вызываются неоощуемыми, но реально воздействующими раздражителями (“субсенсорные” или “субцептивные” реакции); движения, бывшие в прошлом сознательными, но в силу повторения автоматизировавшиеся и поэтому более неосознаваемые; некоторые побуждения к деятельности, в которых отсутствует сознание цели, и др.

Бессознательное нельзя считать низшим уровнем психики, ибо это специфически человеческое психическое явление, которое детерминировано общественными условиями сознания человека и неразрывно с ним связано.

1.8. Мозг и психика

Основным органом психической деятельности человека является мозг. Все функции человеческого организма обеспечиваются действием *центральной нервной системы* (ЦНС), благодаря которой достигается целостная жизнедеятельность организма и связь между специализированными органами и функциями.

Строение нервной системы в общем плане одинаково у всех позвоночных. Все психические процессы в конечном итоге представляют собой отражательную реакцию на воздействия внешней среды. Такие воздействия, вызывающие ответную реакцию, называются *стимулами*, или *раздражителями*. Раздражители (свет, звук, запах и пр.) воспринимаются *рецепторами* (нервными клетками на уровне органов чувств) и преобразуются в нервные импульсы – серию электрических и химических изменений в нервных волокнах. Нервные импульсы достигают мозга, откуда соответствующие командные импульсы передаются к исполнительным органам – *эффекторам*. Таким образом, центральная нервная система интегрирует внешние воздействия и реакции организма на эти воздействия.

Структурной единицей нервной системы является нервная клетка – *нейрон*, передача импульсов от одного нейрона к другому обеспечивается особыми химическими веществами – *нейромедиаторами*. Контакт между двумя нейронами – *синапс*, через синапс происходит установление связей в нервной системе.

Центральная нервная система состоит из спинного и головного мозга. Чем выше расположена часть мозга, тем сложнее выполняемые ею функции. Ниже всего находится спинной мозг. Он регулирует работу мышечных групп и внутренних органов. Спинной мозг переходит в ствол головного мозга и вместе с ней является источником врожденных, безусловных рефлексов. Ствол головного мозга обеспечивает ряд жизненно важных функций организма: дыхание, кровообращение, деятельность

сердечной мышцы. Кроме того, он регулирует сложные движения и равновесие тела.

Высшие отделы ЦНС – *большие полушария* головного мозга, включая *кору* мозга (слой нервных клеток, покрывающий полушария, площадью 2 тыс. кв. см, собран в складки и извилины), и *подкорковые узлы* (скопление нервных клеток в глубине больших полушарий). Подкорка отвечает за сложные безусловные рефлексy. Кора больших полушарий – орган сознательной деятельности.

Головной мозг имеет отделы, сформировавшиеся раньше других в ходе эволюции. К ним прежде всего относится *ретикулярная формация*, образование в глубине затылочной части. Этот древний отдел мозга имеет очень важное значение для высшей нервной деятельности, так как обеспечивает поддержание энергетического тонуса коры и тем самым делает возможным длительное ее функционирование.

Различные части коры головного мозга специализируются на определенных функциях, но всегда работают в тесном взаимодействии. Так, наибольшая часть мозга – лобные доли – обеспечивает интеллектуальную деятельность (исследования известного советского психолога академика А. Лурии показали, что при двустороннем поражении лобных долей у человека происходит утрата внимания, потеря критического отношения к своим действиям, нарушается регулирование намерений и действий). Установлено, что обработка зрительных раздражителей происходит в затылочной области головного мозга, слуховых раздражителей – в височных областях, осязательных – в теменной области.

Чем большее значение для организма имеет тот или иной вид раздражителей, тем большая часть коры мозга работает на него. Так, зона, ведающая движением туловища человека, относительно невелика, а участок, связанный с движением большого пальца руки, – очень большой. То же самое можно сказать об участках коры, связанных с движением губ и языка.

Сложные психические процессы (ходьба, чтение и пр.) не могут быть локализованы в ограниченной зоне нервной системы. Выделяют три функциональных блока головного мозга.

Первый блок (включает верхние отделы ствола и ретикулярную формацию) обеспечивает энергетический тонус коры и возможность длительно сохранять следы возбуждения, следовательно, контролирует деятельность мозга в целом и не связан с конкретными органами чувств.

Второй блок (включает теменную, височную и затылочную области) осуществляет анализ и синтез сигналов от органов чувств и, соответственно, отвечает за прием, переработку и хранение информации.

Третий блок (включает передние отделы мозга, прежде всего, лобные доли) выполняет программирование, регуляцию, контроль сознательной деятельности.

Головной мозг человека обладает *функциональной асимметрией*. Это явление было открыто американским психоневрологом Р. Сперри, удостоенным за свое открытие Нобелевской премии в области медицины в 1981 г.

Асимметрия функций головного мозга определяет и асимметрию человеческой психики. Правое полушарие воспринимает окружающий мир непосредственно, в виде конкретных образов, поэтому оно ведает чувственно-образным восприятием (так называемый художественный тип психики). Левое полушарие воспринимает действительность абстрактно и ведает знаковым, словесно-логическим восприятием (мыслительный тип). Каждое полушарие по-своему воспринимает время и пространство, у них неодинаковая эмоциональная реакция. Однако любой вид сознательной деятельности предполагает участие обоих полушарий: происходит быстрое переключение, переход от работы одного полушария к другому.

Преобладание работы одного полушария может проявляться во внешнем облике. Поскольку каждое полушарие, в силу функциональной асимметрии, осуществляет контроль над противоположной стороной тела (правое – над левой стороной, левое – над правой), то у людей с ведущим правым полушарием более активна левая сторона лица и наоборот.

1.8.1. Основные физиологические механизмы работы мозга

Деятельность коры головного мозга осуществляется через взаимодействие *процессов возбуждения и торможения*. Поступающий в мозг импульс вызывает возбуждение определенного участка коры, что делает возможной соответствующую форму психической активности (восприятие объекта, внимание, эмоциональную реакцию и пр.). Когда данная форма психической активности исчерпана, возбуждение в коре сменяется торможением. Только оптимальное соотношение возбуждения и торможения обеспечивает поведение, адекватное окружающей среде. Нарушение баланса в сторону одного из процессов вызывает нарушения в психической регуляции поведения.

Действие раздражителя на органы чувств вызывает возбуждение определенного участка коры головного мозга, иррадирует (распространяется), захватывает подкорку. Место наибольшего возбуждения в коре получило название *доминанты* (стойкий очаг возбуждения). Теория доминанты разработана русским физиологом А. Ухтомским.

Действие доминанты описывается *законом взаимной индукции нервных процессов* (А. Ухтомский). Доминанта обладает свойством притягивать к себе любое, даже слабое, возбуждение и за счет этого усиливаться, вызывая торможение на соседних участках коры. Это явление получило название *одновременной индукции*. Смена возбуждения торможением на одном и том же участке коры называется *последовательной индукцией*. За счет процессов взаимной индукции создается *временная нервная связь* между двумя очагами возбуждения (доминантами) – это является важнейшим ус-

ловием рефлекторной деятельности мозга, а значит, основой всей психической деятельности человека.

Контрольные вопросы

1. Что является предметом психологии?
2. С какими науками связана психология?
3. Кто является основателем психологии как науки?
4. Когда произошло выделение психологии в самостоятельную науку?
5. Какие функции выполняет психология?
6. Назовите этапы развития психологии как науки.
7. В чем различие предмета исследования следующих психологических школ: бихевиоризма, гештальтпсихологии, психоанализа, гуманистической и когнитивной психологии?
8. Какими научными методами пользуется психология?
9. Что такое психика? Назовите ее функции и свойства.
10. Что такое сознание? Какие факторы способствуют развитию человеческого сознания?
11. Назовите основные формы проявления психики человека.
12. Какую роль в нашей жизни играет сон?

Рекомендуемая литература

1. Воробьев, В.П. Конспекты лекций по общей психологии [Текст]: учебное пособие / В.П. Воробьев, Е.В. Хлопотова. – Пенза: ПГАСА, 2003. – 72 с.
2. Гиппенрейтер, Ю.Б. Введение в общую психологию [Текст]: учебное пособие / Ю.Б. Гиппенрейтер. – М.: АСТ, Времена 2, 2015. – 352 с.
3. Годфруа Ж.. Что такое психология?: В 2-х т. Т. 1: Пер. с франц. – М.: Мир, 1996.
4. Гомезо, М.В. Атлас по психологии [Текст]: Информ.-метод. пособие к курсу «Психология человека»./ М.В. Гомезо, И.А. Домашенко. – М.: Педагогическое общество России, 2004. – 276 с.
5. Немов, Р.С. Психология. Кн. 1. Общие основы психологии [Текст]: учебник / Р.С. Немов. – М.: Владос, 2013. – 687 с.
6. Основы психологии [Текст]: учебное пособие / Л. Д. Столяренко. – М.: Проспект, 2015. – 458 с..
7. Рогов, Е. И. Общая психология [Текст]: учебное пособие./ Е.И. Рогов. – М.: ВЛАДОС, 2010. – 448 с.
8. Сосновский, Б.А. Психология [Текст]: В 2 т. Учебник./ Б.А. Сосновский. – М.: ЮРАЙТ, 2014. – 820 с.
9. Степанов, В. Е. Психология [Текст]: учебник / В. Е. Степанов, В. П. Ступницкий. – 2-е изд. – М: Дашков и К, 2006. – 572 с.

2. ПСИХОЛОГИЯ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

2.1. Деятельность как психологическая категория

Деятельность – категория общественно-историческая. В действительности любая индивидуальная деятельность неразрывно связана с деятельностью общества, любой индивид – с другими людьми. Вне общественных связей и отношений индивидуальная деятельность просто не может существовать.

В психологическом понимании деятельность – это активное взаимодействие человека со средой, в котором он достигает сознательно поставленной цели, возникшей в результате появления у него определенной потребности, мотива.

Источником активности человека, как и любого живого существа, являются его потребности, т.е. состояния индивида, выражающие его зависимость от конкретных условий его существования и развития.

Потребности можно разделить по происхождению и предмету. По своему происхождению потребности могут быть естественными (органическими) и культурными. Естественные потребности связаны с необходимостью сохранения и поддержания жизни человека и его потомства (пища, сон, защита от холода или жары и т.д.). Объекты культурных потребностей включают в себя как предметы, служащие для удовлетворения какой-либо естественной потребности (вилка, тарелка), так и предметы, необходимые для общения с другими людьми, для участия в общественной жизни. Неудовлетворение культурных потребностей не ведет к физической гибели человека, но вызывает смерть социальную.

Признаки потребностей:

1. Любая потребность имеет свой предмет, т.е. она всегда есть осознание нужды в чем-то.
2. Всякая потребность приобретает конкретное содержание в зависимости от того, в каких условиях и каким способом она удовлетворяется.
3. Потребность обладает способностью воспроизводиться.

По характеру предмета потребности могут быть разделены на материальные, связанные с предметами материальной культуры (пища, одежда, жилище, предметы быта и т.д.), и духовные, выявляющие зависимость от продуктов общественного сознания (потребность делиться мыслями и чувствами, получать информацию, слушать музыку, видеть прекрасное и т.п.). Вполне очевидна неразрывная связь всех видов потребностей между собой. Так, естественная по происхождению потребность может быть вместе с тем материальной по предмету, культурной по происхождению – либо материальной, либо духовной по предмету. Удовлетворение духовных потребностей невозможно без удовлетворения материальных.

Осознанная потребность становится мотивом поведения, т.е. непосредственным **побуждением** к деятельности. Для субъекта его мотив выступает как непосредственная побудительная сила, непосредственная причина его поведения. Потребности людей диктуют их поведение.

Важно подчеркнуть, что на почве одного и того же мотива могут формировать разные цели. Если мотив побуждает к деятельности, то цель «конструирует» конкретную деятельность, определяя ее характеристики и динамику. Мотив относится к потребности, побуждающей к деятельности, цель – к предмету, на который деятельность направлена и который должен быть в ходе ее выполнения преобразован в продукт.

Цель деятельности – это идеальное представление ее будущего результата, которое как закон определяет характер и способы действий человека.

Обычно в процессе деятельности человек имеет не одну, а целую систему подчиненных друг другу целей. Мы можем выделять цели близкие и далекие. Если человек руководствуется только близкими целями, у него может не быть перспектив в деятельности. Человек, руководствующийся далекой мотивацией, рассматривает ближайшие цели только как необходимый этап, как ступень на пути к достижению главной цели своей деятельности. Трудности не побуждают таких людей отказываться от работы, отдельные неудачи не ослабляют, а только усиливают их стремление к решению поставленной задачи, которая нередко является целью всей жизни.

Если попытаться объяснить связь между внутренним планом и внешними проявлениями деятельности, то необходимо ответить на вопрос: как отражаются результаты не совершенных еще действий в психике? Возможность этого возникает благодаря закономерности явлений, существующих в окружающем мире. Человек познает эти закономерности и может использовать их в своей деятельности. Внешняя предметная деятельность в этом случае как бы предваряется внутренней деятельностью. Предметные действия над объектами заменяются идеальными (психическими) операциями. Процесс такого перехода от внешнего реального действия к внутреннему идеальному называют **интериоризацией**. Схематично данное явление можно представить следующим образом: сначала человек выполняет некоторое действие с предметом (реальным или идеальным); это действие является внешним (например, манипулирование с вещью), затем оно интериоризируется, как бы «вращивается» в субъекта и становится подлинно внутренним, т.е. подлинно психическим действием. При этом происходят свертывание действия, его редукция и видоизменение. Наиболее наглядным примером интериоризации является процесс овладения счетом у детей. Сначала ребенок считает палочки (или пуговицы и т.д.), перекладывая их внешним, практическим образом. Затем он переходит к счету без перекладывания палочек, лишь наблюдая их перед собой. Наконец, на-

ступает время, когда палочки становятся ненужными, так как счет превращается в умственное действие, отвлеченное от самих предметов и внешнего действия с ними. Объектом оперирования становятся символы: слова и числа.

Внешнюю предметную деятельность можно рассматривать как **экстериоризацию** внутренней, психической деятельности, потому что человек в деятельности всегда реализует ее идеально представленный план. Внешняя деятельность контролируется внутренним планом действия. Человек сравнивает производимое действие с запланированным, существующим в виде образов и мыслей.

Если попытаться схематизировать процесс деятельности, то развертывание структур во внутреннем плане идет в следующей последовательности: потребность => мотив => цель => задача, в то время как во внешнем плане наблюдается такая картина: деятельность => действие => операция => движение. Но при этом надо помнить, что нет деятельности чисто внешней, как и нет деятельности чисто внутренней. Любая реальная актуальная деятельность имеет и внешнее и внутреннее (внешний и внутренний план или стороны), и они связаны между собой неразрывно. Любое внешнее действие опосредуется процессами, протекающими внутри субъекта, а внутренний процесс так или иначе проявляется вовне. Вместе с тем под влиянием внешнего изменяется и внутреннее. И задача психологии заключается в том, чтобы, изучая «внешнюю сторону» деятельности, раскрыть «внутреннюю сторону», а точнее, понять реальную роль психики в деятельности.

2.2. Структура деятельности

Деятельность человека осуществляется посредством действий различных видов и уровней. Каждый относительно законченный элемент деятельности, направленный на выполнение одной простой текущей задачи, называют **действием**. Любое предметное действие, как мы уже говорили, складывается из определенных движений. Анализ последних показывает, что, несмотря на внешнее многообразие, все они складываются, как правило, из трех простых элементов – взять, переместить, отпустить – в сочетании со вспомогательными движениями корпуса, ног и головы. С точки зрения качества движения характеризуются силой, точностью, меткостью, скоростью, ловкостью и координированностью.

Кроме предметных действий, в деятельности человека участвуют движения, обеспечивающие установку тела и сохранение позы, перемещение и коммуникацию. К средствам коммуникации относятся выразительные движения (мимика, пантомимика), смысловые жесты и, наконец, речевые движения. Управление движениями осуществляется по принципу обратной связи благодаря органам чувств (сенсорный контроль). Выполнив то или

иное действие, человек изменяет состояние предмета деятельности. Возникающий при этом сигнал не только несет информацию о том, решена ли задача (достигнута ли цель). Образ этого сигнала сличается с образом-целью.

Итак, всякая деятельность имеет кольцевую структуру и может быть представлена следующей схемой: ...объект => рецепторы => сенсорный синтез => сличение с образом-целью => коррекция => мышцы => объект...

Сначала, приступая к какой-нибудь новой деятельности, человеку приходится сознательно выполнять и контролировать не только действие в целом, направленное на цель, но и отдельные движения или операции, посредством которых он его осуществляет. Образующиеся в результате упражнения, тренировки автоматически выполняемые компоненты сознательной деятельности человека получили специальное обозначение – **навык**. Навыки бывают разных видов, и это понятие распространяется не только на двигательные, но и на всякие действия или акты, в том числе и на мыслительные операции. Таким образом, помимо моторных, или двигательных, навыков существуют интеллектуальные навыки (навыки счета, чтения, показаний приборов, заучивания и пр.).

Многократное выполнение определенных действий или видов деятельности, имеющее целью их освоение, опирающееся на понимание и сопровождающееся сознательным контролем и корректировкой, называют **упражнением**.

Помимо навыков неизменными компонентами деятельности являются **умения**. Умения относятся к навыкам так же, как программа действия к его реализации. Умения шире навыков, они предполагают разные варианты действий. Так, один из вариантов реализации в силу его адекватности повторяющейся задаче может закрепиться, автоматизироваться, т.е. стать навыком. Е.А. Милерян выделяет следующие виды умений: познавательные, общетрудовые, конструктивно-технические, организационно-технологические и операционно-контрольные.

Другой разновидностью автоматизированных действий являются **привычки**. Основное отличие заключается в том, что **навык** – это умение совершать автоматизирование, т.е. без специального контроля сознания, те или иные операции, а привычка – это тенденция или потребность совершать те или иные автоматизированные акты. Привычки побуждают человека поступать определенным образом; как и навыки, они могут быть полезны и вредны. Поэтому важно, чтобы у ребенка сразу же закреплялись полезные привычки, оказывающие положительное влияние на личность. Чтобы выработать желательную привычку, необходимо неуклонно, никогда не отступая от принятого решения, действовать в определенном направлении. Когда привычка выработана, мы поступаем так потому, что иначе не можем, потому что мы так привыкли.

2.3. Виды деятельности

Возникновение и развитие различных видов деятельности у человека представляет собой сложный и длительный процесс. Выделяют три генетически сменяющих друг друга и сосуществующих на протяжении всего жизненного пути вида деятельности: игру, учение и труд. Они различаются по конечным результатам (продукту деятельности), по организации, по особенностям мотивации.

Игра – это, прежде всего осмысленная деятельность, другими словами – совокупность осмысленных действий, объединенных единством мотива. То есть игра как деятельность является выражением определенного отношения личности к окружающей действительности. Так, например, С. Л. Рубинштейн считает, что игра – это порождение деятельности, посредством которой человек преобразует действительность и изменяет мир. Суть человеческой игры – в способности, отображая, преобразовывать мир. Впервые появляясь в игре, эта самая человеческая способность в игре и формируется. В игре впервые формируется и проявляется потребность ребенка воздействовать на мир – в этом основное, центральное и самое общее значение игры. Будучи связана с трудом, игра и отлична от него. И общность игры с трудом, и их различия выступают, прежде всего, в их мотивации.

Игровое действие – это и есть действие, совершаемое в силу непосредственного к тому интереса, а не ради его специфически утилитарного эффекта, как это бывает в деятельности взрослых. В игре совершаются лишь действия, цели которых значимы для индивида по их собственному внутреннему содержанию. В этом заключается основная особенность игровой деятельности.

Другая характерная особенность игры заключается в том, что игровое действие реализует многообразные мотивы специфически человеческой деятельности, но они не связаны с теми целями и средствами и условиями действия, которыми эти действия осуществляются в неигровом, практическом плане. Игра – это способ реализации потребностей и запросов ребенка в пределах его возможностей.

Игра начинается с мысленного преобразования реальной ситуации в воображаемую. При этом чувства, которые ребенок в этих воображаемых условиях испытывает, – его подлинные чувства, он реально их испытывает.

Игровая деятельность ребенка развивается в тесной связи с овладением речью. Так, маленький ребенок (1–2 года) не может изображать действие в отсутствие предмета (куклы), однако такие действия возможны по мере развития его речи. Возникает ролевая игра, сюжеты которой по мере накопления социального опыта расширяются от бытовой тематики («дочки-матери») до производственной и общественно-политической («магазин»,

«звездные войны»). При этом содержание игры от воспроизведения предметных действий все больше переключается на изображение отношений людей.

Следующий этап развития – игра по правилам – характеризуется тем, что теперь действия регулируются не представлениями ребенка о роли взрослого, а внешними требованиями и правилами; цель игры постепенно смещается на социально подкрепляемый результат – выигрыш, что сближает игру с трудовой деятельностью. Таким образом, игра тренирует ребенка в осознании значений предметов и явлений, развивает умение в овладении различными действиями и операциями, расширяет самосознание от восприятия себя как субъекта действия до восприятия себя как субъекта человеческих отношений.

Учение. В процессе исторического развития формы труда совершенствовались и, вместе с тем, все усложнялись. В силу этого уже гораздо сложнее было овладеть необходимыми для трудовой деятельности знаниями и навыками в самом ее процессе. Поэтому в целях подготовки человека к дальнейшей трудовой деятельности необходимо было выделить в качестве ее особого вида учение, учебный труд по освоению обобщенных результатов предшествующего труда других людей. Человечество выделило для этого особый период в жизни подрастающего поколения и создало специальные формы существования, при которых учение является основной деятельностью.

Учение, которое в последовательной смене основных типов деятельности совершается в течение жизни каждого человека, следует за игрой и предваряет труд, существенно отличается от игры и сближается с трудом по общей установке: в учении, как и в труде, надо выполнять задания, соблюдать дисциплину, учебная работа строится на обязанностях. Общая установка личности в учении уже не игровая, а трудовая. Таким образом, основная цель учения – это подготовка к будущей самостоятельной трудовой деятельности, а основное средство – освоение обобщенных результатов того, что создано предшествующим трудом человека. Обучение есть двусторонний процесс передачи и усвоения знаний и включает в себя взаимодействие ученика и учителя; учение – не пассивное восприятие, не просто прием передаваемых учителем знаний, а их освоение.

Учение складывается из: усвоения информации о свойствах окружающих предметов и явлений (знания); приемов и операций, из которых складываются основные виды деятельности (навыки); овладения способами использования указанной информации для правильного выбора приемов и операций в соответствии с целями и условиями деятельности (умение). Таким образом, об учении можно говорить лишь тогда, когда действия человека управляются сознательной целью – усвоить определенные знания, навыки, умения. Наличие сознательных мотивов является важнейшей пред-

посылкой учения. Отсюда очевидно, что у животных учение невозможно. Да и у человека учение возможно лишь на этапе сознательной регуляции своего поведения, т.е. к 6–7 годам.

2.4. Психологическая характеристика трудовой деятельности

Направленный по своей основной установке на создание определенного, результата, труд – это вместе с тем и **основной путь формирования личности**. В процессе труда не только рождается тот или иной продукт трудовой деятельности субъекта, но и сам он формируется в труде. В трудовой деятельности развиваются способности человека, формируется его характер.

Своеобразие психологической стороны трудовой деятельности связано, прежде всего, с тем, что по своей объективной общественной сущности труд является деятельностью, направленной на создание общественно полезного продукта. То обстоятельство, что в трудовой деятельности все звенья ее подчинены конечному звену, ее итоговому результату, уже придает специфический характер мотивации трудовой деятельности: цель деятельности лежит не в ней самой, а в ее продукте.

В труде существенна не только техника труда, но и отношение человека к труду. Именно в нем заключены основные мотивы трудовой деятельности человека. Это субъективное отношение человека к труду обусловлено отражающимися в сознании людей объективными общественными отношениями. В норме труд является насущной потребностью человека. Трудиться – значит проявлять себя в деятельности. В труде, как в реальной деятельности человека, участвуют в той или иной мере все стороны и проявления его личности. В каждом виде труда имеется своя более или менее сложная техника, которой необходимо овладеть. Поэтому в труде всегда более или менее значительную роль играют знания и навыки. Без знания и навыков невозможен никакой труд.

Каждый вид деятельности является наиболее характерным для определенных возрастных этапов развития ребенка. Текущий вид деятельности как бы подготавливает последующий, так как в нем развиваются соответствующие потребности, познавательные возможности и особенности поведения. В связи с этим в психологии существует понятие о ведущем виде деятельности. И хотя в каждом возрасте сосуществуют все три основных вида деятельности, в разные периоды потребность в них различна и наполнена конкретным содержанием. Ведущим называется тот вид деятельности, который на данном возрастном этапе обуславливает главные, важнейшие изменения в психике ребенка, в его психических процессах и психических свойствах личности, а не тот, которым чаще занимается ребенок.

Контрольные вопросы

1. Дайте психологическую характеристику деятельности?
2. В чем состоит отличие потребности от побуждения?
3. Существует ли бесцельная деятельность?
4. Раскройте сущность процессов экстериоризации и интериоризации.
5. В чем отличие привычки от навыка?

Рекомендуемая литература

1. Гиппенрейтер, Ю.Б. Введение в общую психологию [Текст]: учеб. пособие / Ю.Б. Гиппенрейтер. – М: АСТ, Времена 2, 2015. – 352 с.
2. Годфруа Ж.. Что такое психология?: В 2-х т. Т. 1: Пер. с франц. – М.: Мир, 1996.
3. Гомезо, М.В. Атлас по психологии [Текст]: Информ.-метод. пособие к курсу «Психология человека»./ М.В. Гомезо, И.А. Домашенко. – М.: Педагогическое общество России, 2004. – 276 с.
4. Леонтьев, А.Н. Избранные психологические произведения [Текст]: В 2 т./ А.Н. Леонтьев. – М.: Педагогика, 1983.
5. Немов, Р.С. Психология. Кн. 1. Общие основы психологии [Текст]: учебник / Р.С. Немов. – М.: Владос, 2013. – 687 с.
6. Рогов, Е. И. Общая психология [Текст]: учеб. пособие./ Е.И. Рогов. – М.: ВЛАДОС, 2010. – 448 с.
7. Рубинштейн, С.Л. Основы общей психологии [Текст]: учеб. пособие / С.Л. Рубинштейн. – СПб: Питер, 2008. – 712 с.
8. Сосновский, Б.А. Психология [Текст]: В 2 т. Учебник./ Б.А. Сосновский. – М.: ЮРАЙТ, 2014. – 820 с.
9. Степанов, В. Е. Психология [Текст]: учебник / В.Е. Степанов, В.П. Ступницкий. – 2-е изд. – М: Дашков и К, 2006. – 572 с.

3. ПСИХОЛОГИЯ ПОЗНАВАТЕЛЬНЫХ ПРОЦЕССОВ

3.1. Ощущение и восприятие как способы отражения действительности

Ощущения определяют как процесс отражения отдельных свойств предметов и явлений объективного мира при их непосредственном воздействии на рецепторы.

Ощущения являются исходным источником познания, важным условием формирования психики и ее нормального функционирования. Как показали эксперименты, при отсутствии раздражителей (сенсорная изоляция), психика перестает нормально функционировать: возникают галлюцинации, нарушается мышление, отмечается нарушение восприятия своего тела и т.д. Специфические проблемы психологического характера возникают также при сенсорной депривации, т.е. при ограничении притока внешних воздействий, что хорошо известно на примере развития психики слепых или глухих.

Классификация ощущений проводится по нескольким основаниям:

По расположению рецепторов на поверхности тела, в мышцах, сухожилиях или внутри организма различают соответственно экстероцепцию (зрительная, слуховая, тактильная), проприоцепцию (ощущение в мышцах и сухожилиях), интероцепцию (ощущения во внутренних органах).

В зависимости от модальности выделяют зрительные, слуховые, обонятельные, вкусовые и другие виды ощущений.

Зрительные ощущения могут быть: ахроматическими (отражают переход от белого к черному, через массу оттенков серого цвета); хроматическими (отражают цветовую гамму с многочисленными оттенками и переходами цветов).

Слуховые ощущения могут быть: речевыми, музыкальными, ощущения шумов и шорохов. Вибрационные ощущения примыкают к слуховым ощущениям и отражают колебания упругой среды. Этот вид чувствительности образно называют контактным слухом.

Обонятельные ощущения относятся к дистантным ощущениям. Функция обоняния подавлена зрением, слухом, вкусом. Человек улавливает пять основных типов запахов: цветочный, пряный, гнилостный, жженный, эфирный.

Вкусовые ощущения возникают при соприкосновении органа чувств с самим предметом. Выделяют 4 основных качества вкусовых раздражителей: кислое, сладкое, горькое, соленое.

Кожные ощущения включают в себя: тактильную систему (ощущения прикосновения); температурную систему (ощущения тепла и холода); болевую систему.

Статические (гравитационные) ощущения отражают положение нашего тела в пространстве.

Кинестетические ощущения – это ощущения движения и положения отдельных частей тела. В результате этих ощущений складывается знание о силе, скорости, траектории движения частей тела.

Органические ощущения возникают от внутренних органов, образуют органическое чувство (самочувствие) человека.

Ощущениям свойственны некоторые характеристики, свойства:

1. Модальность является качественной характеристикой, в которой проявляется специфичность ощущения. Выделяются такие виды ощущений, как зрительные, слуховые, обонятельные и т. д. Каждый вид ощущений имеет свои модальные характеристики. Для зрительных ощущений таковыми могут быть цветовой тон, светлота, насыщенность; для слуховых – высота тона, тембр, громкость; для тактильных – твердость, шероховатость и т. д.

2. Локализация – пространственная характеристика ощущений, информация о локализации раздражителя в пространстве. В некоторых случаях (болевые, интероцептивные ощущения) локализация затруднена, неопределенна.

3. Интенсивность – количественная характеристика ощущений. Основной психофизический закон отражает связь между величиной ощущения и величиной действующего раздражителя.

4. Продолжительность – временная характеристика ощущения, зависящая от функционального состояния органа чувств, от времени действия раздражителя и его интенсивности. Установлено, что ощущение возникает и исчезает позже, чем начинает или заканчивает действовать раздражитель. Период от начала действия раздражителя до возникновения ощущения называют латентным (скрытым) периодом ощущения (для тактильных – 130 мс, для болевых – 370 мс, для вкусовых – 50 мс и т.д.). После прекращения действия раздражителя его след некоторое время сохраняется в виде последовательного образа, который может быть либо положительным (соответствующим по характеристикам стимулу), либо отрицательным (обладающим противоположными характеристиками).

5. Пороги чувствительности. Для возникновения какого-либо ощущения раздражитель должен иметь определенную величину интенсивности. Нижний и верхний пределы ощущений называются абсолютной чувствительностью. Она измеряется нижним и верхним порогом чувствительности. Минимальная величина раздражения, которая необходима для возникновения едва заметного ощущения, называется абсолютным нижним порогом ощущения. Верхний абсолютный порог ощущений – это максимальная величина раздражения, дальнейшее увеличение которой вызывает болевые ощущения или исчезновение ощущений. Наряду с абсолютной различают

относительную чувствительность – это чувствительность к изменению интенсивности воздействия.

Наличие порогов предохраняет нас от информационной перегрузки и некоторых биологически вредных воздействий. На пороги ощущений влияет мотивация, биологическая или социальная значимость раздражителя.

6. Сенсорная адаптация – это изменение порогов ощущений при действии постоянного раздражителя. Адаптация (в переводе с латинского языка означает “приспособление”) – это приспособление чувствительности к постоянно действующему раздражителю. Такое приспособление проявляется в понижении или повышении порогов чувствительности. Полная сенсорная адаптация вызывает отсутствие ощущения.

Данное явление предохраняет анализаторы от перераздражения и обеспечивает чувствительность к очень слабым воздействиям. Наиболее выраженная адаптация проявляется в тактильных температурных, обонятельных и зрительных ощущениях, тогда как адаптация к звуковым и болевым воздействиям практически отсутствует.

7. Синестезия (в переводе с греческого языка означает “соощущения”) – это переход ощущений одного вида в другой. Синестезия – проявление взаимодействия анализаторов. Явление синестезии – это возникновение под влиянием раздражения одного анализатора ощущения, характерного для другого анализатора. Наиболее часто встречаются зрительно-слуховые синестезии, когда при воздействии звуковых раздражителей у субъекта возникают зрительные образы. Реже встречаются случаи возникновения слуховых ощущений при воздействии зрительных раздражителей, вкусовых – в ответ на слуховые раздражители. Явление синестезии – свидетельство постоянной взаимосвязи анализаторных систем человеческого организма.

8. Сенсбилизация (в переводе с латинского языка означает “чувствительность”) – это повышенная чувствительность анализаторов под влиянием внутренних (психических) факторов. Сенсбилизация может быть вызвана: взаимодействием ощущений (слабые вкусовые ощущения повышают зрительную чувствительность); физиологическим фактором (состоянием организма); ожиданием того или иного воздействия; значимостью такого воздействия; специальной установкой на различение раздражителей; упражнениями (например, дегустатор вин). Компенсаторная сенсбилизация отмечается у людей, лишенных какого-либо вида чувствительности.

Восприятие отражает предмет в целом, в совокупности его свойств. В ходе восприятия происходит упорядочение и объединение отдельных ощущений в целостные образы вещей. Восприятие (отражение) не является простым суммированием отдельных ощущений. Оно требует выделения из всего комплекса воздействующих признаков (цвет, форма, осязательные

свойства, вес, вкус и т.п.) основных и ведущих с одновременным отвлечением (абстракцией) от несущественных.

Восприятие тесно связано с прошлым опытом субъекта (сличение новой информации с ранее сложившимися представлениями). Воспринимающая деятельность складывается в результате совместной работы нескольких органов чувств.

Классификация восприятий:

В зависимости от участия воли и целенаправленности выделяют непроизвольное (не связанное с волевым напряжением и заранее поставленной целью) и произвольное (преднамеренное и целенаправленное) восприятие.

В зависимости от модальности рецепторов выделяют слуховые, зрительные, обонятельные, осязательные и другие восприятия.

В зависимости от сложности, развернутости перцептивной деятельности выделяют симультанное (одноактное) и сукцессивное (поэтапное, последовательное) восприятие.

К основным свойствам восприятия относят:

Целостность – это свойство восприятия, состоящее в том, что всякий объект, а тем более пространственная ситуация, воспринимаются как устойчивое системное целое.

Структурность – это вычленение из общей структуры предмета его частей и определенных сторон.

Предметность – это соответствие образов восприятия реальным предметам действительности.

Осмысленность – это причисление воспринимаемого предмета к основной группе, классу, обобщение его в слове. Восприятие связано с мышлением и речью. Сознательно воспринять предмет – это значит мысленно назвать его и отнести воспринятый предмет к определенной группе, классу предметов, обобщить его в слове.

Избирательность – это преимущественное выделение человеком одних объектов по сравнению с другими, зависящее от особенностей его личности.

Константность – это относительная независимость отражения объективных качеств предметов (величины, формы, характерного цвета) от измененных условий их восприятия (освещенности, расстояния, угла зрения). Константность – сохранение определенных свойств образа предмета, которые кажутся нам постоянными. Так, известный нам предмет, удаленный от нас, будет нам казаться точно такого же размера, как этот же предмет, который мы видим близко. Формирующаяся в процессе предметной деятельности константность восприятия – необходимое условие ориентировки человека в изменчивом мире

Активность проявляется участием в процессе восприятия двигательных элементов анализаторов (движения руки при осязании, движения глаз при зрительном восприятии и т.д.), возможностью активного перемещения тела или его частей.

Апперцепция – это зависимость восприятия от прошлого опыта, от общего содержания психической деятельности человека и его индивидуальных особенностей. Апперцепция может быть личностной (зависит от индивидуальных особенностей человека) и ситуативной (например, ночью дерево кажется страшным существом).

Таким образом, восприятие зависит не только от раздражения, но и от самого воспринимающего объекта – конкретного человека. В восприятии всегда сказываются особенности личности воспринимающего, его отношение к воспринимаемому, потребности, устремления, эмоции на момент восприятия и др.

3.2. Внимание: виды и основные свойства

Внимание – это направленность и сосредоточенность сознания на каком-либо реальном или идеальном объекте, предполагающие повышение уровня сенсорной, интеллектуальной или двигательной активности индивида. Под направленностью понимается избирательный характер этой деятельности и ее сохранение, а под сосредоточением – углубление в данную деятельность и отвлечение от остального.

По своему происхождению и способам осуществления обычно выделяют два основных вида внимания: непроизвольное и произвольное.

Непроизвольное внимание называют также пассивным, вынужденным. Оно возникает и поддерживается, независимо от стоящих перед человеком целей. Произвольное внимание управляется сознательной целью. Оно тесно связано с волей человека, формировалось в процессе трудовых усилий, поэтому его называют волевым, активным, преднамеренным.

Ряд психологов выделяют еще один вид внимания, который, подобно произвольному, носит целенаправленный характер и требует первоначальных волевых усилий, но затем человек как бы “входит” в работу: интересными и значимыми становятся содержание и процесс деятельности, а не только ее результат. Такое внимание было названо Н.Ф. Добрыниным по-слепроизвольным.

Основные свойства внимания: устойчивость, концентрация, распределение, переключение и объем внимания.

Устойчивость – это временная характеристика внимания, длительность привлечения внимания к одному и тому же объекту.

Концентрация внимания – это степень или интенсивность сосредоточенности, т.е. основной показатель его выраженности.

Под **распределением** внимания понимают субъективно переживаемую способность человека удерживать в центре внимания определенное число разнородных объектов одновременно.

Переключение означает сознательное и осмысленное перемещение внимания с одного объекта на другой. В целом переключаемость внимания означает способность быстро ориентироваться в сложной изменяющейся ситуации. Чем интереснее деятельность, тем легче на нее переключиться, и наоборот. Переключаемость внимания принадлежит к числу хорошо тренируемых качеств.

Следующее свойство внимания – это его **объем**. Наше внимание неограничено по своему объему. Экспериментально доказано, что взрослый человек воспринимает одновременно 5-9 объектов или элементов.

3.3. Память: понятие, виды, процессы

Память – психический процесс накопления, хранения и использования информации, воспринятой человеком в различные периоды жизни.

По характеру психической активности, преобладающей в деятельности, память подразделяется на двигательную, эмоциональную, образную и словесно-логическую; по характеру целей деятельности – на произвольную и произвольную; по продолжительности закрепления и сохранения материала – на кратковременную, долговременную, оперативную и промежуточную.

Кратковременная память сохраняет информацию в течении 20-60 секунд в виде непосредственной интерпретации событий. Объем кратковременной памяти равен объему внимания.

Долговременная память – наиболее важная и наиболее сложная из систем памяти. Ее емкость практически неограниченна. Информация, которая удерживается в памяти в течение нескольких минут и дольше, находится в системе долговременной памяти.

Оперативная память представляет собой способность человека сохранять текущую информацию, необходимую для выполнения того или иного действия; длительность хранения определяется временем выполнения данного действия. При переводе информации из кратковременной в оперативную происходит ее отбор по критериям, определяемым задачей, которую решает человек.

Промежуточная память сохраняет информацию от нескольких часов до суток, очищается после ночного сна.

Человеческая память хранит все: движения, чувства, образы, слова. Соответственно память бывает по своим видам двигательная, эмоциональная, образная и словесно-логическая.

Двигательная (моторная) память – это запоминание, сохранение и воспроизведение различных движений и их систем. Без памяти на движения человек должен был бы каждый раз учиться ходить, писать и т. д.

Эмоциональная память – это память на эмоции, чувства, переживания. Эмоции всегда сигнализируют нам, как удовлетворяются наши потребности и интересы, как осуществляются наши отношения с окружающим миром. Пережитые и сохраненные в памяти чувства выступают как сигналы, которые либо побуждают нас к действию, либо удерживают от него.

Образная память – это память на образы, представления, картины природы и жизни, а также на звуки, запахи и вкусы. Человек получает информацию благодаря разным органам чувств: зрению, слуху, обонянию, осязанию и вкусу. Соответственно выделяют зрительную, слуховую, обонятельную, осязательную и вкусовую память.

Словесно-логическая память – это память на мысли. Мысли не существуют без языка, поэтому память на них и называется не просто логической, а словесно-логической. Словесно-логическая память присутствует только у человека (в отличие от эмоциональной, двигательной и образной, которые в своих простейших формах свойственны и животным), и от ее развития зависит развитие всех других видов памяти.

В зависимости от целей деятельности память делят на произвольную и произвольную.

К основным процессам функционирования памяти относят запоминание (закрепление), воспроизведение, а также сохранение и забывание материала. В указанных процессах особенно ярко проявляется связь памяти с деятельностью

3.3.1. Основные процессы функционирования памяти

1. Запоминание – это процесс, направленный на сохранение в памяти полученных впечатлений. Запоминание может быть произвольным (характеризуется наличием сознательной цели — запомнить материал) и произвольным (при котором человек не ставит цели запомнить какую-то информацию). Запоминание может быть механическим (основано на закреплении внешних связей путем многократного повторения) и осмысленным (основано на установлении смысловых связей с уже известным материалом между частями данного материала).

2. Воспроизведение – это процесс восстановления прежде воспринятого в отсутствие объекта. Воспроизведение может быть произвольным (ненамеренное воспроизведение, без цели вспомнить, когда образы всплывают сами собой) и произвольным (целенаправленный процесс восстановления в сознании прошлых мыслей, чувств, стремлений, действий).

Внутри процесса воспроизведения выделяют узнавание, воспроизведение (произвольное и произвольное) и воспоминание:

а) узнавание – это процесс восстановления ранее воспринятого при повторной встрече с объектом, при повторном его восприятии. Основа узнавания – сличение наличного восприятия с информацией, хранящейся в памяти. Узнавание бывает полным и неполным. б) воспроизведение осуществляется без повторного восприятия того объекта, который воспроизводится. Произвольное воспроизведение вызывается обычно содержанием той деятельности, которую человек осуществляет в данный момент. Произвольное воспроизведение вызывается задачей, которую человек ставит перед собой; активными поисками решения. в) воспоминание – это воспроизведение образов нашего прошлого, локализованных во времени и пространстве. Воспоминания связаны с событиями общественной и личной жизни человека и обычно сопровождаются эмоциональными проявлениями.

3. Забывание – это процесс, приводящий к утрате материала, невозможности воспроизвести, а иногда даже и узнать то, что было известно. Установлено, что чем более осознан материал, тем медленнее он забывается. Согласно теории Р. Аткинсона не забывается ничего, но пережитый материал перемещается в долговременную память, где и хранится вечно.

4. Сохранение – это процесс активной переработки, систематизации, обобщения материала, овладения им. Сохранение – фаза памяти, характеризующаяся долговременным хранением воспринятой информации в скрытом состоянии.

3.3.2. Факторы, влияющие на запоминание информации

Запоминание можно охарактеризовать как процесс преобразования информации и закладывания ее в память в виде, наиболее удобном для последующего воспроизводства. Запоминание, так же, как и внимание, может быть *произвольным* и *произвольным*. Хотя произвольное запоминание обычно бывает более продуктивным, важно подчеркнуть, что в некоторых случаях произвольное запоминание также может быть исключительно эффективным – особенно если оно является «побочным продуктом» какой-либо деятельности.

На эффективность запоминания влияют также некоторые другие факторы.

1. **Привычность информации** (некоторые психологи считают, что пожилые люди прекрасно помнят детали каких-то очень далеких событий просто в силу того, что часто повторяют рассказы об этих событиях).

2. **Мотивация** (нередко студенты, которым очень плохо дается иностранный язык, прекрасно усваивают те иноязычные термины, которые

как-то связаны с их увлечением – с компьютерным программированием, с иностранной рок-музыкой и т.д.)

3. **Контекст**, в котором происходило событие. Он порой не менее важен для запоминания, чем само событие. В психологии известен *принцип специфичности кодирования*, согласно которому информация, сохраняемая в памяти, всегда связана с ситуацией, в которой она запоминалась. В силу этого припоминание всегда эффективнее в той же обстановке, в которой происходило само запоминание.

4. **Углубление** в изучаемый предмет. Учебный материал, как правило, лучше запоминается тогда, когда он не механически заучивается, а сопоставляется с уже усвоенной информацией, когда одна и та же закономерность изучается с разных точек зрения и т.д. Особенно хорошо запоминается информация, полученная при самостоятельном решении какой-либо проблемы.

5. **Одновременное использование разных каналов информации и видов памяти**. В частности, классическая вузовская лекция по-прежнему считается довольно эффективным методом обучения в какой-то степени именно потому, что у студентов одновременно работают зрительный, слуховой, моторный и словесно-логический виды памяти.

6. **Незаконченность какого-либо действия (Эффект Б.В. Зейгарник)** Немецко-российский психолог Б.В. Зейгарник экспериментально доказала, что лучше запоминаются детали *незаконченных* дел, чем законченных.

7. **Использование мнемотехнических приемов**. Мнемотехника – это система методов, которые специально используются для улучшения качества запоминания. Среди наиболее популярных мнемотехнических приемов выделяются следующие:

– *метод группировки* (к примеру, шестизначный телефонный номер обычно запоминают, «разбив» его либо на два трехзначных, либо на три двузначных числа);

– *ритмический метод* иногда называют методом считалок. При помощи такого метода, в частности, запоминается список неправильных глаголов («смотреть, видеть, обидеть, ненавидеть...»);

– *использование акронимов и акростихов*. Данный метод особенно эффективен при заучивании порядка слов, понятий, названий и т.д. Акроним – это аббревиатура (сокращение), акростих – фраза, где в первых буквах каждого слова зашифрован порядок других слов («Каждый охотник желает знать, где сидит фазан»);

– *цепной метод* заключается в том, чтобы из запоминаемых слов составить логическую цепочку или рассказ. Интересно, что, если такой рассказ получится полностью абсурдным, это, скорее, будет «работать» на успех запоминания, чем против него. Впрочем, та же любопытная закономерность действует и при заучивании акростихов;

– *метод мест* состоит в следующем: каждое слово (цифру, закономерность и т.д.), которое нужно запомнить, мысленно «кладут» в одно из знакомых мест (к примеру, в ящики письменного стола), а затем вспоминают, что конкретно находится в том или ином месте;

– *метод ассоциаций* является, видимо, самым популярным. Например, для запоминания телефонного номера **61–43–10** можно воспользоваться следующими ассоциациями: **1961** год – полет Гагарина, **1943** – Курская битва, **1910** – смерть Л.Н. Толстого.

3.3.3. Факторы, влияющие на забывание информации

Забывание связано с тем, что информация, хранящаяся в памяти, становится недоступной для последующего извлечения. Вероятно, следы этой информации могут сохраняться в мозге в течение длительного времени, однако проблема заключается в невозможности «добраться» до нее и сознательно воспроизвести в нужный момент. Среди факторов, вызывающих забывание, можно выделить несколько наиболее важных.

➤ ***Время, прошедшее после запоминания.*** Следует отметить, что скорость забывания *уменьшается* по мере того, как момент запоминания уходит в прошлое. Наиболее интенсивно процесс забывания идет в первый день, основываясь на кривой Эббингауза.

Кривая забывания или кривая Эббингауза была получена вследствие экспериментального изучения памяти немецким психологом Германом Эббингаузом в 1885 году. В ходе опытов было установлено, что после первого безошибочного повторения серии таких слогов забывание идет вначале очень быстро. Уже в течение первого часа забывается до 60 % всей полученной информации, через 10 часов после заучивания в памяти остается 35 % от изученного. Далее процесс забывания идет медленно и через шесть дней в памяти остается около 20 % от общего числа первоначально выученных слогов, столько же остается в памяти и через месяц. С этой закономерностью связан совет: повторять материал необходимо в день, когда прошло занятие, где он изучался, а не накануне его проверки.

Однако в некоторых случаях имеет место интересное явление, которое психологи называют ***реминисценцией*** (припоминанием), *когда материал, с трудом воспроизводимый сразу после заучивания, легко воспроизводится спустя некоторое время*. Это явление, в частности, возникает при интенсивном заучивании очень больших порций информации.

➤ ***Возраст.*** Известно, что пожилые люди нередко испытывают трудности при припоминании относительно недавних событий. В раннем детстве также наблюдается быстрое забывание даже ярких впечатлений.

В то же время есть данные о том, что *кратковременная память* у человека интенсивно улучшается приблизительно от 5-ти до 11-ти лет, затем до 30-

ти лет остается неизменной, а после 30-ти лет происходит или ее медленное улучшение до 70-ти лет, или же медленное ухудшение.

➤ **Неиспользование хранящейся информации.** Действие этого фактора испытали на себе все, кто, к примеру, неплохо знал иностранный язык в школе, но затем в течение нескольких лет не читал литературу на этом языке и не имел возможности говорить на нем. Интересно, что *моторная* память в данном случае является исключением: человек, который в детстве научился ездить на велосипеде или на коньках, и в 50 лет будет в состоянии делать это – даже в том случае, когда информация, имеющая отношение к данным навыкам и хранящаяся в памяти, не использовалась в течение многих лет и даже десятилетий.

➤ **Интерференция.** Это негативное влияние на запоминание впечатлений, близких по времени к моменту запоминания. Интерференция бывает двух видов – *проактивная* и *ретроактивная*. Проактивная интерференция действует *вперед* по времени; в этом случае впечатление, которое негативно влияет на запоминание, имеет место до момента запоминания. Ретроактивная интерференция действует *обратно* по времени, иначе говоря – на запоминание негативно влияет событие, имевшее место после момента запоминания.

➤ **Вытеснение** (подавление). Это явление оказалось в сфере пристального внимания психологов после появления работ З. Фрейда. Фрейд полагал, что непреднамеренное, но по-своему *мотивированное* забывание может служить важным средством психологической защиты, когда какие-либо воспоминания становятся эмоционально трудно переносимыми.

3.4. Мышление и его уровни. Основные мыслительные операции

Мышление – это психический процесс, который заключается в отражении человеческим мозгом общих свойств предметов и явлений внешнего мира, установлении связей между ними. Мышление является рациональной формой познания реальности, в отличие от восприятия и ощущения, которые получают информацию при помощи чувств,

Мышление оперирует понятиями, суждениями и умозаклучениями. Всякое понятие – это обобщенное знание целой группы предметов, явлений действительности, объединенных по однородности их существенных признаков. Суждение – это отражение связей между предметами и явлениями действительности или между их свойствами и признаками. Умозаклучение – это выводы, которые делает человек из имеющихся в его распоряжении данных.

В процесс мышления входят мыслительные операции: анализ, синтез, обобщение, конкретизация, сравнение, абстрагирование и др.

Анализ – это выделение в объекте тех или иных его сторон, элементов, свойств, связей, отношений и т.д. Это расчленение познаваемого объекта на различные компоненты.

Синтез – это соединение частей, сторон, признаков предметов или явлений действительности в единое целое.

Сравнение предметов и явлений между собой представляет собой процесс нахождения тождества или различий между предметами или явлениями действительности и их свойствами.

Классификация – это группировка объектов по существенным признакам.

Систематизация – группировка предметов или явлений действительности по малосущественным признакам (по подгруппам, видам, разрядам).

Абстрагирование – это выделение отдельных существенных в каком-либо отношении свойств и отвлечение их от несущественных.

Конкретизация – это познание целостного объекта в совокупности его существенных взаимосвязей, теоретическое воссоздание целостного объекта.

Обобщение – это соединение сходных предметов по случайным, общим для них признакам.

Согласно генетической классификации выделяют три уровня развития мышления.

1. Наглядно-действенное мышление характеризуется тем, что решение задачи осуществляется с помощью реального, физического преобразования ситуации, опробования свойств объектов. Оно связано с работой, которую нужно выполнять руками. Это самый ранний и простейший вид мышления ребенка.

2. Наглядно-образное мышление связано с представлением ситуаций и изменений в них. Этот тип мышления характеризуется возникновением образа. Предмет брать в руки не обязательно, достаточно его видеть или представлять. Наглядно-образное мышление возникает в возрасте четырех – семи лет. Вместо оперирования предметами ребенок начинает оперировать их образами и производить мысленные операции, которые отсутствуют в реальной действительности.

3. Абстрактно-логическое (отвлеченное, словесно-логическое) мышление оперирует сложными, отвлеченными понятиями, логическими конструкциями. Совершенствование мышления происходит в сторону отказа от оперирования предметами целиком и перехода к мысленному оперированию актуальными в данном случае свойствами. Словесно-логическое мышление функционирует на базе языковых средств, а в его структуре формируются и функционируют различные виды обобщений.

В зависимости от направленности мышления, необходимости решения той или иной задачи, выделяют следующие его виды:

- 1) практическое и теоретическое;
- 2) логическое и интуитивное;
- 3) аутистическое и мифологическое;
- 4) творческое.

Мышление каждого человека индивидуально и отличается быстротой, самостоятельностью, критичностью, гибкостью, широтой и глубиной. Людей, обладающих отмеченными свойствами мышления, называют интеллектуально развитыми.

Человеческое мышление – это речевое мышление, т.е. неразрывно связанное с речью. Его становление происходит в процессе общения людей. Формирование речи в онтогенезе возможно лишь в совместной деятельности взрослого и ребенка.

В психологии **речь** понимается как система используемых человеком звуковых сигналов, письменных знаков и символов для передачи информации; процесс материализации мысли. Важно отличать речь от языка. Язык – это система условных символов, с помощью которых передаются сочетания звуков, имеющие для людей определенные значения и смысл. Речь является психологическим процессом формирования и передачи мысли средствами языка. Речь без усвоения языка невозможна, в то время как язык может существовать и развиваться относительно независимо от человека, по законам, не связанным ни с его психологией, ни с его поведением. Между понятиями “язык” и “речь” существует такое же отношение, как между понятиями “общественное сознание” и “индивидуальное сознание”. В языке проявляется общественное сознание, а в речи – индивидуальное сознание. Речь представляет собой индивидуальное использование общественно выработанных обозначений, языковых знаков.

Речь подразделяется на внешнюю и внутреннюю. Внешняя речь включает следующие виды: устную: диалогическую, монологическую; письменную. Внутренняя речь – лишенная звукового оформления и протекающая с использованием языковых значений, вне коммуникативной функции; это речь, не выполняющая функции общения, а лишь обслуживающая процесс мышления конкретного человека.

3.4.1. Виды мышления

Практическое мышление совершается в ходе практической деятельности и направлено на решение прикладных практических задач. Оно начинается с возникновения проблемной ситуации, которую необходимо решить. Как правило, протекает в условиях дефицита времени, опасности или высокой ответственности за принимаемое решение. Практическое мышление направлено на преобразование реальной действительности.

Теоретическое мышление направлено на познание и объяснение явлений действительности, поэтому процесс мышления предполагает создание гипотезы, новой идеи или образа, а также проверку гипотезы на соответствие реальности.

При **логическом мышлении** происходит плавный логический переход от данного, имеющегося к новому. В качестве объектов логического мышления выступают знаковые системы. Важной функцией логического мышления выступает трансляция – передача уже полученного знания другому.

Интуиция выступает в решении задач как компонент генерирования гипотез и стратегий решений в виде комплексных ориентиров поиска, которые объединяют смысловые и логические признаки в нестандартных сочетаниях. **Интуитивное мышление** характеризуется быстротой протекания, отсутствием четко выраженных этапов, минимальной осознанностью.

Понятие аутистического мышления появилось в психиатрии. Е. Блейлер описывает **аутистическое мышление** как такое, которое “не обращает внимания на противоречия с действительностью”. Аутистическое мышление активно направлено на уход из реальности для получения аффективного удовлетворения во внутреннем мире.

Мифологическое мышление сходно с аутистическим. Мифологическое мышление имеет социальный характер и основано на коллективных представлениях общества, а не отдельного индивида. Этот тип мышления предполагает определенные действия (мистерии, заклинания, ритуалы и др.) и, так же как и аутистическое, имеет пониженную чувствительность к критике.

Аутистическое и мифологическое мышление не отвечают требованиям логики и критериям научного знания и основываются на отходе от имеющегося опыта. Эти типы мышления не противопоставляются научному, а рассматриваются как иные, самостоятельные формы познания, не прекращающие своего существования с развитием науки. В то же время, следует учитывать проблему аутистического мышления в связи с изучением влияния компьютеров на человеческую психику. Описаны феномены ухода от реальности в виртуальный мир компьютерных игр, формирования интернет-зависимости, приводящие к аутизации человека, сужению сферы его интересов.

Творческое мышление связано с двумя факторами: адаптивностью и структурностью. Адаптивность означает, что творческие процессы направлены на улучшение ситуации, а структурность предполагает, что в процессе решения проблемной ситуации происходит ее анализ, с последующим изменением функциональных значений отдельных элементов ситуации в рамках целостной структуры.

Вертгеймер первым обратил внимание на то, что задания, которые стимулируют творческое мышление, должны быть нетипичными, необыч-

ными для человека. Человек, который решает творческую проблему, должен взглянуть на ситуацию по-новому, стараясь использовать скрытые свойства объектов, невидимые их связи.

Такой взгляд на творческое мышление человека породил возможность диагностики и тестирования способности к творчеству. Среди психологов, экспериментально изучающих творческое мышление, – Дж. Гилфорд, Е. Торранс, Д.Б. Богоявленская, Я.А. Пономарев, Р.Стенберг и др. Тест творческого мышления Е. Торранса, например, выявляет легкость, гибкость, оригинальность и точность мышления, как свойства творческого мышления. Современные исследователи выделяют следующие критерии творческого процесса:

- 1) способность к генерации идей, с учетом их количества и качества;
- 2) умение анализировать и дорабатывать уже выдвинутые идеи, т.е. способность человека найти способы усиления положительных эффектов и минимизации отрицательных;
- 3) умение сравнивать возможные альтернативные идеи с точки зрения их практической ценности.

Научить мыслить творчески можно любого умственно нормального человека. Для этого необходимо развить соответствующие способности, участвующие в процессе творческого мышления и преодолеть внутренние барьеры к творчеству.

3.5. Воображение и творчество

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

Воображение относится к “универсальным” психическим процессам. Воображение – это психический процесс создания образа предмета путем преобразования реальности или представления о ней. Воображение дополняет восприятие элементами прошлого опыта, собственными переживаниями человека, преобразует прошлое и настоящее за счет обобщения, соединения с чувствами, ощущениями, представлениями. Воображение тесно связано с другими психическими процессами, имеющими образную природу – ощущениями, восприятиями, памятью, представлениями, мышлением. Продуктом или результатом процесса воображения являются образы воображения.

Благодаря воображению человек имеет возможность еще до начала работы представить себе готовый результат труда. В представлении ожидаемого результата с помощью воображения и состоит коренное отличие человеческого труда от инстинктивного поведения животных. То, что воображение позволяет человеку предвидеть результаты своей деятельности,

придает ему побудительную силу, делает фактором, стимулирующим достижение цели.

Воображение, или фантазия, представляет собой психический процесс создания образов, включающий предвидение конечного результата предметной деятельности и обеспечивающий создание программы поведения в тех случаях, когда проблемная ситуация характеризуется неопределенностью. Несмотря на то, что в воображении у человека возникают образы предметов и явлений, ранее не встречавшихся ему, составляющим их элементам всегда можно найти реальные аналоги. Поэтому, чем больше знаний имеет человек, чем богаче его опыт, чем разнообразнее его впечатления, тем более интересные и неординарные образы возникают в его воображении.

Все формы воображения можно подразделить по степени активности на две большие группы: произвольные и произвольные формы.

1. Непроизвольные (пассивные) формы воображения не зависят от целей и намерений человека, их протекание не контролируется работой сознания, они возникают при снижении степени его активности или расстройстве работы.

К произвольным формам воображения относятся сновидения и грезы.

Грезы возникают в момент снижения активности сознания в расслабленном состоянии или полудреме. Грезы всегда имеют положительную эмоциональную окраску. В грезах наиболее ярко обнаруживается связь воображения с потребностями личности. Людям свойственно грезить о приятном, заманчивом. Но, если грезы начинают подменять деятельность и преобладать в психической жизни личности, то это уже свидетельствует о дефектах развития.

2. Вторая группа – это произвольные формы воображения. Они подчинены творческому замыслу или задачам деятельности и возникают при активной работе сознания.

К этой группе относятся фантазии, вымыслы или измышления, научное, художественное, техническое творчество взрослых, творчество детей, мечты и воссоздающее воображение.

Воссоздающее воображение (представление) возникает на основе какого-либо вида наглядности (описания, предъявления изображений, схем, деталей и т.п.), оно продуцирует образы существующих, но не встречающихся в жизненной практике данного человека предметов и явлений. Они создаются на основе описания и имеющихся у человека представлений и знаний. Создание образов воссоздающего воображения может происходить со слов других людей на основании письменных и вещественных документов.

Творческое воображение выражается в создании нового, оригинального образа, идеи. В данном случае понятие “новый” может иметь двойное

значение: как объективно новое и как субъективно новое. Объективно новые образы – это образы таких предметов, которых не существует в действительности ни в материальном, ни в идеальном виде. Субъективно новое – это то, что ново для данного человека. Творческое воображение представляет собой активное, целеустремленное оперирование наглядными представлениями в поисках путей удовлетворения потребностей.

Образы желаемого будущего человек воплощает в мечтах. Мечта обладает огромной побудительной силой, поскольку человек стремится к ее осуществлению, невзирая на препятствия и барьеры. Особым видом воображения является мечта как образ желаемого будущего. В отличие от грез мечта всегда активна и выступает в качестве побудительной причины, мотива деятельности, результат которой по каким-то причинам оказался отсроченным.

Детские фантазии, например, страхи, игры, выдумки, опираются на замещающую функцию воображения. Они могут быть изменены, трансформированы как внешними воздействиями, так и по желанию самого ребенка.

Вымыслы (ложь) обычно преследуют цель получения некоторой личностной выгоды за счет преднамеренного искажения действительности. Вымысел предполагает создание в своем воображении трансформированного образа действительности, отвечающего интересам субъекта.

Выделяют следующие характеристики воображения: яркость и отчетливость, реалистичность, контролируемость, степень активности образов.

Контрольные вопросы

1. Перечислите характеристики внимания.
2. В чем проявляется взаимосвязь различных типов ощущений?
3. Назовите основные свойства восприятия.
4. Назовите виды памяти.
5. Каким закономерностям подчиняется произвольная память?
6. В чем состоит ценность практического мышления?
7. По каким параметрам оценивается качество мышления?

Рекомендуемая литература

1. Воробьев, В.П. Конспекты лекций по общей психологии [Текст]: учеб. пособие / В.П. Воробьев, Е.В. Хлопотова. – Пенза: ПГАСА, 2003. – 72 с.
2. Гиппенрейтер, Ю.Б. Введение в общую психологию [Текст]: учеб. пособие / Ю.Б. Гиппенрейтер. – М: АСТ, Времена 2, 2015. – 352 с.
3. Годфруа Ж.. Что такое психология?: В 2-х т. Т. 1: Пер. с франц. – М.: Мир, 1996.

4. Гомезо, М.В. Атлас по психологии [Текст]: Информ.-метод. пособие к курсу «Психология человека»./ М.В. Гомезо, И.А. Домашенко. – М.: Педагогическое общество России, 2004. – 276 с.
5. Немов, Р.С. Психология. Кн. 1. Общие основы психологии [Текст]: учебник / Р.С. Немов. – М.: Владос, 2013. – 687 с.
6. Столяренко, Л.Д. Основы психологии [Текст]: учеб. пособие / Л.Д. Столяренко. – М.: Проспект, 2015. – 458 с.
7. Рогов, Е. И. Общая психология [Текст]: учеб. пособие./ Е.И. Рогов. – М.: ВЛАДОС, 2010. – 448 с.
8. Сосновский, Б.А. Психология [Текст]: В 2 т. Учебник./ Б.А. Сосновский. – М.: ЮРАЙТ, 2014. – 820 с.
9. Степанов, В. Е. Психология [Текст]: учебник / В.Е. Степанов, В.П. Ступницкий. – 2-е изд. – М: Дашков и К, 2006. – 572 с.

4. ПСИХИЧЕСКИЕ СОСТОЯНИЯ

4.1. Понятие психических состояний, и их классификация

Психическое состояние – понятие, которое используется в психологии для условного выделения в психике индивида относительно устойчивого компонента, в отличие от понятий «психический процесс», подчеркивающий динамический момент психики и «психическое свойство», указывающее на устойчивость проявлений психики индивида, их закреплённость в структуре его личности.

Поэтому психологическое состояние определяется как устойчивая на определенном промежутке времени характеристика психической деятельности человека.

В каждом психологическом состоянии присутствуют физиологические, психологические и поведенческие аспекты. Поэтому в структуру психологических состояний входят множество разнокачественных компонентов:

- на **физиологическом уровне** проявляется, например, в частоте пульса, артериальном давлении и т.п.;
- в **моторной сфере** обнаруживается в ритме дыхания, изменении мимики, громкости голоса и темпа речи;
- в **эмоциональной сфере** проявляется в положительных или отрицательных переживаниях;
- в **когнитивной сфере** определяет тот или иной уровень логичности мышления, точность прогноза предстоящих событий, возможность регулирования состояния организма и т.п.;
- на **поведенческий уровень** от него зависит точность, правильность выполняемых действий, их соответствие актуальным потребностям и т.п.;
- на **коммуникативном уровне** то или иное состояние психики влияет на характер общения с другими людьми, способность слышать другого человека и воздействовать на него, ставить адекватные цели и достигать их.

В психических состояниях проявляется степень уравновешенности психики индивида с требованиями среды. Состояния радости и печали, восхищения и разочарования, грусти и восторга возникают в связи с тем, в какие события мы вовлечены и как к ним относимся.

Познавательные, эмоциональные и волевые процессы комплексно проявляются в соответствующих состояниях, определяющих функциональный уровень жизнедеятельности индивида.

Психические состояния подразделяются на **ситуативные** и **личностные**. Ситуативные состояния характеризуются временным своеобразием протекания психической деятельности в зависимости от ситуационных обстоятельств. Они подразделяются:

- на общефункциональные, определяющие общую поведенческую активность индивида;

- состояния психического напряжения в сложных условиях деятельности и поведения;

- конфликтные психические состояния.

К устойчивым психическим состояниям личности относятся:

- оптимальные и кризисные состояния;

- пограничные состояния (психопатия, неврозы, умственная отсталость);

- психические состояния нарушенного сознания.

Все психические состояния связаны с нейродинамическими особенностями высшей нервной деятельности, взаимодействием левого и правого полушарий мозга, функциональными связями коры и подкорки, взаимодействием первой и второй сигнальных систем и в конечном счете с особенностями психической саморегуляции каждого индивида.

Реакции на воздействия внешней среды включают в себя прямые и вторичные приспособительные эффекты. Первичные – специфичный ответ на конкретный стимул, вторичные – изменение общего уровня психофизиологической активности. Исследованиями выявлены три типа психофизиологической саморегуляции, что соответствует трем типам общефункциональных состояний психической активности:

- вторичные реакции адекватны первичным;

- вторичные реакции превышают уровень первичных;

- вторичные реакции слабее необходимых первичных реакций.

Второй и третий тип психических состояний вызывают избыточность или недостаточность физиологического обеспечения психической активности.

4.2. Эмоционально-волевая сфера личности

В эмоциональной сфере наиболее ярко проявляются те или иные особенности каждого человека, его отношение к себе и к окружающим.

Эмоция (от лат. *emovere* – возбуждать, волновать) обычно понимается как переживание, душевное волнение.

Эмоциями называют определенные переживания, которые выражают субъективное отношение человека к окружающему миру и к самому себе, на пути к удовлетворению своих насущных потребностей.

Эмоции или чувства способны существенно повлиять на течение других психических процессов, ускорить или замедлить мыслительную деятельность, сделать ее более продуктивной или наоборот.

Эмоции – это механизм закрепления положительного и отрицательного опыта. Возникая при достижении или не достижении цели, они являются

положительным или отрицательным подкреплением поведения и деятельности.

В зависимости от силы, влияния на активность человека эмоции делят на стенические (“стенос” – по-гречески означает силу) и астенические (частица “а” означает отрицание). Стенические – это те, что возбуждают, активируют (радость, гнев), а астенические, наоборот, подавляют активность, действуют угнетающе (страх, тоска).

Эмоциональное реагирование характеризуется знаком (положительные или отрицательные переживания), влиянием на поведение и деятельность (стимулирующее или тормозящее), интенсивностью (глубина переживаний и величина физиологических сдвигов), длительностью протекания (кратковременные или длительные), предметностью (степень осознанности и связи с конкретным объектом).

Созданию оптимального эмоционального состояния способствуют:

1. правильная оценка значимости события, являющегося причиной эмоций;
2. достаточная информированность по данному событию (проблеме);
3. заблаговременная подготовка отступных, запасных стратегий.

Выполнение этих условий означает следующее: понижение значимости события в случае поражения позволяет отойти на заранее подготовленные позиции и подготовиться к следующей попытке без значимых потерь для здоровья.

Настроение – эмоциональное состояние, которое обычно не бывает чрезмерно ярким, но зато характеризуется относительной устойчивостью. Оно является фоновым эмоциональным состоянием.

Настроение является эмоциональной реакцией не на непосредственные последствия тех или иных событий, а на их значение для жизни человека в контексте его общих жизненных планов, интересов и ожиданий. Настроение накладывает существенный отпечаток на поведение, стимулирует или подавляет деятельность человека, поскольку одна и та же работа в зависимости от настроения может казаться то легкой, то тяжелой. Хорошо работает человек, когда он бодр, спокоен, весел и гораздо хуже, когда он встревожен, раздражен, недоволен.

Настроения могут различаться по продолжительности. Устойчивость настроения зависит от многих причин: возраста человека, индивидуальных особенностей его характера, темперамента, силы воли, ведущих мотивов поведения. Длительное настроение может окрашивать поведение человека в течение нескольких дней и даже недель. При определенных условиях настроение может стать устойчивой чертой личности (оптимисты и пессимисты). В то же время, настроение может носить кратковременный, преходящий, изменчивый характер, что особенно ярко выражено в детском и в пожилом возрасте.

Эмоции в узком значении слова – это непосредственное, временное переживание какого-нибудь определенного чувства. В эмоции выделяют две составные части: первую (и главную) – субъективное, эмоциональное переживание (приятного или неприятного характера) и вторую – эмоциональное выражение, т.е. сопутствующие этому переживанию изменения мимики, жестов, позы, а также вегетативные реакции (покраснение или побледнение лица, сердцебиение и т.д.)

Выделяют следующие основные, “фундаментальные эмоции”: интерес, радость, удивление, страдание, гнев, отвращение, презрение, страх и стыд.

Страсть является особой формой эмоционального переживания, представляя собой сильное, глубокое и длительное эмоциональное состояние. Страсть подчиняет себе основную направленность мыслей и поступков человека, стимулирует его к активной деятельности, целью которой является удовлетворение совершенно определенных желаний. По интенсивности эмоционального возбуждения страсть приближается к аффекту, а по длительности и устойчивости напоминает настроение.

Причины формирования страсти достаточно разнообразны – они могут определяться осознанными убеждениями (страсть ученого в науке), могут исходить из телесных влечений или иметь патологическое происхождение. В любом случае страсть органически связана с потребностями и другими свойствами личности. Страсть избирательна и всегда предметна. Страсть захватывает все мысли человека, заставляет вспоминать все обстоятельства, связанные с предметом страсти, представлять и всесторонне обдумывать пути достижения потребности.

Аффект является самой мощной эмоциональной реакцией. Аффект (в пер с лат. – душевное волнение) – сильное, бурно протекающее и относительно кратковременное эмоциональное состояние, связанное с резким изменением важных для субъекта жизненных обстоятельств, которое сопровождается резко выраженными двигательными проявлениями и изменением в функциях внутренних органов.

Аффекты, как правило, возникают в связи с совершенно определенными раздражителями и поэтому всегда конкретно направлены. В состоянии аффекта человек действует под влиянием главным образом эмоций. Контроль со стороны сознания при этом ослаблен, и возможны мгновения, во время которых действия вообще ускользают из-под контроля рассудка.

Аффекты отрицательно сказываются на деятельности человека, резко снижая уровень ее организованности. В аффекте человек совершает неразумные поступки, без учета сложившейся обстановки.

Высшие чувства возникают у человека на базе удовлетворения или неудовлетворения его высших духовных потребностей. Высшие чувства имеют ярко выраженный общественный характер и свидетельствуют об отношении человека как общественного существа к различным сторонам и

явлениям жизни. Содержание высших чувств, их направленность определяются мировоззрением человека, правилами нравственного поведения и эстетическими оценками.

Чувства, порожденные деятельностью, ее изменением, успешностью или неуспешностью, выделяют в **группу практических или практических чувств**. Такие чувства представляют собой эмоциональный отклик на все богатство и многообразие человеческой деятельности. Усложнение деятельности, привнесение в нее творческого начала порождает отклик на самый процесс ее осуществления в виде творческих чувств. Творческие чувства выделяют в отдельный вид в сфере практических чувств.

В зависимости от предметной сферы, к которой они относятся, чувства подразделяются на нравственные, эстетические, интеллектуальные.

Моральным (нравственным) чувством называется эмоциональное отношение личности к поведению людей и своему собственному. В сфере высших чувств нравственным чувствам принадлежит особое место. Моральные чувства возникают и развиваются в процессе совместной деятельности людей и испытывают влияние нравственных норм, фактически господствующих в данном обществе. Они возникают под влиянием поведения и поступков других людей и своих собственных. Эти переживания – своеобразный результат оценки поступков, их соответствия или несоответствия нормам морали, которые человек считает обязательными для себя и других. Положительные оценки поступков вызывают у человека чувство удовлетворения, отрицательные – внутренний протест.

К моральным чувствам относятся чувства симпатии и антипатии, привязанности и отчужденности, уважения и презрения, признательности и неблагодарности, любви и ненависти. Среди моральных чувств особо следует выделить чувство товарищества и дружбы, чувство долга и совести. К аморальным можно отнести жадность, эгоизм, жестокость, злорадство и пр.

Особенность моральных чувств – их действенный, то есть ярко выраженный, стенический характер. Они реализуются не только в помыслах и переживаниях, но и в активной деятельности, которой человек отдает все свои силы, всю энергию.

Интеллектуальными чувствами называют переживания, возникающие в процессе познавательной деятельности человека. Наиболее типичной ситуацией, порождающей интеллектуальные чувства, является проблемная ситуация. Успешность или неуспешность, легкость или трудность умственной деятельности вызывает в человеке целую гамму переживаний. Интеллектуальные чувства не только сопровождают познавательную деятельность человека, но и стимулируют, усиливают ее, влияют на скорость и продуктивность мышления, на содержательность и точность знания. Существование интеллектуальных чувств – удивления, любопытства, любо-

знательности, чувства радости по поводу сделанного открытия, чувства сомнения в правильности решения, чувства уверенности в правильности доказательства и пр. — является ярким свидетельством взаимосвязи интеллектуальных и эмоциональных моментов. Чувства выступают как своеобразный регулятор умственной деятельности. Интеллектуальные чувства выражают отношение человека к своим мыслям, процессу и результатам интеллектуальной деятельности. Интеллектуальные чувства связаны с умственной, познавательной деятельностью человека и постоянно сопровождают ее.

К интеллектуальным чувствам можно отнести и чувства юмора и иронии, в которых выступает отношение человека к познанному и оцененному им объекту. Чувство юмора испытывают к явлению или лицу, которое расценивается положительно и вызывают добродушный смех. Чувство юмора типично для людей добродушных, любящих жизнь и тонко чувствующих как прекрасное, так и безобидные недостатки и слабости. Чувство иронии — выражение остро критического отношения к миру, людям и к самому себе. Ирония выступает в оценочных суждениях, которые беспощадно бичуют те или иные недостатки человека, промахи и ошибки, допущенные им в жизни. В иронии действительное расценивается с позиций идеального.

Эстетические чувства возникают и развиваются при восприятии и создании человеком прекрасного. В основе эстетических чувств лежит способность к восприятию гармонии и красоты.

Возникновение и сущность эстетических чувств связано с такой категорией, как художественный образ. Художественный образ — объект, вызывающий эстетические чувства, в качестве которого может выступать природный ландшафт, произведение искусства, удовлетворяющие требованиям эстетики промышленное изделие и т. д. Восприятие произведений искусства может вызвать у человека и гнев, и радость, и жалость, и печаль, и презрение. При частом повторении эстетические чувства входят в “эмоциональный фонд” человека, обогащают его, делают доступным для него понимание таких переживаний, с которыми он сам в жизни не сталкивался, да и не может столкнуться. Эти чувства начинают влиять на его поведение, и в этом заключается облагораживающее значение искусства.

Эстетические чувства возникают не только при восприятии физически прекрасного. Морально прекрасное также вызывает эстетические чувства. Мы нередко восхищаемся проявлениями высокоморальной личности, живущей во имя блага окружающих. Такие люди вызывают у нас чувство глубочайшего уважения.

Основные особенности чувств:

1. Чувства характеризуются предметностью.
2. Чувства не могут существовать вне конкретной личности, они не

имеют своей истории, а образуют совместно со всеми структурами личности сложную систему, психический облик человека.

3. Деление чувств на отдельные виды является до некоторой степени условным, так как в переживаниях человека, сопровождающих его жизнедеятельность, чувства выступают в комплексе, в различных сочетаниях, дополняя, обогащая и переходя друг в друга.

4. Чувства связаны с работой сознания и поэтому могут произвольно регулироваться.

5. Чувства, развиваясь, определяют динамику и содержание ситуативных эмоций.

4.2.1. Теории эмоций

Исторически первой *научной* теорией эмоций была **концепция Джеймса–Ланге**, возникшая еще в XIX веке (авторы концепции – выдающийся американский психолог У. Джеймс и немецкий ученый Г. Ланге). Согласно этой теории, эмоция – это не реакция на ситуацию, а реакция на те изменения, которые произошли в организме в данной ситуации. Такую точку зрения можно выразить при помощи афоризма: «Нам грустно, потому что мы плачем».

Авторы теории считали, что нежелательные эмоции можно подавить, если намеренно совершать действия, характерные для других эмоций. Например, по их мнению, от чувства страха можно избавиться, если использовать известный артистам «метод физических действий» и своей мимикой, жестами, походкой и т.д. продемонстрировать радость либо восторг.

Возникновение **адаптационной теории** связано с именем американского физиолога У. Кеннона. Ему удалось экспериментально опровергнуть концепцию Джеймса–Ланге: оказалось, что одинаковым физиологическим реакциям организма соответствуют разные эмоции. Кеннон подчеркивал, что эмоции биологически целесообразны: они как бы готовят организм к ситуациям, в которых от него могут понадобиться повышенная трата жизненных ресурсов. Кеннон одним из первых обратил внимание на роль *эндокринной системы* и выделяемых ею *гормонов* (например адреналина) в возникновении эмоций.

Теория когнитивного диссонанса объясняет появление эмоций по-своему. Согласно этой концепции, человек испытывает *положительные* эмоции, когда его представление о мире и о себе совпадает с реальностью. *Отрицательные* эмоции возникают, если между реальностью и ожидаемым возникает диссонанс (несоответствие).

Информационная теория эмоций. Данная модель создана отечественным психологом и физиологом П.В. Симоновым. Он вывел следующую формулу, объясняющую появление эмоции:

$$\mathcal{E} = -\Pi (I_n - I_c).$$

В этой формуле $\mathcal{E}$ – сила (по модулю) и содержание (по знаку – положительная или отрицательная) эмоции; Π – величина актуальной потребности; I_n – информация о ресурсах, которые необходимы для удовлетворения потребности; I_c – информация о ресурсах и возможностях, которые имеются в распоряжении человека в данной ситуации. В случае, если I_n и I_c совпадают, эмоция не возникает вообще, равно как и в том случае, когда у человека в данной ситуации отсутствуют какие-либо потребности. Когда I_n больше, чем I_c , – возникает отрицательная эмоция, если же I_c больше, чем I_n , – появляется положительная эмоция.

4.2.2. Понятие стресса. Физиологические особенности стресса

Создание теории стресса связано с именем канадского ученого психофизиолога Ганса Селье. Он назвал стрессом *неспецифическую реакцию организма на вызов внешней среды*. Селье зафиксировал, что, к примеру, при ранении человека часть реакций организма *не зависит* от характера его повреждения (отсюда – тезис о неспецифичности реакции). Впоследствии выяснилось, что подобные реакции имеют место и при психическом воздействии на человека, причем, они возникают не только тогда, когда он испытывает, к примеру, страх, но и при радостных событиях (свадьба, рождение сына или дочери и т.д.).

Реакция стресса обычно характеризуется тем, что в организм вбрасывается ударная доза «гормонов стресса»: кортизола, норадреналина, адреналина; в итоге он на некоторое время приобретает способность адаптироваться к нестандартным условиям среды особенно успешно.

Г. Селье в своих исследованиях показал, что обычно реакция стресса состоит из трех стадий. На *первой стадии* тревоги – происходит снижение жизненных сил организма. *Вторая стадия* резистентности характеризуется как реакция *сверхкомпенсации*, когда уровень сопротивляемости организма резко возрастает. На *третьей стадии* истощения уровень сопротивляемости вновь снижается – по принципу «За все надо платить». Третья стадия характерна даже для тех случаев, когда организм успешно справился с «вызовом среды» – она необходима для восстановления его жизненных сил.

По современным представлениям стресс сам по себе не является вредным. Более того, без этой реакции способность человека выживать в нестандартных ситуациях была бы весьма ограничена. Стресс представляет опасность лишь тогда, когда действие факторов стресса является слишком сильным или слишком длительным (особенно опасно повторное действие стресс-фактора на третьей стадии стресса). Г. Селье в своих поздних рабо-

тах ввел понятие *дистресса* – стресса с негативными последствиями для организма.

У человека, в отличие от животных, протекание стресса имеет две особенности. Во-первых, фаза сверхсопротивляемости у человека *не всегда сопровождается адекватными физическими действиями*.

Во-вторых, у человека стресс возникает не только как реакция на реальный вызов среды, но и как *реакция на собственные воспоминания или же на предвидение*.

Можно считать доказанным, что многие серьезные болезни человека (к примеру, язва желудка) напрямую связаны с действием дистресса. Поэтому человек должен научиться там, где это возможно, бороться с негативными проявлениями стресса.

Большинство людей в принципе знакомы с методами восстановления психоэмоционального равновесия после слишком сильного стресса (общение с близким человеком, сон, прогулка на природе, спокойная музыка, занятие любимым делом, вкусный обед и т.д.). Тем не менее, многие упускают из виду два ключевых момента:

1. При сильном возбуждении необходимо сначала «сжечь» гормоны стресса, а уже затем пытаться успокоиться, отвлечься от ситуации. Иначе говоря, во многих случаях нельзя обойтись без *физической нагрузки*.

2. Многие стрессы, особенно если они вызваны чисто психологическими причинами, имеют обыкновение возвращаться в самый неподходящий момент. Для того чтобы их негативное влияние было сведено к минимуму, в некоторых случаях желательно использовать *логические методы* самоуспокоивания (обычно это происходит уже на завершающей стадии борьбы с дистрессом). Обычно эти методы описываются в виде соответствующих советов:

- «Живите в отсеке сегодняшнего дня» (необходимо начинать беспокоиться о решении проблем по мере их поступления).

- «Могло быть хуже».

- «Найди хорошие стороны в том, что случилось».

- «Если у Вас нет возможности решить какую-то проблему, воспринимай возникшие неудобства как неизбежное явление природы».

Интересный способ борьбы с чрезмерным эмоциональным напряжением предложил Д. Карнеги в известной книге «Как перестать беспокоиться и начать жить». Этот способ состоит в следующем: при возникновении какой-либо проблемы необходимо сначала *представить самое худшее*, что может случиться с вами при неблагоприятном развитии событий, затем – мысленно *смириться с возможностью такого варианта*, и лишь потом – начать попытки *улучшения ситуации*.

4.2.3. Волевая активность человека

Воля – сознательное регулирование человеком своего поведения и деятельности, связанное с преодолением внутренних и внешних препятствий.

Волевая активность человека имеет сложную структуру и включает отношения к внешним воздействиям, мотивацию, сознательную саморегуляцию.

Принято различать простые и сложные волевые акты.

Простой волевой акт наблюдается в тех случаях, когда побуждение к действию переходит в само действие почти автоматически, практически без волевых усилий.

Сложный волевой акт возникает в ситуациях противоречивого внутреннего и трудного внешнего мира, вынуждающих человека преодолевать их.

Сложный волевой акт совершается в несколько этапов, каждый из которых осознается человеком и требует определенных волевых усилий:

- 1 этап – осознание цели, стремление ее достичь;
- 2 этап – осознание возможности для достижения цели;
- 3 этап – появление мотивов, утверждающих или отрицающих эти возможности;
- 4 этап – борьба мотивов и выбор;
- 5 этап – принятие одной из возможностей в качестве решения;
- 6 этап – осуществление принятого решения;
- 7 этап – преодоление внешних препятствий, объективных трудностей самого дела, возможных помех до тех пор, пока принятое решение не будет реализовано.

Преодоление препятствий на пути намеченной цели требует волевого усилия, которое проявляется в особом состоянии нервно-психического напряжения, мобилизующего физические, интеллектуальные и моральные силы человека. Воля человека проявляется как уверенность его в своих силах, необходимых для осуществления принятого решения (достижения цели).

Сильная воля необходима, когда возникают трудные ситуации с препятствиями во «внешнем мире», когда внутренний мир человека, от которого требуется проявление воли, сложен и противоречив. Динамика волевых усилий в зависимости от трудности внешнего мира и сложности внутреннего мира человека представлена на рисунке 1.



Рис. 1 Динамика волевых усилий

Преодолевая внешние и внутренние препятствия, человек вырабатывает в себе такие волевые качества, как целенаправленность, решительность, настойчивость, инициативность, выдержка, дисциплинированность, самостоятельность, организованность и мужество.

Воля и волевые качества у человека формируются в зависимости от условий жизни и воспитания. Неблагоприятными условиями для формирования волевых качеств считаются:

1. беспрекословное осуществление всех желаний человека с детства, создание ему искусственного «легкого мира», когда для достижения целей ему не требуется никаких усилий;
2. подавление человека с детства жесткой волей, требованиями беспрекословного подчинения, жесткостью взрослых (родителей). При таком воспитании человек лишается способности самостоятельно принимать решения.

Для воспитания воли человека необходимо с детства:

1. никогда не делать за него то, что он должен уметь делать сам, а лишь научит его и создать условия для успеха его деятельности;
2. стимулировать самостоятельную деятельность, вызывать у человека

чувство радости от достигнутого, укреплять веру в способность преодолевать трудности;

3. объяснять целесообразность требований, приказов, решений, которые предъявляются человеку, и учить самостоятельно принимать разумные решения.

Контрольные вопросы

1. Дайте определение психическим состояниям.
2. Какие психические состояния вы знаете?
3. Что такое аффект в психологии?
4. Что такое стресс?
5. Охарактеризуйте три стадии стресса.
6. Какие теории эмоций вы знаете?
7. Что такое воля?

Рекомендуемая литература

1. Воробьев, В.П. Конспекты лекций по общей психологии [Текст]: учеб. пособие / В.П. Воробьев, Е.В. Хлопотова. – Пенза: ПГАСА, 2003. – 72 с.
2. Гиппенрейтер, Ю.Б. Введение в общую психологию [Текст]: учеб. пособие / Ю.Б. Гиппенрейтер. – М.: АСТ, Времена 2, 2015. – 352 с.
3. Годфруа Ж.. Что такое психология?: В 2-х т. Т. 1: Пер. с франц. – М.: Мир, 1996.
4. Иванников, В.А. Психологические механизмы волевой регуляции. [Текст] / В.А. Иванников. – СПб.: Питер, 3-е издание, 2006. – 208 с.
5. Милорадова, Н. Г. Психология и педагогика [Текст]: учебник. / Н.Г. Милорадова. – М.: Гардарики, 2005. – 335 с.
6. Немов, Р.С. Психология. Кн. 1. Общие основы психологии [Текст]: учебник / Р.С. Немов. – М.: Владос, 2013. – 687 с.
7. Рогов, Е. И. Общая психология [Текст]: учеб. пособие./ Е.И. Рогов. – М.: ВЛАДОС, 2010. – 448 с.
8. Рогов, Е.И. Эмоции и воля [Текст] / Е.И. Рогов. – М.: ВЛАДОС, 2001. – 240 с.
9. Селье, Г. Стресс без стресса [Текст] /Г. Селье. – М.: Прогресс, 1979.
10. Сосновский, Б.А. Психология [Текст]: В 2 т. Учебник./ Б.А. Сосновский. – М.: ЮРАЙТ, 2014. – 820 с.
11. Степанов, В. Е. Психология [Текст]: учебник / В. Е. Степанов, В. П. Ступницкий. – 2-е изд. – М: Дашков и К, 2006. – 572 с.
12. Столяренко, Л.Д. Основы психологии [Текст]: учеб. пособие / Л.Д. Столяренко. – М.: Проспект, 2015. – 458 с..

5. ПСИХОЛОГИЯ ЛИЧНОСТИ

5.1. Психологическая структура личности

В психологии существуют разные подходы к определению понятия «личность». Это обусловлено сложностью самого феномена личности. Личность чаще всего определяют как человека в совокупности его социальных, приобретенных качеств. Это значит, что к числу личностных не относятся такие особенности человека, которые обусловлены генотипически или физиологически, никак не зависят от жизни в обществе. Во многих определениях личности подчеркивается, что к числу личностных не относятся психологические качества человека, характеризующие его познавательные процессы или индивидуальный стиль деятельности, за исключением тех, которые проявляются в отношениях к людям, в обществе. В понятие «личность» обычно включают такие свойства, которые являются более или менее устойчивыми и свидетельствуют об индивидуальности человека, определяя его значимые для людей поступки.

Таким образом, **личность** – это человек, взятый в системе таких его психологических характеристик, которые социально обусловлены, проявляются в общественных по природе связях и отношениях, являются устойчивыми, определяют нравственные поступки человека, имеющие существенное значение для него самого и окружающих.

Наряду с понятиями «человек», «личность» в науке нередко употребляются термины «индивид» и «индивидуальность». Понятие «человек» включает в себя совокупность всех человеческих качеств, свойственных людям, независимо от того, присутствуют или отсутствуют они у данного конкретного человека. Понятие «индивид» характеризует именно его и дополнительно включает такие психологические и биологические свойства, которые наряду с личностными также ему присущи. Помимо этого, в понятие «индивид» входят как качества, отличающие данного человека от других людей, так и общие для него и многих других людей свойства.

Индивид – это человек как представитель рода, имеющий природные свойства человека и телесное бытие человека. Любой человек – это индивид.

Индивидуальность – является самым узким по содержанию понятием из всех перечисленных. Оно содержит в себе лишь те индивидные и личностные свойства человека, такое их сочетание, которое данного человека отличает от других людей.

В структуру личности, как правило, включают способности, темперамент, характер, волевые качества, эмоции, мотивацию, социальные установки. Способности – это индивидуально устойчивые свойства человека,

определяющие его успех в различных видах деятельности. Темперамент включает качества, от которых зависят реакции человека на других людей и социальные обстоятельства. Характер – это качества, определяющие поступки человека в отношении других людей. Волевые качества охватывают несколько специальных личностных свойств, влияющих на стремление человека к достижению поставленных целей. Эмоции и мотивация – это, соответственно, переживания и побуждения к деятельности, а социальные установки – убеждения и отношения людей.

Существуют разные подходы в понимании роли биологического и социального в личности человека.

Биогенетический подход – ставит в основу развития личности биологические процессы созревания организма. Биологизаторы считают, что основные психические свойства как бы заложены в самой природе человека, определяющей его жизненную судьбу.

- Теория соотнесения психических свойств человека с конституцией его организма. Э. Кречмер, разрабатывая проблемы типологии личности на основе типа телосложения, считал, что между физическим типом человека и особенностями его развития должна существовать какая-то однозначная связь.

- Теория бессознательных влечений. Согласно учению З. Фрейда, все поведение личности обусловлено бессознательными биологическими влечениями или инстинктами.

Социогенетический подход – объясняет особенности личности, исходя из структуры общества, способов социализации, взаимоотношений между людьми.

- Теория социализации. Человек, рождаясь биологической особью, становится личностью лишь благодаря воздействию социальных условий жизни (Дж.Х. Колман).

- Теория научения. Жизнь личности, ее отношения есть результат подкрепляемого научения, усвоения суммы знаний и навыков (Э. Торндайк, Б. Скиннер и др.).

- Теория ролей исходит из того, что общество предлагает каждому человеку набор устойчивых способов поведения (ролей), определяемых его статусом. Эти роли откладывают отпечаток на характер поведения личности, ее отношения с другими людьми (К.Левин и др.).

Психогенетический подход – на первый план выдвигает развитие собственно психических процессов.

- Теория психодинамической ориентации объясняет поведение личности через внерациональные компоненты психики – эмоции, влечения (Э. Эриксон и др.).

- Теория когнитивной ориентации отдает предпочтение интеллектуально-познавательной сфере психики (Ж. Пиаже, Д. Келли).

- Теория персонологической ориентации основной акцент делает на развитии личности в целом (Э. Шпренгер, А. Маслоу).

Современная психология считает, что личность **бисоциальна**. Вся психическая деятельность личности определяется единством общих факторов, взаимодополняющих и определяющих друг друга. Наряду с биологическими и социальными факторами важное значение имеет **активность самой личности**. Именно активность обеспечивает взаимодействие с окружающим миром, приспособление к окружающей среде и ее изменение, стимулирует участие личности в жизни и деятельности.

Основу личности составляет ее **структура** – относительно устойчивая связь и взаимодействие всех сторон личности как целостного образования.

В современной психологии существует несколько точек зрения на то, что представляет собой внутренний склад личности.

Структура личности, согласно З.Фрейду, состоит из трех уровней: «Оно», «Я» и «Сверх – Я».

«Оно» – основная часть структуры личности, содержит все унаследованное при рождении. Содержание «Оно» почти целиком бессознательно, насыщено инстинктивными влечениями и потребностями, подчиняется принципу удовольствия.

«Я» подчиняется принципу рациональности, реальности, постоянно находится в связи с внешней средой и вырабатывает эффективные способы общения с внешним миром.

«Сверх – Я» – это моральные принципы человека, это судья и цензор личности. Функции «Сверх – Я» – совесть, самонаблюдение и формирование идеалов.

Уровень «Я» находится в постоянном конфликте с «Оно», подавляет порочные влечения. На «Я» воздействуют три силы: «Оно», «Сверх – Я» и общество, которое предъявляет свои требования к человеку. «Я» старается добиться гармонии между ними, подчиняется не принципу удовольствия, а принципу «реальности». Если «Я» совершит действие в угоду «Оно», но против «Сверх – Я», то испытывает наказание в виде чувства неполноценности, вины, стыда, укоров совести. «Сверх – Я» не допускает инстинкты в «Я», и тогда энергия этих инстинктов трансформируется в иные формы деятельности, приемлемые для общества и человека (творчество, искусство, общественная активность, трудовая активность). Если же энергия инстинктов не находит выхода, то человек может быть подвержен психическим заболеваниям, неврозам, истерикам, находиться в состоянии депрессии, тоски.

5.1.1. Иерархическая структура личности (по К.К. Платонову)

Уровень (подструктура)	Содержание	Соотношение биологического и социального
Подструктура биологических, конституциональных форм	Скорость протекания нервных процессов, баланс процессов возбуждения и торможения, половые, возрастные особенности	Биологический уровень
Подструктура форм отражения	Особенности познавательных процессов	Биосоциальный уровень (биологического больше, чем социального)
Подструктура опыта	Знания, умения, навыки, привычки	Социобиологический уровень (значительно больше социального, чем биологического)
Подструктура направленности	Убеждения, мировоззрение, личностные смыслы, интересы	Социальный уровень

В работах К.К. Платонова личность имеет динамическую функциональную структуру, элементами которой являются: 1) направленность; 2) опыт; 3) особенности психических процессов; 4) биологические свойства.

5.1.2. Структура личности по С.Л. Рубинштейну

Уровень (подструктура)	Содержание
Направленность	Проявляется в потребностях, интересах, идеалах, убеждениях, доминирующих мотивах деятельности и поведения, и мировоззрения
Знания, умения, навыки	Приобретаются в процессе жизни и познавательной деятельности
Индивидуально-типологические особенности	Проявляются в темпераменте, характере, способностях.

Б.Г. Ананьев рассматривал личность в единстве четырех сторон: человека как биологического вида; человека как индивида определенного жизненного пути; человека как личности; человека как части человечества.

Каковы бы не были теоретические представления о структуре личности, в вопросе о психических свойствах принципиальных разногласий не существует. Психические свойства обеспечивают определенный уровень деятельности и поведения человека, создавая его индивидуальность и неповторимость. К психическим свойствам относят: направленность (жизненную позицию), темперамент, характер, способности.

В качестве ведущего компонента многие психологи выделяют направленность.

Направленность является сложным личностным образованием, определяющим все поведение личности, отношение к себе и окружающим; обеспечивающим устойчивую ориентацию поведения человека независимо от конкретной ситуации. Выделяют три типа направленности: на взаимодействие, на задачу и на себя.

5.2. Понятие о темпераменте и его типах

Темперамент – совокупность индивидуальных особенностей личности, характеризующих динамическую и эмоциональную сторону ее деятельности и поведения.

Понятие «темперамент» предложил древнегреческий врач Гиппократ (V в. до н.э.). Он считал, что в организме человека имеется четыре основных жидкости, или "сока": кровь, слизь, желтая желчь и черная желчь. Смешиваясь в каждом человеке в определенных пропорциях, они и составляют его темперамент (от лат. - смесь, соотношение). Конкретное наименование каждый темперамент получил по названию той жидкости, которая якобы преобладает в организме. Соответственно были выделены следующие типы темперамента: сангвинический (от лат. *sanguis* - кровь), холерический (от греч. *chole* - желчь), флегматический (от греч. *phlegma* - слизь) и меланхолический (от греч. *melaina chole* черная желчь).

Физиологическая основа темперамента.

Согласно учению И. П. Павлова, индивидуальные особенности поведения, динамика протекания психической деятельности зависят от индивидуальных различий в деятельности нервной системы.

И.П. Павлов полагал, что три свойства нервных процессов определяют тип высшей нервной деятельности (тип нервной системы).

1. Сила как способность нервных клеток сохранять нормальную работоспособность при интенсивных возбуждательных и тормозных процессах;
2. Подвижность как способность быстрого перехода от одного процесса к другому;
3. Уравновешенность как одинаковая выраженность нервных процессов торможения и возбуждения.

Типы высшей нервной деятельности и их соотношение с темпераментом

Сила нервных процессов	Уравновешенность нервных процессов	Подвижность нервных процессов	Темперамент
Сильный	Уравновешенный	Подвижный	Сангвиник
Сильный	Уравновешенный	Инертный	Флегматик
Сильный	Неуравновешенный	Подвижный	Холерик
Слабый	Неуравновешенный	Малоподвижный	Меланхолик

Идеи И.П. Павлова развивали отечественные и зарубежные ученые.

Е.М Теплов и В.Д.Небылицын, создатели нового направления в психологии – дифференциальной психофизиологии, экспериментально установили дополнительные свойства нервной системы.

1. Динамичность как способность мозговых структур быстро отвечать возбудительными и тормозными процессами при формировании условных реакций;

2. Лабильность как скорость возникновения и окончания нервных процессов;

3. Активированность как индивидуальный уровень активации процессов возбуждения и торможения.

Двухфакторная концепция темперамента Айзенков.

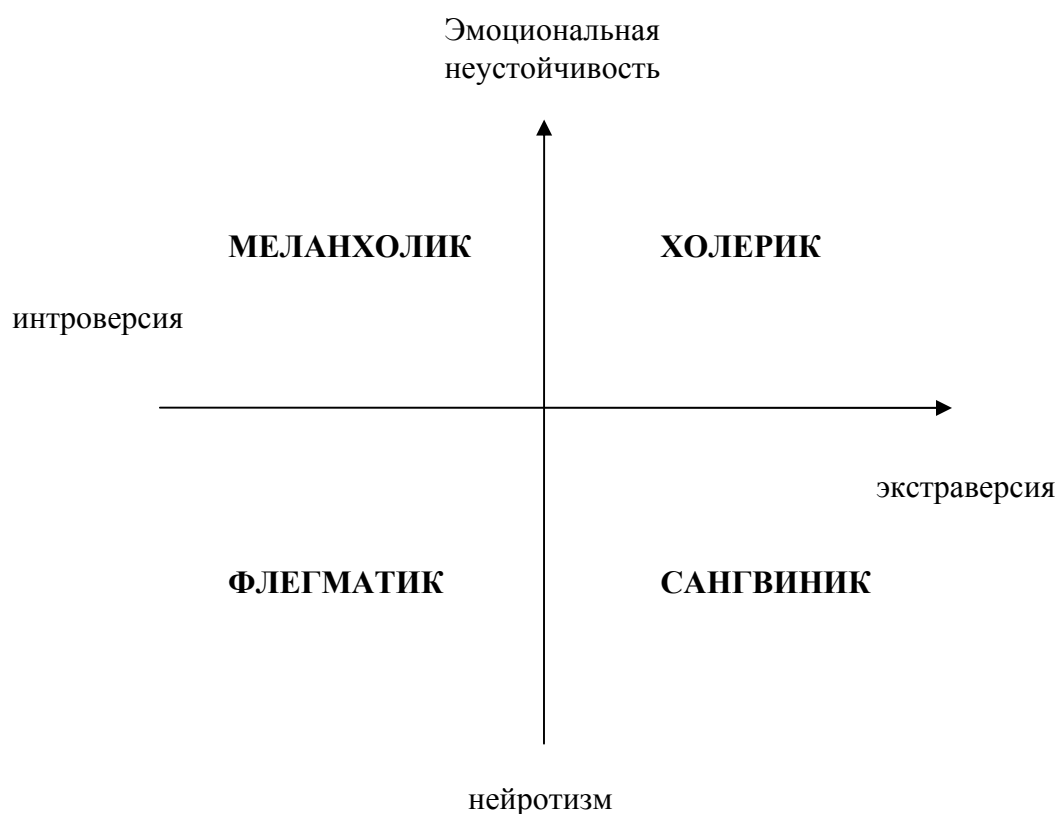
Для большинства западных психологов характерна эмпирическая направленность исследований темперамента, что нашло свое яркое выражение в так называемом «факторном» подходе к изучению структуры темперамента.

Отличительной характеристикой теории Г. и М. Айзенков является ее опора на огромный, более чем на тридцатилетний экспериментальный материал, подтвердивший существование таких фундаментальных черт темперамента (личности – по терминологии Айзенков), как экстраверсия – интроверсия и нейротизм (эмоциональная устойчивость – эмоциональная неустойчивость). По мнению Айзенков, именно эти два фундаментальных измерения темперамента являются универсальными, присущими всем представителям *Homo sapiens* и могут быть положены в основу типологии темперамента.

Темперамент – это биологическая основа нашей личности. Свойства нервной системы, в основном, генетически детерминированы и определяют индивидуальные различия в поведении при реагировании на воздействия среды. Он характеризует динамику протекания психических процессов человека, а не их содержание. Поэтому никогда нельзя сказать, что у того или другого человека темперамент «хороший» или «плохой».

От темперамента зависит:

- скорость возникновения психических процессов и их устойчивость;
- темп и ритм деятельности и поведения;
- интенсивность психических процессов.



Характеристика типов темперамента

Сангвинический темперамент.

Сангвиник быстро сходится с людьми, жизнерадостен, поверхностен, легко переключается с одного вида деятельности на другую, но не любит однообразной работы. Он легко контролирует свои эмоции, быстро адаптируется в новой обстановке, активно вступает в контакты с людьми. Его речь громкая, быстрая, отчетливая и сопровождается выразительными мимикой и жестами. Но этот темперамент характеризуется некоторой двойственностью. Если раздражители быстро меняются, все время поддерживается новизна и интерес впечатлений, у сангвиника создается состояние активного возбуждения и он проявляет себя как человек деятельный, активный, энергичный. Если же воздействия длительны и однообразны, то они не поддерживают состояния активности, возбуждения, и сангвиник теряет интерес к делу, у него появляется безразличие, скука, вялость.

У сангвиника быстро возникают чувства радости, горя, привязанности и недоброжелательности, но все эти проявления его чувств неустойчивы,

не отличаются длительностью и глубиной. Они быстро возникают и могут так же быстро исчезнуть или даже замениться противоположными. Настроение сангвиника быстро меняется, но, как правило, преобладает хорошее настроение.

Флегматический темперамент.

Человек этого темперамента инертен, медлителен, спокоен, нетороплив, уравновешен. В деятельности проявляет основательность, продуманность, упорство. Он, как правило, доводит начатое до конца. Все психические процессы у флегматика протекают как бы замедленно. Чувства флегматика внешне выражаются слабо, они обычно невыразительны. Причина этого – уравновешенность и слабая подвижность нервных процессов. В отношениях с людьми флегматик всегда ровен, спокоен, в меру общителен, настроение у него устойчивое. Спокойствие человека флегматического темперамента проявляется и в отношении его к событиям и явлениям жизни. Флегматика нелегко вывести из себя и задеть эмоционально. У человека флегматического темперамента легко выработать выдержку, хладнокровие, спокойствие. Флегматику следует развивать недостающие у него качества – большую подвижность, активность, не допускать проявления безразличия к деятельности, вялость, инертность, которые очень легко могут сформироваться в определенных условиях. Иногда у человека этого темперамента может развиваться безразличное отношение к труду, к окружающей жизни, к людям и даже к самому себе.

Холерический темперамент.

Люди этого темперамента быстры, чрезмерно подвижны, неуравновешенны, возбудимы, все психические процессы протекают у них быстро, интенсивно. Преобладание возбуждения над торможением, свойственное этому типу нервной деятельности, ярко проявляется в несдержанности, порывистости, вспыльчивости, раздражительности холерика. Отсюда и выразительная мимика, торопливая речь, резкие жесты, несдержанные движения. Чувства человека холерического темперамента сильные, обычно ярко проявляются, быстро возникают; настроение иногда резко меняется. Неуравновешенность, свойственная холерику, ярко связывается и в его деятельности: он с увеличением и даже страстью берется за дело, показывая при этом порывистость и быстроту движений, работает с подъемом, преодолевая трудности. Но у человека с холерическим темпераментом запас нервной энергии может быстро истощиться в процессе работы и тогда может наступить резкий спад деятельности: подъем и воодушевление исчезают, настроение резко падает. В общении с людьми холерик допускает резкость, раздражительность, эмоциональную несдержанность, что часто не дает ему возможности объективно оценивать поступки людей, и на этой почве он создает конфликтные ситуации в коллективе. Излишняя прямо-

линейность, вспыльчивость, резкость, нетерпимость порой делают тяжелым и неприятным пребывание в коллективе таких людей.

Меланхолический темперамент.

У меланхоликов медленно протекают психические процессы, они с трудом реагируют на сильные раздражители; длительное и сильное напряжение вызывает у людей этого темперамента замедленную деятельность, а затем и прекращение ее. В работе меланхолики обычно пассивны, часто мало заинтересованы (ведь заинтересованность всегда связана с сильным нервным напряжением). Чувства и эмоциональные состояния у людей меланхолического темперамента возникают медленно, но отличаются глубиной, большой силой и длительностью; меланхолики легко уязвимы, тяжело переносят обиды, огорчения, хотя внешне все эти переживания у них выражаются слабо. Представители меланхолического темперамента склонны к замкнутости и одиночеству, избегают общения с малознакомыми, новыми людьми, часто смущаются, проявляют большую неловкость в новой обстановке. Все новое, необычное вызывает у меланхоликов тормозное состояние. Но в привычной и спокойной обстановке люди с таким темпераментом чувствуют себя спокойно и работают очень продуктивно. У меланхоликов легко развивать и совершенствовать свойственную им глубину и устойчивость чувств, повышенную восприимчивость к внешним воздействиям.

5.2. Формирование характера

Характер – индивидуальное сочетание устойчивых психических особенностей человека, обуславливающее типичный для данной личности способ поведения в определенных жизненных условиях и обстоятельствах.

Характер взаимосвязан с другими сторонами личности, в частности с темпераментом и способностями.

Физиологической основой характера является сплав черт типа высшей нервной деятельности и сложных устойчивых систем временных связей, выработанных в результате индивидуального жизненного опыта.

Характер не наследуется и не является прирожденным свойством личности, а также не является постоянным и неизменным свойством. Характер формируется и развивается под влиянием окружающей среды, жизненного опыта человека, его воспитания. Влияния эти носят, во-первых, общественно-исторический характер (каждый человек живет в условиях определенного исторического строя, определенной социальной среды и складывается как личность под их влиянием) и, во-вторых, индивидуально-своеобразный характер (условия жизни и деятельности каждого человека, его жизненный путь своеобразны и неповторимы). Поэтому характер каж-

ного человека определяется как его общественным бытием (и это главное!), так и его индивидуальным бытием. Следствием этого является бесконечное разнообразие индивидуальных характеров.

Как утверждал В. Гюго, «у каждого человека три характера: тот, который ему приписывают; тот, который он сам себе приписывает; и, наконец, тот, который есть в действительности».

К выразительным признакам характера относятся:

- поступки и действия (сознательные или бессознательные, ненамеренные или преднамеренные);
- особенности речи (громкая или тихая, многословность или замкнутость, темп речи, эмоциональность);
- внешний облик (веселое или хмурое лицо, выражение глаз, походка, осанка).

Структура характера.

В структуре характера выделяют несколько групп черт, выражающих различное отношение личности к действительности.

К первой группе относятся черты, проявляющиеся в деятельности: инициативность, трудолюбие, работоспособность, лень и т.д.

Вторую группу составляют черты, которые проявляются по отношению к другим: тактичность, вежливость, чуткость и др.

Третья группа – это система отношений человека к самому себе: самокритичность, скромность, гордость и т.д.

Четвертая группа включает черты, характеризующие отношения личности к вещам: аккуратность, бережливость, щедрость, скупость и т.д.

Формирование характера начинается с детства и во многом зависит от того микромира, с которым ребенок вступает во взаимодействие. Решающее значение для формирования положительных черт характера имеет система постоянного усложнения требований со стороны взрослых. Важным моментом является объективность оценки поступков людей.

Характер в свою очередь влияет на образ жизни. Человек с твердым и решительным характером может преодолеть любые препятствия и добиться осуществления поставленной цели, используя все возможности и рационально организуя свою жизнь, свой труд. Характер имеет большое значение не только для самой личности, но и для общества. Жизнь и работа коллектива, особенно настроение каждого человека, определяются качествами характеров индивидов. Случается так, что один человек с трудным характером мешает жить всему коллективу. Из-за такого человека в коллективе возникают нередко конфликтные отношения, склоки, которые отражаются на работе и жизнеощущениях всех людей. Чтобы изучить характер, необходимы длительные наблюдения в различных ситуациях.

Акцентуации характера. Как считает известный немецкий психиатр К. Леонгард, у 20–50 % людей некоторые черты характера столь заострены (акцентуированы), что это при определенных обстоятельствах приводит к однотипным конфликтам и нервным срывам.

Акцентуация характера – преувеличенное развитие отдельных свойств характера в ущерб другим, в результате чего ухудшается взаимодействие с окружающими людьми. Выраженность акцентуации может быть различной – от легкой, придающей человеку шарм, до патологической.

Леонгард выделяет 12 типов акцентуации, каждый из которых предопределяет избирательную устойчивость человека к одним жизненным невзгодам при повышенной чувствительности к другим, к частым однотипным конфликтам, к определенным нервным срывам. В благоприятных условиях, когда не попадают под удар именно слабые звенья личности, такой человек может стать и незаурядным; например, акцентуация характера по так называемому экзальтированному типу может способствовать расцвету таланта артиста, художника.

Акцентуации характера часто встречаются у подростков и юношей (50–80 %). Определить тип акцентуации или ее отсутствие можно с помощью специальных психологических тестов, например, теста А. И. Личко. Нередко приходится иметь дело с акцентуированными личностями, и важно знать и предвидеть специфические особенности поведения таких людей.

Приведем краткую характеристику особенностей поведения в зависимости от типов акцентуации:

1. Для человека с гипертимической (гиперактивной) акцентуацией характерно чрезмерно приподнятое настроение. Он всегда весел, разговорчив, очень энергичен, самостоятелен, стремится к лидерству, риску, авантюрам, не реагирует на замечания, игнорирует наказания, теряет грань недозванного. Как правило, у него отсутствует самокритичность. Представители этого типа – подвижные люди, легко сходящиеся с другими членами коллектива. Они почти всегда находятся в приподнятом настроении. В группе такие люди стремятся к лидерству, но официальные обязанности их тяготят, они не любят выполнять повседневную мелкую работу. Например, не стоит такого человека назначать бригадиром, ежедневно подводящим итог проделанной работы, но, используя легкость овладения такими работниками непривычным сложным заданием и их стремление к лидерству, можно, с их согласия, предложить остальным членам коллектива обращаться к ним за консультацией в случае возникновения каких-либо затруднений. Если такому человеку работа неинтересна, то он может нарушать дисциплину.

2. *Дистимичная* акцентуация предполагает постоянно пониженное настроение, грусть, замкнутость, немногословность, пессимистичность. Такой человек тяготеет шумным обществом, с сослуживцами близко не

сходится, в конфликты вступает редко, чаще является в них пассивной стороной. С подобными людьми очень важно проявлять максимальную тактичность, так как даже резкое высказывание может надолго выбить их из колеи, в силу чего производительность их труда может упасть до нижней предельной отметки. Их нужно подбадривать, говорить им комплименты. В силу постоянного ожидания неприятностей у них с утра обычно плохое настроение, поэтому важно четко распланировать их день или требовать тщательно составленного плана еще с вечера, чтобы они заранее настраивались на спокойную работу.

3. *Циклоидный* характер проявляется в том, что активность циклически меняется (от высокой с усилением общительности и работоспособности до низкой с преобладанием подавленности). Причем, повышенное настроение захватывает такого человека ненадолго, чего не скажешь о пониженном. Периоды гипоманиакальной активности перемежаются периодами депрессий. Такого человека невозможно заставить трудиться весь день с полной отдачей. Нужно помнить о том, что во второй половине дня он будет работать значительно слабее, чем в первой, поэтому организовывать работу так, чтобы основные дела он выполнял в наиболее выгодный для себя и производства период активности.

4. *Эмотивный тип* характеризуется чрезмерной чувствительностью, ранимостью. Человек глубоко переживает малейшие неприятности, излишне чувствителен к замечаниям, неудачам, поэтому у него чаще печальное настроение. Это люди с неустойчивым настроением, которое изменяется даже по ничтожному поводу. Они очень чувствительны как к похвале, так и к порицанию. Их окрыляет любой успех и подавляет любая неудача. Руководителю важно вовремя приобщать такого работника, показать, что трудности, с которым он сталкивается при выполнении очередного задания, носят временный характер, и наметить пути их преодоления.

5. *Для демонстративного (истероидного) типа* характерно стремление быть в центре внимания и добиваться своих целей любой ценой (слезы, обмороки, скандалы, болезни, хвастовство, наряды, необычные увлечения, ложь). Истероид легко забывает о своих неблагоприятных поступках, обидах, нанесенных другим людям.

Истероид обладает чертами характера, которые могут проявляться весьма многообразно: эгоизм, кокетливость, стремление казаться лучше, чем на самом деле. Он демонстрирует поведение, рассчитанное на внешний эффект, стремление находиться в центре внимания окружающих. Если такие люди не удовлетворены своим реальным положением в коллективе (например, не могут обратить на себя внимание успехами в труде), они прибегают к фантазиям, легко сживаясь с созданными образами. Например, стараются завоевать внимание и сочувствие окружающих якобы имеющимися у них тяжелыми заболеваниями, необычностью биографии и

т.д. Он может проявлять деструктивные тенденции – затевать склоки, передавать сплетни. Поэтому руководителю очень важно настроить его на позитивный лад. Если истероид не добивается успехов в работе, следует обратить его внимание на то, что этим он сильно проигрывает в глазах окружающих его людей, но что даже небольшой прогресс в работе поднимет его авторитет выше, чем необычайные приключения.

6. *Возбудимому типу* свойственна повышенная раздражительность, несдержанность, агрессивность, угрюмость, «занудливость», склонность к хамству и нецензурной брани. Возбудимость может проявляться и в молчаливости, замедленности в беседе. Возбудимый человек активно и часто конфликтует, но в качестве маскировки может использовать лесть и услужливость.

7. *Застревающий тип* (застревает на своих чувствах, мыслях, не может забыть обиды, сводит счеты). У такого человека проявляется служебная и бытовая несговорчивость, склонность к затяжным склокам, в конфликтах он чаще бывает активной стороной. У представителей этого типа затухание эмоции происходит значительно медленнее, чем других людей. Опасность уже миновала, но представитель застревающего типа все еще помнит о ней и испытывает те же ощущения, что и в ситуации опасности. Такие люди бывают одержимы какой-то одной идеей и ради нее готовы забыть все остальное в окружающей их жизни. Как правило, они склонны настаивать на том, что считают своим правом. В повседневной жизни это проявляется как постоянная уверенность в своей правоте. Люди, относящиеся к этому типу, обычно честолюбивы, но им небезразлично, каким образом завоевывается внимание окружающих. Им нужен реальный успех. Такое честолюбие часто становится сильнодействующим стимулом для различного вида деятельности. Подчеркивая успех таких подчиненных в труде, самодеятельности, спорте, руководитель значительно повышает их заинтересованность в соответствующей деятельности.

8. У *педантичного* имеется ярко выраженная занудливость в виде стремления к порядку. На службе он способен замучить посетителей формальными требованиями, изнуряет домашних чрезмерной аккуратностью, стремлением к анализу подробностей деятельности, чувств, межличностных отношений. Если педант заметит слабину в профессионализме руководителя, то это может стать причиной его презрения. Но если руководитель подчеркнет значимость характера педанта на его рабочем месте, то он начнет работать с удвоенной энергией, опекая руководителя на тех участках работы, в которых тот не в полной мере компетентен.

9. *Тревожный* (психастенический) тип опасается за себя, близких. Он робок, неуверен в себе, крайне нерешителен. Такой человек долго переживает неудачу, сомневается в своих действиях. Для него особенно важна спокойная обстановка на работе, отсутствие конфликтов и авралов. Тре-

возможность может быть выгодна, когда результаты работы пересчитываются, перепроверяются, в силу чего снижается вероятность принятия неправильного решения на основе неверных данных.

10. *Для экзальтированного* (лабильного) типа характерно очень изменчивое настроение. Эмоции у него ярко выражены, имеется повышенная отвлекаемость на внешние события, словоохотливость, влюбчивость.

Представители этого типа легко восхищаются по причинам, на которые большинство людей не обращают внимания. Они часто улыбаются, испытывают подъем духа, беспричинную радость, счастье. В то же время они часто впадают в отчаяние, отрешенно воспринимают значительные события, легко разочаровываются в том, что еще вчера вызывало восторг. Изменить доминирующие отрицательные установки лобовой атакой, как правило, не удастся. Часто, чтобы человек поверил в себя, стал более уравновешенным, достаточно выявить его сильные стороны. Много читающему специалисту можно поручить рассказать товарищам о новой интересной книге или профессиональной статье в журнале. Умеющему рисовать – посоветовать оформить стенную газету, выпустить листовку, посвященную какому-нибудь радостному событию. Желательно почаще обращаться к представителям этого типа по имени-отчеству и на «Вы». Такое обращение убеждает человека, что он – заметное лицо в коллективе, а руководитель относится к нему с уважением.

11. *Интровертированный* (шизоидный, аутистический) мало общается, замкнут, держится в стороне от всех. Он погружен в себя, но о себе ничего не рассказывает, свои переживания не раскрывает, хотя ему свойственна повышенная ранимость. Такой человек сдержанно, холодно относится к другим людям, даже к близким. Такие люди не интересуются жизнью товарищей по работе, безразличны к успехам и неудачам окружающих. Они сдержанны в проявлении своих чувств, чаще всего пессимистично настроены. В работе с шизоидом можно добиться успеха, заинтересовав его деятельностью, в которой проявятся его способности и он сможет отличаться. Перевоспитание как борьба с недостатками применительно к этому типу неэффективно. Его бесполезно наказывать, взывать к совести и чувству товарищества, но можно опереться на признание его личных качеств.

12. *Экстравертированный* (конформный) тип – противоположность интровертированному. Для него характерна высокая общительность, словоохотливость до болтливости. Как конформист, своего мнения он не имеет, очень несамостоятелен, стремится быть как все, неорганизован, предпочитает подчиняться. Такие люди не проявляют инициативы, смелости, решительности и оригинальности в суждениях и поступках. Часто из-за этого, несмотря на эффективную работу, они воспринимаются товарищами как примитивные люди. Их отношения с товарищами улучшатся, если руководителю удастся создать в коллективе такую обстановку, при которой

успехам в труде придается серьезное позитивное значение. Для того, чтобы избежать частого проявления соглашательской позиции конформного работника, руководителю целесообразно во время собраний, совещаний, любого рода дискуссий предлагать ему высказать свое мнение первым.

Это также может быть тип приспособленца, который ради своих собственных интересов готов предать товарища, покинуть его в трудную минуту, но, что бы он ни совершил, он всегда найдет оправдание своему поступку, причем нередко не одно.

Характер не является застывшим образованием, он формируется на всем жизненном пути человека. Человек способен подняться над своим характером, изменить его, поэтому, когда говорят о прогнозировании поведения, не забывают, что оно имеет определенную вероятность, но не может быть абсолютным.

Проблема мотивации и мотивов поведения в деятельности – одна из основных в психологии. Вряд ли найдется такая область психологии, которая не затрагивала бы мотивационного процесса.

В настоящее время мотивация как психическое явление трактуется по-разному. В одном случае как совокупность факторов, поддерживающих и направляющих, т.е. определяющих поведение, в другом случае как совокупность мотивов, в третьем – как побуждение, вызывающее активность организма и определяющее ее направленность. Кроме того, мотивация рассматривается как процесс психической регуляции конкретной деятельности, как процесс действия мотива и как механизм, определяющий возникновение, направление и способы осуществления конкретных форм деятельности, как совокупная система процессов, отвечающих за побуждение и деятельность.

Путь к эффективной профессиональной деятельности человека лежит через понимание его мотивации. Только зная то, что движет человеком, что побуждает его к деятельности, какие мотивы лежат в основе его действий, можно попытаться разработать эффективную систему форм и методов управления им. Для этого нужно знать, как возникают или вызываются те или иные мотивы, как и какими способами мотивы могут быть приведены в действие, как осуществляется мотивирование людей.

Сегодня имеется колоссальное количество способов воздействия на мотивацию конкретного человека, причем диапазон их постоянно растет.

Более того, тот фактор, который сегодня мотивирует конкретного человека к интенсивному труду, завтра может способствовать «отключению» того же самого человека. Никто точно не может сказать, как детально действует механизм мотивации, какой силы должен быть мотивирующий фактор и когда он сработает, не говоря уже о том, почему он срабатывает.

5.4. Способности, их структура

Способности – индивидуально-психологические особенности личности, проявляющиеся в деятельности и являющиеся условиями успешного осуществления данной деятельности и обнаруживающие различия в динамике овладения необходимыми для нее знаниями, умениями и навыками.

Способности не сводятся к знаниям, умениям и навыкам, хотя проявляются и развиваются на их основе. По отношению к навыкам, умениям и знаниям способности человека выступают как некоторая возможность.

Исследованиями установлено, что способности – прижизненные образования. Врожденными могут быть лишь анатомо-физиологические и функциональные особенности человека, создающие определенные предпосылки для развития способностей, называемые **задатками**. Задатки весьма многозначны, они лишь предпосылки для развития способностей. Способности, развивающиеся на их основе, обуславливаются, но не предопределяются ими.

Различие между характером и способностями – в том, что характер проявляется во всех видах деятельности, а способности – только в одном, определенном.

Классификация способностей.

Различие требований, предъявляемых деятельностью к личности, нашло отражение в классификации способностей человека.

Выделяют виды способностей по их направленности, или специализации (общие и специальные способности).

Под общими способностями понимается такая система индивидуально-волевых свойств личности, которая обеспечивает относительную легкость и продуктивность в овладении знаниями и осуществлении различных видов деятельности. Общие способности есть следствие, как богатого природного дарования, так и всестороннего развития личности.

Под специальными способностями понимают такую систему свойств личности, которая помогает достигнуть высоких результатов в какой-либо специальной области деятельности, например, литературной, изобразительной, музыкальной, сценической и т.п.

Совокупность ряда способностей, обуславливающая особенно успешную деятельность человека в определенной области и выделяющая его среди других лиц, обучающихся этой деятельности или выполняющих ее в тех же условиях, называется **одарённостью**.

Структура способностей.

Деятельность (трудовая, учебная, спортивная и т.п.), которой овладевает человек, предъявляет высокие требования к его психологическим качествам (особенностям интеллекта, эмоционально-волевой сфере, сенсомоторике). Этим требованиям не может удовлетворить одно какое-либо качество, даже если оно достигло очень высокого уровня развития. Мнение,

что одно отдельно взятое психическое свойство может обеспечить высокую продуктивность деятельности, выступить как эквивалент всех способностей, лишено научной достоверности. Способности представляют собой совокупность психических качеств, имеющих сложную структуру.

Структура совокупности психических качеств, которая выступает как способность, в конечном счете, определяется требованиями конкретной деятельности и является различной для разных видов деятельности.

Среди свойств и особенностей личности, образующих структуру конкретных способностей, некоторые занимают ведущее положение, некоторые – вспомогательное. Так, в структуре педагогических способностей ведущими качествами будут педагогический такт, наблюдательность, любовь к детям, сочетаемая с высокой требовательностью к ним, потребность в передаче знаний, комплекс организаторских способностей, входящих сюда на правах подструктуры, и т.д. К вспомогательным качествам относятся: артистичность, ораторские данные и др. Совершенно очевидно, что и ведущие, и вспомогательные компоненты педагогических способностей образуют единство.

Уровни способностей:

Структура способностей зависит от развития личности. Выделяют два уровня развития способностей: репродуктивный и творческий. Человек, находящийся на первом уровне развития способностей, обнаруживает высокое умение усваивать знания, овладевать деятельностью и осуществлять её по предложенному образцу. На втором уровне развития способностей человек создает новое, оригинальное.

Сочетание выдающихся способностей, обуславливающих особенно успешное, самостоятельное и оригинальное выполнение какой-либо деятельности, называется талантом. К числу талантливых людей могут быть отнесены те, кто способен к творческой деятельности.

Высшая ступень талантливости называется гениальностью. Гениями считают тех, кто создает что-то принципиально новое в общественной жизни, в науке, литературе, искусстве и т. п.

Таким образом, в структуру личности, как правило, включают способности, темперамент, характер, волевые качества, эмоции, мотивацию, социальные установки. Способности – это индивидуально устойчивые свойства человека, определяющие его успех в различных видах деятельности. Темперамент включает качества, от которых зависят реакции человека на других людей и социальные обстоятельства. Характер – это качества, определяющие поступки человека в отношении других людей. Волевые качества охватывают несколько специальных личностных свойств, влияющих на стремление человека к достижению поставленных целей. Эмоции и мотивация – это, соответственно, переживания и побуждения к деятельности, а социальные установки – убеждения и отношения людей.

Контрольные вопросы

1. Раскройте сущность биосоциальной природы личности.
2. Что представляет собой структура личности?
3. Как соотносятся свойства нервной системы и темперамент?
4. Психологическая характеристика типов темперамента, их преимущества и недостатки.
5. В чем отличие общих способностей от специальных?
6. Охарактеризуйте структуру характера.

Рекомендуемая литература

1. Батаршев, А.В. Типология характера и личности [Текст]: практическое руководство по психологической диагностике / А. В. Батаршев. – М.: Изд-во Ин-та Психотерапии, 2005. – 112 с.
2. Гиппенрейтер, Ю.Б. Введение в общую психологию [Текст]: учеб. пособие / Ю.Б. Гиппенрейтер. – М: АСТ, Времена 2, 2015. – 352 с.
3. Милорадова, Н. Г. Психология и педагогика [Текст]: учебник. / Н.Г. Милорадова. – М.: Гардарики, 2005. – 335 с.
4. Немов, Р.С. Психология. Кн. 1. Общие основы психологии [Текст]: учебник / Р.С. Немов. – М.: Владос, 2013. – 687 с.
5. Рогов, Е. И. Общая психология [Текст]: учеб. пособие./ Е.И. Рогов. – М.: ВЛАДОС, 2010. – 448 с.
6. Смирнов А.Г. Практикум по общей психологии [Текст]: учеб. пособие для вузов ; рекомендовано Мин. образования / А. Г. Смирнов. – М.: Изд-во Института Психотерапии, 2001. – 224 с.
7. Сосновский, Б.А. Психология [Текст]: В 2 т. Учебник./ Б.А. Сосновский. – М.: ЮРАЙТ, 2014. – 820 с.
8. Степанов, В. Е. Психология [Текст]: учебник / В.Е. Степанов, В.П. Ступницкий. – 2-е изд. – М: Дашков и К, 2006. – 572 с.
9. Столяренко, Л.Д. Основы психологии [Текст]: учеб. пособие / Л.Д. Столяренко. – М.: Проспект, 2015. – 458 с..
10. Стреляу, Я. Роль темперамента в психологическом развитии. [Текст] / Я. Стреляу. – М.: Прогресс, 1982. – 231 с.

6. ПСИХОЛОГИЯ ОБЩЕНИЯ

6.1. Категория общения в психологии

Совместная деятельность людей определяет реальность и необходимость общения. Именно в процессе общения и только в общении может проявиться сущность человека.

Общение имеет огромное значение в развитии не только отдельной личности, но и общества в целом. Вне общения человеческое общество немыслимо. Общение выступает в обществе как фундаментальное условие связывания индивидов и вместе с тем как способ развития самих этих индивидов.

В психологии общение принято определять как процесс взаимодействия между людьми, в ходе которого возникают, проявляются и формируются межличностные отношения, происходит обмен мыслями, чувствами, переживаниями и т.д.

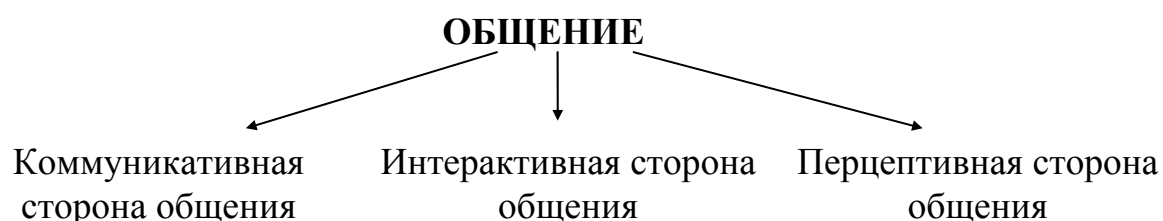
Изучение проблемы общения в психологии имеет свою традицию, и в отечественной психологии обычно выделяют следующие три периода разработки названной проблемы:

1) исследования В.М. Бехтерева – он впервые поднимает вопрос о роли общения как фактора психического развития человека, о влиянии группы на включенного в нее индивида. Но сам процесс общения у Бехтерева еще не был объектом самостоятельного исследования. Анализировалась лишь результативная сторона влияния общения на психические процессы и функции;

2) до 1970-х годов в разработке проблемы общения преобладал теоретико-философский подход. Понятие «общение» использовалось для обоснования положения о социальной обусловленности, опосредованности психики человека, социализация личности.

3) в 1970-е годы общение начинает рассматриваться как самостоятельная область психологического исследования (в отличие от использования понятия общения в качестве объяснительного принципа при анализе других проблем). Это период подлинного рождения проблемы общения в психологии.

Общение выступает как самостоятельная и специфическая форма активности субъекта. Ее результат – не преобразованный предмет (материальный или идеальный), а отношения с другим человеком, другими людьми. И речь идет не просто о действии, не просто о воздействии одного субъекта на другой, а именно о взаимодействии. Для общения необходимы, по крайней мере, два человека, каждый из которых выступает именно как субъект.



Общение – это сложный многоплановый процесс установления и развития контактов между людьми, порождаемый потребностями совместной деятельности и включающий в себя обмен информацией, выработку единой стратегии взаимодействия, восприятие и понимание другого человека

В едином процессе общения обычно выделяют три стороны: коммуникативную (передача информации); интерактивную (взаимодействие) и перцептивную (взаимовосприятие).

Коммуникативная сторона (обмен информацией) характеризуется:

- * умением устанавливать психологический контакт;
- * учетом особенностей коммуникативного воздействия;
- * аргументированностью, логичностью и адекватностью ситуации общения;
- * эффективностью использования вербальных и невербальных средств общения.

Интерактивная сторона (взаимодействие) характеризуется:

- * уместностью принятых управленческих решений;
- * четким распределением обязанностей в ходе совместной деятельности;
- * умелым разрешением конфликтов.

Перцептивная сторона (восприятие, познание и взаимопонимание) включает:

- * познание себя в процессе общения;
- * познание и понимание собеседника;
- * прогнозирование поведения партнера по общению.

Любая совместная деятельность предполагает, что каждый ее участник должен предельно ясно понимать цели и задачи деятельности, представлять себе специфику ее объекта и возможности каждого из участников. Включение участников в данный процесс позволяет осуществить «согласование» или «рассогласование» их деятельности. Это возможно благодаря функции воздействия, в которой и проявляется связь общения с деятельностью. В связи с этим, Г.М. Андреева делает вывод о том, что деятельность посредством общения не просто организуется, но и обогащается, поскольку в ней возникают новые связи и отношения между людьми.

Общаясь с другими людьми, человек усваивает общечеловеческий опыт, исторически сложившиеся социальные нормы, ценности, знания и способы деятельности, а также формируется как личность. Общение вы-

ступает важнейшим фактором психического развития человека. Таким образом, общение выступает как универсальная реальность, в которой зарождается, существует и проявляется в течение всей жизни внутренний мир человека.

Исходя из вышесказанного, можно понять, что общение выполняет множество функций. При этом можно выделить и несколько основных функций.

В первую очередь, необходимо выделить прагматическую функцию, поскольку именно благодаря общению, реализуется взаимодействие людей в процессе совместной деятельности.

В процессе психического развития человека проявляется формирующая функция общения. Ведь на определенных стадиях развития поведение, деятельность и отношение ребенка к миру и к самому себе опосредованы его общением со взрослыми. В ходе дальнейшего развития внешние, опосредованные общением формы взаимодействия ребенка и взрослого трансформируются во внутренние психические функции и процессы. Общаясь с взрослым, ребенок не только механически усваивает сумму умений, знаний и навыков, но и участвует в сложном процессе взаимных влияний, обогащений и изменений. Ребенок активно и критично перерабатывает предлагаемый ему чужой опыт, используя его для построения непротиворечивой картины мира.

Еще одной важной функцией общения является функция подтверждения. В процессе общения с другими людьми человек получает возможность познать, утвердить и подтвердить себя, свою ценность. Еще У. Джемс отмечал, что для человека не существует более чудовищного наказания, чем быть предоставленным в обществе самому себе и оставаться абсолютно незамеченным.

Общение выполняет также функцию организации и поддержания межличностных отношений. Восприятие других людей и поддержание с ними различных отношений для любого человека связано с установлением определенных эмоциональных отношений. Эмоциональные межличностные отношения не единственный вид социальной связи, доступный человеку, однако они пронизывают всю систему взаимоотношений между людьми, именно эмоциональность определяет специфику человеческого общения.

И, наконец, существует и внутриличностная функция общения, которая реализуется в общении человека с самим собой (через внутренний или внешний диалог). Такое общение может рассматриваться как универсальный способ мышления человека.

Можно выделить различные виды общения. Например, по признаку использования или не использования определенных дополнительных средств (например, технических устройств) выделяют непосредственное и опосредованное общение.

Непосредственное общение – это общение «лицом к лицу». Такое общение является исторически первой формой коммуникации. На его основе в более поздние периоды развития цивилизации возникали различные виды опосредованного общения.

Опосредованное общение может рассматриваться как неполный психологический контакт, который осуществляется при помощи письменных или технических устройств (телефона, интернета). В некоторых случаях, эти устройства могут также затруднять или отдалять во времени получение обратной связи между участниками общения.

Различают также межличностное и массовое общение. Межличностное связано с непосредственными контактами людей в группах или парах. Массовое представляет собой коммуникацию, опосредованную различными видами средств массовой информации.

Также можно выделить личное и деловое общение. Личное общение предполагает обмен неофициальной информацией, а деловое общение имеет место в процессе развития контактов в служебной сфере.

Кроме того, выделяют межличностное и ролевое общение. В первом случае субъектами общения являются конкретные личности, которые обладают уникальными индивидуальными качествами, раскрывающимися в ходе общения и организации совместных действий. Во втором случае участники коммуникации выступают, как носители определенных ролей (преподаватель – студент, покупатель – продавец). В ролевом общении человек в определенной степени лишается спонтанности своего поведения, так как те или иные его действия диктуются исполняемой ролью. В процессе такого общения человек отражается уже не как индивидуальность, а как некоторая социальная единица, выполняющая заданные функции.

И, наконец, принято выделять вербальное и невербальное общение. Вербальное общение осуществляется посредством речи, а невербальное – посредством мимики, жестов и т.п.

Деловому общению присущи определенные психологические особенности. В первую очередь, следует отметить, что деловое общение – это процесс речевого взаимодействия людей, в котором происходит обмен деятельностью, информацией и опытом с целью достижения определенного результата. Оно включено в производительную деятельность и направлено на повышение качества и улучшения результата этой деятельности. Деловое общение возникает только в определенных ситуациях. Примером подобной ситуации может быть совместная работа или учеба. При этом деловое общение практически не затрагивает внутренний мир участников. Его содержание обусловлено процессами и вопросами, связанными с производством. Можно выделить своеобразный кодекс делового общения, который включает следующие принципы:

- 1) принцип кооперативности – «твой вклад должен быть таким, какого требует совместно принятое направление разговора»;
- 2) принцип достаточности информации – «говори не больше и не меньше, чем требуется в данный момент»;
- 3) принцип качества информации – «не лги»;
- 4) принцип целесообразности – «не отклоняйся от темы, сумей найти решение»;
- 5) ясность и убедительность мысли для собеседника;
- 6) принцип эмпатии – «умей слушать и понять чужую мысль»;
- 7) принцип психологической грамотности – «умей учесть индивидуальные особенности собеседника ради интересов дела».

Существуют также различные формы делового общения. Они характеризуют определенные способы реализации коммуникативного процесса делового общения. Одно и то же информационное содержание делового общения может быть реализовано в разной форме. Например, обсуждение проекта может проходить в либо форме деловой беседы, либо в форме делового совещания или деловых переговоров. Каждой из них присущи свои специфические характеристики.

Деловая беседа – это диалоговая форма коммуникации, в которой межличностное общение деловых партнеров ограничено формально-ролевыми и пространственно-временными рамками. При этом осуществляется не только обмен информацией, но и направленное взаимное психологическое воздействие.

Деловое совещание имеет место в том случае, если необходимо совместное коллективное обсуждение какой-либо проблемы. Численность участвующих, как правило, больше, чем при деловой беседе. Психологическое влияние исходит от лидера совещания. Рекомендуемая продолжительность деловых совещаний – не более двух часов. При этом деловые совещания бывают нескольких типов:

- а) оперативное совещание направлено на решение ситуационных вопросов;
- б) организационное совещание подразумевает координацию действий структурных подразделений;
- в) планирующее совещание призвано определить стратегии и тактики деятельности;
- г) мотивационное совещание направлено на стимулирование производительности труда;
- д) контролирующее совещание имеет целью контроль за результатами деятельности.

Следующей формой делового общения является пресс-конференция. Она применяется в том случае, если надо ознакомить общественность с точкой зрения организации на какую-либо социально-значимую проблему

в целях создания позитивного корпоративного имиджа. Пресс-конференция представляет собой кратковременную официальную встречу с представителями СМИ. Она, как правило, длится не более часа. В пресс-конференции участвуют ведущий, докладчик, эксперты и представители СМИ, задающие вопросы.

Наиболее жесткие формально-ролевые и статусные рамки среди всех форм делового общения имеют деловые переговоры. Они подразумевают обязательное следование протоколу. При этом полномочия участников определены более четко и конкретно. Различают два вида деловых переговоров: спонтанные (импровизированные) и спланированные (к которым готовятся заранее).

Еще одной формой делового общения является презентация. Это первое официальное представление фирмы и ее продукта на рынке. На презентации присутствуют, как правило, заинтересованные группы, пресса, представители бизнеса. Презентации также бывают нескольких видов:

а) презентации по памяти. Это заранее подготовленный наизусть текст, который подается ведущим презентации таким образом, что из него логично следует необходимость покупки, заключения контракта и пр.;

б) презентация по плану. Она подразумевает применение личностного подхода к потенциальному партнеру по заранее подготовленному сценарию.

Можно выделить виды презентаций, в зависимости от целей и задач, которые перед ней ставятся:

а) презентация с удовлетворением потребностей. В случае организации подобной презентации, потребности партнеров выявляются заранее – постановкой вопросов, затрагивающих качество товара или услуги;

б) презентация с решением проблем. В этом случае потребности потенциального партнера тщательно анализируются и на этой основе оформляется предложение по удовлетворению его потребностей.

Принято выделять также деловые приемы. Они имеют более свободную и раскованную атмосферу, в отличие от деловой беседы или деловых переговоров, которые, однако преследуют ту же самую цель – заключить взаимовыгодную сделку. Деловые приемы классифицируют таким образом: приемы сидя, с наличием посадочных мест; приемы стоя, без посадочных мест. Кроме того приемы можно разделить в зависимости от времени проведения: дневные (рабочий завтрак, завтрак) и вечерние (коктейль, бокал шампанского, обед).

В деловых ситуациях важно не только понимание потребностей, мотивов, установок делового партнера, но и прогнозирование его психических реакций, его поведения, динамики развития деловой ситуации. В деловых отношениях реализуются универсальные этические принципы делового

общения, ценностные ориентации и установки, профессионально ориентированный деловой этикет.

В психологии принято выделять три формы межличностного общения:

- Императивное общение является авторитарной, директивной формой взаимодействия с партнером по общению, имеющей своей целью достижение контроля над его поведением, установками и мыслями, принуждение его к определенным действиям или решениям. В этом случае партнер по общению рассматривается как объект воздействия, выступает пассивной стороной. Особенность императива в том, что конечная цель общения - принуждение партнера не является завуалированной. В качестве средств оказания влияния используются приказы, предписания и требования. Использование императивного общения может быть достаточно эффективным. Например, в армии или в отношениях типа «начальник - подчиненный». Однако, не во всех сферах межличностных отношений применение императива является неуместным. Например, это относится к интимно-личностным, дружеским или супружеским отношениям, а также к отношениям между родителями и детьми и т.д.

- Манипулятивное общение представляет собой форму межличностного общения, при которой воздействие на партнера по общению с целью достижения своих намерений осуществляется скрытно. Как и императив, манипуляция предполагает стремление добиться контроля над поведением и мыслями другого человека. Манипулятивный стиль общения широко распространен в области пропаганды и рекламы.

Императивная и манипулятивная формы общения – это виды монологического общения. Человек, рассматривающий другого как объект своего воздействия, общается сам с собой, со своими целями и задачами, не видя истинного собеседника, игнорируя его.

- Диалогическое общение может быть определено как равноправное субъект-субъектное взаимодействие с целью взаимного познания и самопознания партнеров по общению. Диалогическое (иногда его называют гуманистическим) общение позволяет достичь более глубокого взаимопонимания, самораскрытия партнеров, создает условия для взаимного личностного роста.

Общение представляет собой сложный и многогранный процесс. Характеризуя структуру общения, Г.М. Андреева выделяет три взаимосвязанные стороны: коммуникативную, интерактивную и перцептивную. Эти стороны общения определяются в соответствии с функциями, реализуемыми им в процессе совместной жизнедеятельности людей: информационно-коммуникативной, регуляционно-коммуникативной и аффективно-коммуникативной.

Итак, коммуникативная сторона общения, или коммуникация, состоит в обмене информацией между общающимися индивидами. Интерактивная

сторона – в организации взаимодействия между общающимися индивидами, т.е. в обмене не только знаниями, идеями, но и действиями. Перцептивная сторона общения означает процесс восприятия друг друга партнерами по общению и установления на этой основе взаимопонимания.

Следует помнить, о том, что в реальной действительности ни одна из этих сторон не существует изолированно от других и выделение их возможно лишь в ходе научного анализа.

В настоящее время в сфере общения наметилось две тенденции: сокращение доли межличностного общения и усиление роли делового общения. Люди стали меньше общаться друг с другом. При этом межличностное общение все больше носит опосредованный характер.

6.2. Общение как обмен информацией (коммуникативная сторона общения)

В процессе общения люди обмениваются между собой различными представлениями, идеями, интересами, настроениями, чувствами, установками и пр. Все это можно рассматривать как информацию, и тогда сам процесс общения может быть понят как процесс обмена информацией. В условиях человеческого общения информация не только передается, но и формируется, уточняется, развивается.

Общение нельзя рассматривать лишь как отправление информации какой-то передающей системой или как прием ее другой системой потому, что в отличие от простого «движения информации» между двумя устройствами здесь мы имеем дело с отношением двух индивидов, каждый из которых является активным субъектом: взаимное информирование их предполагает налаживание совместной деятельности. Это значит, что каждый участник коммуникативного процесса предполагает активность также и в своем партнере, он не может рассматривать его как некий объект. Другой участник предстает тоже как субъект, и отсюда следует, что, направляя ему информацию, на него необходимо ориентироваться, т.е. анализировать его мотивы, цели, установки (кроме, анализа своих собственных целей, мотивов, установок), «обращаться» к нему.

Необходимо выявить специфику самого обмена информацией, действительно присутствующего и в случае коммуникации между двумя людьми.

Во-первых, в коммуникативном процессе происходит не только «движение информации», но и, как минимум, активный обмен ею. Особую роль для каждого участника общения играет значимость информации при условии, что информация не просто принята, но и понята, осмыслена.

Во-вторых, обмен информацией обязательно предполагает воздействие на партнера.

В-третьих, коммуникативное влияние как результат обмена информацией возможно лишь, когда оба участника общения обладают единой системой кодирования. Но, даже зная значения одних и тех же слов, люди не всегда понимают их одинаково: тому причиной социальные, политические, возрастные особенности. Еще Л.С. Выготский отмечал: «Мысль никогда не равна прямому значению слов».

И, в-четвертых, в условиях человеческой коммуникации могут возникать совершенно специфические коммуникативные барьеры, которые носят социальный и психологический характер.

Все эти особенности человеческой коммуникации не позволяют рассматривать ее только в терминах теории информации.

Средства коммуникации

Передача любой информации возможна лишь посредством знаков, точнее – знаковых систем. Обычно различают вербальную и невербальную коммуникацию, но последнюю делят еще на несколько форм: кинестетика, паралингвистика, проксемика, визуальное общение. Каждая из них образует свою собственную знаковую систему.

Вербальная коммуникация использует в качестве знаковой системы человеческую речь. Речь является самым универсальным средством коммуникации, поскольку при передаче информации с ее помощью менее всего теряется смысл общения. Благодаря ей осуществляется кодирование и декодирование информации

В ходе общения происходит передача информации от одного партнера к другому, которая может быть выражена в схеме: **передача информации** (говорящий кодирует информацию в словах) – **понимание информации** (слушающий извлекает информацию). Одним из наиболее важных моментов в любом слушании является **момент обратной связи**, когда у собеседника создается ощущение, что он говорит не в пустоту, а с живым человеком, понимающим его. В любом высказывании существует, по крайней мере, два уровня: информационный и эмоциональный.

Слушание – это процесс, в ходе которого устанавливаются невидимые связи между людьми, возникает ощущение взаимопонимания, которое делает эффективным любое общение.

Три этапа эффективного слушания:

- * поддержка (Цель слушателя – дать возможность человеку выразить свою позицию. Уместная реакция слушателя: молчание, поддакивание, “эхо”, эмоциональное сопровождение.)

- * уяснение (Цель слушателя – убедиться, что вы правильно поняли собеседника, для этого задают уточняющие, наводящие вопросы.)

- * комментирование (Слушатель высказывает свое мнение по поводу услышанного: советует, оценивает, комментирует.)

Виды слушания:

* **Активное** – вид слушания, в котором на первый план выступает отражение информации.

Активное слушание незаменимо в деловых переговорах, в ситуациях, когда ваш партнер по общению равен вам или сильнее вас, а так же в конфликтных ситуациях, когда собеседник ведет себя агрессивно.

* **Пассивное** – вид слушания, когда необходимо дать понять собеседнику, что он не один, что вы его слушаете, понимаете и готовы поддерживать.

Этот прием эффективно работает, когда ваш собеседник и не является в прямом смысле собеседником, он всего лишь человек, который не контролирует свои эмоции, не способен улавливать содержание разговора. Для слушающего главная задача – не заразиться от собеседника его эмоциями.

* **Эмпатическое** – вид слушания, которое позволяет переживать те чувства, которые переживает собеседник, отражать эти чувства, понимать эмоциональное состояние собеседника и разделять его.

При эмпатическом слушании не дают советов, не стремятся оценить говорящего, не критикуют, не поучают. Именно в этом и состоит секрет хорошего слушания – такого, которое дает другому человеку облегчение и открывает ему новые пути для понимания самого себя.

Речь – особая и наиболее совершенная форма общения, свойственная только человеку.

В речевом общении участвуют две стороны — говорящий и слушающий. Говорящий отбирает слова, необходимые для выражения мысли, связывает их по правилам грамматики и произносит их благодаря артикуляции органов речи. Слушающий воспринимает речь, так или иначе, понимает высказанную в ней мысль. Ясно, что у обоих – говорящего и слушающего – должно быть что-то общее, должны быть одинаковые средства и правила передачи мысли. Таким общим средством и системой правил является тот или иной национальный язык, вырабатываемый в процессе речевого общения на протяжении многих поколений.

Основным в слове является его значение, его семантическое содержание. Наше внимание обычно сосредоточено на смысловом содержании речи. Речь выполняет две основные функции – коммуникативную и сигнификативную, благодаря которым речь является средством общения и формой существования мысли, сознания.

Каждое слово человеческого языка обозначает какой-либо предмет, указывает на него, вызывает у нас образ того или иного предмета. Говоря какие-то слова, мы каждый раз обозначаем тот или иной предмет, то или иное явление. Этим язык человека отличается от «языка» животных, который выражает в звуках лишь аффективное состояние, но никогда не обозначает звуками определенные предметы. Это основная функция сло-

ва, которая называется **сигнификативной**. Как говорят некоторые психологи, слово позволяет «удваивать» мир, иметь дело не только с наглядно воспринимаемыми образами предметов, но и с образами предметов, вызванными во внутреннем представлении с помощью слов. Слово имеет и другую, более сложную функцию, оно дает возможность анализировать предметы, выделять их существенные свойства, относить предметы к определенной категории. Таким образом, слово является средством абстракции и обобщения, отражает глубокие связи и отношения, которые стоят за предметами внешнего мира. Эта вторая его функция обычно обозначается термином **значение слова**.

Еще одна функция речи – **коммуникативная** – включает в себя **средства выражения и средства воздействия**. Стержнем смыслового содержания речи является то, что она обозначает. Но живая речь обычно выражает неизмеримо больше, чем она собственно обозначает. Благодаря заключенным в речи выразительным моментам, она далеко выходит за пределы абстрактной системы значений. Человеческая речь не сводится лишь к совокупности знаний, она обычно выражает и эмоциональное отношение человека к тому, о чем он говорит, и часто к тому, к кому он обращается. Можно даже сказать, что чем она выразительнее, тем более она – речь, а не только язык, потому что, чем выразительнее речь, тем больше в ней проявляется говорящий, его лицо, он сам.

Будучи средством выражения, речь является вместе с тем и средством воздействия. **Функция воздействия** в человеческой речи одна из наиболее основных ее функций. Человек говорит для того, чтобы воздействовать, если не непосредственно на поведение, то на мысль или чувства, на сознание других людей. Речь имеет социальное предназначение, она – средство общения, и эту функцию выполняет в первую очередь, поскольку служит средством воздействия.

Проведенные психологические исследования говорят о том, что непосредственно в общении слова занимают лишь 7%; 38% – это звуки и интонации, а 55% – невербальная коммуникация.

В общение, помимо универсального речевого средства, включены и другие знаковые системы, называемые **невербальной коммуникацией**.

Первой среди них нужно назвать оптико-кинетическую систему знаков, которая включает в себя жесты, мимику, пантомимику. В целом эта **оптико-кинетическая система** предстает как более или менее отчетливо воспринимаемое свойство общей моторики, преимущественно различных частей тела (рук – и тогда мы имеем жестикуляцию; лица – и тогда мы имеем мимику; позы – и тогда мы имеем пантомимику). Эта общая моторика различных частей тела отображает эмоциональные реакции человека, благодаря чему общение приобретает нюансы. Эти нюансы оказываются неоднозначными при употреблении, например, одних и тех же жестов в различных национальных культурах.

Паралингвистическая и экстралингвистическая системы знаков представляют собой также «добавки» к вербальной коммуникации. Паралингвистическая система – это система вокализации, т.е. тембр голоса, его диапазон, тональность. Экстралингвистическая система – включение в речь пауз, а также других средств, например покашливание, плач, смех и, наконец, темп речи.

Проксемика – это специальная область, занимающаяся нормами пространственной и временной организации общения. Основатель проксемики Э.Холл предложил особую методику оценки интимности общения на основе изучения организации его пространства.

Выделяют следующие **зоны в человеческом контакте**:

- * **интимная зона** (0 - 50 см), в которую допускаются лишь близкие, хорошо знакомые люди. Для этой зоны характерны доверительность, негромкий голос в общении, тактильный контакт, прикосновения. Исследования показывают, что нарушение интимной зоны влечет определенные физиологические изменения в организме: учащение биения сердца, повышенное выделение адренолига, прилив крови к голове. Преждевременное вторжение в интимную зону в процессе общения всегда воспринимается собеседником как покушение на его неприкосновенность;

- * **личная или персональная зона** (50 - 120 см) для обыденной беседы с друзьями и коллегами предполагает только визуально-зрительный контакт между партнерами, поддерживающими разговор;

- * **социальная зона** (120 - 400 см) обычно соблюдается во время социальных встреч в кабинетах, холлах и других служебных помещениях, как правило, с теми, которых не очень хорошо знают;

- * **публичная зона** (свыше 400 см) подразумевает общение с большой группой людей – в лекционной аудитории, на митинге.

Визуальное общение («контакт глаз») – новая область исследования. Доказано, что, как и все невербальные средства, контакт глаз имеет значение дополнения к вербальной коммуникации.

В целом можно сделать вывод, что анализ всех систем невербальной коммуникации показывает, что они, несомненно, играют большую вспомогательную роль (а иногда самостоятельную) в коммуникативном процессе. Обладая способностью не только усиливать или ослаблять вербальное воздействие, все системы невербальной коммуникации помогают выявить такой существенный параметр коммуникативного процесса, как **намерение** его участников. Вместе с вербальной системой коммуникации эти системы обеспечивают обмен информацией, необходимый людям для организации совместной деятельности.

6.3. Общение как взаимодействие (интерактивная сторона общения)

Интерактивная сторона общения – условный термин, обозначающий характеристику компонентов общения, связанных с взаимодействием людей, непосредственной организацией их совместной деятельности. Цели общения отражают потребности совместной деятельности людей. Общение всегда должно предполагать некоторый результат – изменение поведения и деятельности других людей. Здесь общение и выступает как межличностное взаимодействие, т.е. совокупность связей и взаимовлияний людей, складывающихся в их совместной деятельности.

Межличностное взаимодействие представляет собой последовательность развернутых во времени реакций людей на действия друг друга: поступок индивида А, изменяющий поведение индивида В, вызывает со стороны последнего ответные реакции, которые, в свою очередь, воздействуют на поведение А.

Совместная деятельность и общение протекают в условиях социального контроля на основе социальных норм – принятых в обществе образцов поведения, регламентирующих взаимодействие и взаимоотношения людей, и образующих специфическую систему. Социальный контроль в процессах взаимодействия осуществляется в соответствии с репертуаром ролей, «исполняемых» общающимися людьми.

В психологии под **ролью** понимается нормативно одобряемый образец поведения, ожидаемый окружающими от каждого, кто занимает данную социальную позицию (по должности, возрастным или половым характеристикам и т.п.). Каждая роль, в которую вступает субъект, должна отвечать совершенно определенным требованиям и определенным ожиданиям окружающих. Один и тот же человек выполняет различные роли. Множественность ролевых позиций нередко порождает их столкновение – **ролевые конфликты**.

6.3.1. Конфликт как форма взаимодействия

Конфликт (от лат. столкновение) – столкновение противоположно направленных целей, интересов, позиций, мнений или взглядов оппонентов или субъектов взаимодействия. В основе любого конфликта лежит ситуация, включающая в себя либо противоречивые позиции сторон по какому-либо поводу, либо противоположные цели или средства их достижения их в данных обстоятельствах, либо несовпадение интересов, желаний, влечений оппонентов.

Социальный конфликт – наиболее острый способ развития и завершения значимых противоречий, возникающих в процессе социального взаи-

модействия, заключающийся в противодействии субъектов конфликта и сопровождающийся их негативными эмоциями по отношению друг к другу.

Конфликт в организации – это открытая форма существования противоречий интересов, возникающих в процессе взаимодействия людей при решении вопросов производственного и личного порядка.

Конфликты создают напряженные отношения в коллективе, переключают внимание сотрудников с непосредственных забот производства на «выяснение отношений», тяжело сказываются на их нервно-психическом состоянии. И все же конфликты могут обладать не только разрушительной, но и созидательной силой, когда их разрешение ведет к улучшению условий труда, технологий, управленческих отношений.

В организациях различают: 1) внутренние конфликты и 2) конфликты с внешней средой.

1. Внутренние конфликты возникают в рамках организации (предприятия) и разрешаются, как правило, через существующие нормативы и соглашения, т.е. так называемые правила игры, принятые на определенном уровне и между заинтересованными сторонами.

2. Конфликты с внешней средой – это конфликты в большинстве своем руководителей и владельцев предприятий с конкурентами, клиентами, поставщиками, с собственным профсоюзом.

Конфликтная ситуация, таким образом, включает субъектов возможного конфликта и его объект. Однако чтобы конфликт начал развиваться, необходим инцидент, когда одна из сторон начинает действовать, ущемляя интересы другой стороны. Если противоположная сторона отвечает тем же, то конфликт из потенциального переходит в актуальный.

Чтобы отличить конфликт от конфликтной ситуации, необходимо запомнить следующую «формулу»:

Конфликт = Проблема + Конфликтная ситуация + Участники конфликта + Инцидент.

Рассмотрим суть входящих в формулу составляющих.

Инцидент – это действие или совокупность действий участников конфликтной ситуации, провоцирующих резкое обострения противоречия и начало борьбы между ними. Инцидент – это стечение обстоятельств, являющихся *поводом* для конфликта.

Участники конфликтной ситуации – это субъект (лицо, группа, организация, государство), непосредственно вовлечённый во все фазы спора.

Конфликтная ситуация – это ситуация скрытого (латентного) или открытого противоборства двух или нескольких сторон участников, каждый из которых имеет свои цели, мотивы, средства или способы решения проблемы, имеющий личную значимость для каждого из её участников.

И, наконец, *конфликт это процесс резкого обострения противоречия и борьбы двух или более сторон участников в решении проблемы, имеющий личную значимость для каждого из её участников.*

Из формулы наглядно видно, что конфликтная ситуация и инцидент независимы друг от друга, то есть ни одно из них не является следствием или проявлением другого.

Разрешить конфликт – значит:

1. устранить конфликтную ситуацию;
2. исчерпать инцидент.

Практика показывает, что в жизни много случаев, когда конфликтную ситуацию устранить невозможно по объективным причинам. Из формулы конфликта следует: чтобы избежать конфликта, следует проявлять максимальную осторожность, не создавать инцидента.

К сожалению, на практике в большинстве случаев дело ограничивается лишь исчерпанием инцидента.

Вторая формула конфликта:

Конфликтная ситуация + Конфликтная ситуация + ... = Конфликт.

Сумма двух (или более) конфликтных ситуаций приводит к конфликту. При этом конфликтные ситуации являются независимыми, не вытекающими одна из другой. Данная формула дополняет первую (здесь каждая из конфликтных ситуаций своим проявлением играет роль инцидента для другой. Разрешить конфликт по этой формуле – значит устранить каждую из конфликтных ситуаций. Во многих конфликтах можно обнаружить не одну конфликтную ситуацию или найти несколько вариантов ее формулировки. Именно по этой причине ключевую роль в разрешении конфликта играет умение правильно определить и сформулировать конфликтную ситуацию.

Важно помнить, что *конфликтная ситуация – это диагноз болезни, имя которой «конфликт».* Только правильный диагноз дает надежду на исцеление. Для того чтобы сделать эту процедуру наиболее эффективной, приведем следующие несложные для запоминания правила:

1. Помните, что конфликтная ситуация – это то, что необходимо устранить.
2. Конфликтная ситуация всегда возникает раньше конфликта.
3. Формулировка должна подсказывать, что делать.

В современной психологии при анализе конфликтов выделяют четыре основных категории:

- структуру конфликта;
- динамику конфликта;
- функции конфликта;
- типологию конфликтов.

Рассмотрим каждую из категорий более подробно.

6.3.1.1. Структура конфликта

Существует различное понимание структуры конфликта. Так выделяются следующие понятия: стороны (участники) конфликта, условия его протекания, образы ситуации, возможные действия участников, исходы конфликтных действий.

Анализируя стороны конфликта, можно выделить *четыре типа конфликта*:

- **внутриличностный**: в этом случае сторонами конфликта могут выступать две или более составляющие одной или той же личности; в этом случае мы имеем дело с конфликтногенным столкновением отдельных особенностей личности и поведения человека;

- **межличностный**: конфликт возникает между двумя или более отдельными личностями;

- **личностно групповой**: возникает зачастую в случае несоответствия поведения личности групповым нормам и ожиданиям;

- **межгрупповой**: столкновение различных групп.

Характер любого разногласия существенно определяется внешней средой, в которой возникает конфликт. Укажем на *три важнейшие условия протекания конфликта*:

- **пространственно временные**: место осуществления противоречия и время, в течение которого оно должно быть разрешено;

- **социально психологические**: климат в конфликтующей группе, тип и уровень общения;

- **социальные**: вовлечённость в противоречие интересов различных социальных групп (половых, семейных, профессиональных, этнических и национальных).

Своеобразным посредующим звеном между характеристиками участников конфликта и условиями его протекания, с одной стороны, и конфликтным поведением – с другой, выступают образы конфликтной ситуации – идеальные своеобразные карты, которые включают следующие элементы:

- представления участников противоречия о себе;
- представления участников конфликта о противоположной стороне;
- представление конфликтующих сторон о среде и условиях, в которых протекает конфликт.

Почему необходим анализ образов конфликтной ситуации? Это определяется двумя обстоятельствами:

- 1) именно образы, а не реальность противоречия непосредственно определяют конфликтное поведение;

- 2) существует реальное и эффективное средство разрешения конфликта за счёт изменения этих образов, которое осуществляется посредством внешнего воздействия на участников конфликта.

В основе классификации конфликтных действий лежат следующие основания:

- характер действий (наступательное, оборонительное и нейтральное);
- степень активности в их осуществлении (активные и пассивные, иницилирующие и ответные);
- направленность этих действий (на оппонента, к третьим лицам, на самого себя).

Любое конфликтное действие может иметь четыре основных исхода:

- полное или частичное подчинение одного другому;
- компромисс;
- прерывание конфликтных действий;
- интеграция.

В психологической структуре конфликтов выделяется несколько компонентов:

1) *Познавательные компоненты*. Взаимное восприятие особенностей каждой из конфликтующих сторон; интеллектуальные способности переработки информации и принятия решения, степень включённости личности в конфликтную ситуацию на различных этапах её развития; уровень самоконтроля участников конфликта; опыт работы с людьми и профессиональная подготовленность; самосознание, самопонимание и объективность в оценке своих возможностей.

2) *Эмоциональные компоненты* представляют собой совокупность переживаний её участников.

3) *Волевые компоненты* проявляются как совокупность усилий, направленных на преодоление разногласий и иных трудностей, возникающих в результате противоборства сторон, и на достижение целей, преследуемых участниками конфликта.

4) *Мотивационные компоненты* конфликта образуют его ядро и характеризуют его сущность несовпадения позиций участников противоборства.

Кроме того, в структуру конфликта включают и предмет конфликта, под которым понимается всё то, по поводу чего возникло противоборство. Предмет конфликта характеризуется следующими особенностями:

- он может быть как материальным, так и психологическим;
- он всегда достаточно значим для участников конфликта, хотя эта значимость может быть чисто ситуативной;
- с практической точки зрения преодоление значительных трудностей при определении предмета в реальном конфликте обычно оправдывается и компенсируется возможностью относительно точно спрогнозировать поведение противоборствующей стороны, так как предмет конфликта является одним из факторов, определяющих это поведение.

6.3.1.2. Динамика конфликта

В динамике конфликта, то есть в его реализации как процесса, выделяют семь стадий его развития:

- 1) предконфликтная стадия;
- 2) стадия, связанная с возникновением объективной конфликтной ситуации;
- 3) интеллектуальный этап развития;
- 4) критический этап развития;
- 5) спад напряжённости в противодействии;
- 6) сопоставление официальных и неофициальных оценок поведения;
- 7) разрешение конфликтной ситуации, либо выход из неё одной из сторон.

6.3.1.3. Функции конфликта

Обычно выделяют две функции конфликтов: *деструктивную и конструктивную*. При определении функций реального конфликта необходим конкретный подход, поскольку один и тот же конфликт может быть деструктивным в одном отношении и конструктивным в другом, играть негативную роль на одном этапе развития, в одних конкретных обстоятельствах и позитивную на другом этапе, в другой ситуации.

Конструктивным конфликт бывает тогда, когда оппоненты не выходят за рамки этических норм, деловых отношений и разумных аргументов. Разрешение такого конфликта приводит к развитию отношений между людьми и развитию группы (в соответствии с одним из законов диалектики, утверждающим, что борьба противоположностей источник развития).

Деструктивный конфликт возникает в двух случаях: а) когда одна из сторон упорно и жестко настаивает на своей позиции и не желает учитывать интересы другой стороны; б) когда один из оппонентов прибегает к нравственно осуждаемым методам борьбы, стремится психологически подавить партнёра, унижая его.

Положительное разрешение конструктивного конфликта это, прежде всего устранение недостатков, причин, к нему приведших. А поскольку причины эти объективные (неблагоприятные условия работы, несовершенная система оплаты труда, недостатки организации труда, неритмичность работы, сверхурочные работы, несоответствие прав и обязанностей, низкий уровень трудовой дисциплины), отражающие несовершенство организации управления, то устранение их означает усовершенствование самой организации.

Деструктивные конфликты порождаются чаще всего субъективными причинами, к которым относится неправильные действия руководителя и подчинённых, а также психологическая несовместимость отдельных людей.

6.3.1.4. Типология конфликтов

Типология конфликтов играет не только методологическую, но и практическую роль. В настоящее время существует большое количество различных типологий и классификаций конфликтов, отражающих различные взгляды и позиции авторов.

Представляет интерес типология конфликтов, в основу которой положены характер объективной ситуации противоречия и понимание данной ситуации сторонами.

- 1) Подлинный конфликт.
- 2) Случайный или условный.
- 3) Смещённый конфликт.
- 4) Неверно приписанный конфликт.
- 5) Латентный (скрытый конфликт).
- 6) Ложный конфликт.

Кроме того выделяют «деловой» и «позиционный» конфликты. Деловые конфликты относятся к предметному содержанию конфликтного взаимодействия. Позиционные конфликты направлены на изменение взаимоотношений участников конфликтного общения.

По направленности конфликты делятся на «горизонтальные», «вертикальные» и «смешанные». К «горизонтальным» относятся такие конфликты, в которых задействованы люди, не находящиеся в подчинении друг друга. К «вертикальным» конфликтам относятся те из них, в которых участвуют люди, находящиеся в подчинении один у другого. В смешанных конфликтах представлены и «горизонтальные», и «вертикальные». Конфликты, имеющую «вертикальную» направленность, составляют в среднем 70-80 % от общего числа всех конфликтов в коллективе.

Исходным условием успешности общения является соответствие поведения взаимодействующих людей ожиданиям друг друга. В некоторых ситуациях обнаруживается антагонизм позиций, отражающий наличие взаимоисключающих ценностей, задач и целей, что иногда оборачивается взаимной враждебностью – **возникает межличностный конфликт**. Конфликты этого рода характеризуются нагнетанием высокой эмоциональной напряженности.

6.3.1.5. Конфликтологическая устойчивость

Конфликт развивается в ситуации повышенной психической напряженности и сопровождается значительными эмоциональными затратами. В связи с этим конфликтологи отмечают важность такого понятия, как *психологическая устойчивость*. Это характеристика личности, состоящая в оптимальном функционировании психики в трудных ситуациях, а конфликт – один из типов трудных ситуаций.

Это свойство личности зависит:

- 1) от типа нервной системы человека;
- 2) от опыта человека, профессиональной подготовки, навыков и умений поведения и деятельности;
- 3) от уровня развития основных познавательных структур личности.

Показателем устойчивости является вариативность. Вариативность рассматривается как гибкость, быстрота приспособляемости к постоянно меняющимся условиям жизнедеятельности, высокая мобильность психики при переходе от задачи к задаче.

Специфическое проявление психологической устойчивости и есть *конфликтоустойчивость личности*. Рассматривается как способность человека оптимально организовать свое поведение в трудных ситуациях социального взаимодействия, бесконфликтно решать проблемы в отношениях с другими людьми, а в конфликтной ситуации придти к оптимальному разрешению конфликта.

Высокий уровень конфликтоустойчивости предполагает грамотные действия и поведение в конфликтных ситуациях, оптимизацию взаимодействия в конфликте, недопущение втягивания себя в эскалацию конфликта, сосредоточение усилий на конструктивных действиях.

Конфликтоустойчивость – необходимая характеристика личности руководящего работника.

Эффективность поведения в конфликтной ситуации *толерантной личности* значительно выше. Она отличается психологической устойчивостью (стрессоустойчивостью, конфликтоустойчивостью). По направленности толерантности можно выделить:

- внешнюю толерантность (к другим) – сформированное убеждение, позволяющее личности допускать наличие у других собственной позиции, способности рассматривать конфликтную ситуацию с различных точек зрения, учитывать различные аспекты и аргументы;
- внутренняя толерантность (внутренняя устойчивость) – способность сохранять равновесие в конфликтной ситуации, принимать решение и действовать в этих условиях.

Конфликтоустойчивость имеет свою структуру:

Эмоциональный компонент заключается в умении управлять своим эмоциональным состоянием в предконфликтных и конфликтных ситуациях, способности открыто выражать эмоции, не переходя в депрессивные состояния при затягивании и проигрыше в конфликте.

Волевой компонент – способность личности к сознательной мобилизации сил в ситуации взаимодействия, к сознательному контролю и управлению собой, своим поведением и психическим состоянием. Позволяет регулировать свое эмоциональное возбуждение в конфликтной ситуации. Он обеспечивает: толерантность, терпимость к чужому мнению, самокон-

троль, умение дать объективную оценку конфликта, прогнозировать развитие и возможные последствия и т.п.

Познавательный компонент – устойчивость функционирования познавательных процессов, невосприимчивость к провокационным действиям оппонента. Включает умение определить начало предконфликтной ситуации, анализ причин возникновения конфликта, умение сводить к минимуму искажение восприятия ситуации и личности оппонента, а также своего поведения и т.п.

Мотивационный компонент обеспечивает адекватность побуждений в складывающейся ситуации.

Психомоторный компонент обеспечивает правильность поведения и действий, их четкость и соответствие ситуации. Заключается в умении владеть своим телом, управлять жестикულიцией и мимикой, контролировать свои позы, не допускать тремора рук, дрожания голоса.

Под *конфликтностью личности* понимается ее интегральное свойство, отражающее частоту вступления в межличностные конфликты. При высокой конфликтности индивид становится постоянным инициатором напряженных отношений с окружающими независимо от того, предшествуют ли этому проблемные ситуации.

Представленные в таблице «Типы конфликтных личностей» характеристики (демонстративный, ригидный, неуправляемый, сверхточный, бесконфликтный») встречаются наиболее часто, но не дают полного перечня.

Например, *холерический тип* темперамента человека часто может приводить к решению им противоречивых ситуаций конфликтным способом. Это связано с тем, что холерик обладает неустойчивым и подвижным типом нервной системы. В то же время, он быстро «остывает» и переходит к неконфликтному взаимодействию.

Завышенный или заниженный уровень притязаний также способствует возникновению межличностных или внутриличностных конфликтов. Уровень притязаний влияет на определение идеальной перспективной цели, на выбор цели очередного действия, и, наконец, на желаемый *уровень самооценки личности*. Завышенная самооценка обычно вызывает негативную реакцию со стороны окружающих, заниженная – имеет следствием повышенную тревожность, неуверенность в своих силах, избегание ответственности и т.п.

Т а б л и ц а 1

Типы конфликтных личностей

<i>Тип конфликтной личности</i>	<i>Поведенческие характеристики</i>
1	2
Демонстративный	Хочет быть в центре внимания. Любит хорошо выглядеть в глазах других. Его отношение к людям определяется тем, как они к нему относятся. Ему легко даются поверхностные конфликты, любит свои страдания и стойкостью. Хорошо приспосабливается к различным ситуациям. Рациональное поведение выражено слабо. Налицо поведение эмоциональное. Планирование деятельности осуществляется ситуативно и слабо воплощается в жизнь. Кропотливой, систематической работы избегает. Не уходит от конфликтов, в ситуации конфликтного взаимодействия чувствует себя хорошо.
Ригидный	Подозрителен. Прямолинеен и негибок. Обладает завышенной самооценкой. Постоянно требует подтверждения собственной значимости. Часто не учитывает изменения ситуации и обстоятельств. С большим трудом принимает точку зрения окружающих, не очень считается с их мнением. Выражение недоброжелательности со стороны окружающих воспринимает как обиду. Малокритичен по отношению к своим поступкам. Болезненно обидчив, повышенно чувствителен по отношению к мнимым или действительным несправедливостям.
Неуправляемый	Импульсивен, недостаточно контролирует себя. Отличается плохо предсказуемым поведением, часто ведет себя вызывающе, агрессивно. Может не обращать внимания на общепринятые нормы общения. Характерен высокий уровень притязаний. Несамокритичен. В неудачах, неприятностях склонен обвинять других. Не может грамотно планировать деятельность, последовательно претворять планы в жизнь. Недостаточно развита способность соотносить свои поступки с целями и обстоятельствами. Из прошлого опыта извлекает мало уроков.

1	2
Сверхточный	Скрупулезно относится к работе. Предъявляет повышенные требования к себе и окружающим, создавая впечатление придирок. Обладает повышенной тревожностью. Чрезмерно чувствителен к деталям. Склонен придавать излишнее значение замечаниям окружающих. Может разорвать отношения с друзьями из-за кажущейся обиды. Страдает от себя сам, переживает свои просчеты, неудачи, подчас расплачиваясь болезнями (бессонница, головные боли и т.п.). Сдержан во внешних, особенно эмоциональных, проявлениях Слабо чувствует реальные взаимоотношения в группе.
«Бесконфликтный»	Неустойчивая оценка во мнениях. Внутренне противоречив. Обладает легкой внушаемостью. Зависит от мнения окружающих. Характерна некоторая непоследовательность в поведении. Ориентируется на сиюминутный успех в ситуациях. Недостаточно хорошо видит перспективу. Излишне стремится к компромиссу. Не обладает достаточной силой воли. Почти не задумывается над причинами и последствиями поступков как своих, так и окружающих.

6.3.1.6. Стратегия поведения в конфликте

Стратегия поведения в конфликте рассматривается как ориентация личности (группы) по отношению к конфликту, установка на определенные формы поведения в ситуации конфликта.

В основе выделения стратегий лежит концепция о «силовом поле», т. е. определяющей мотивации руководителя. Учитывается также комплекс фактов – личностные особенности оппонентов, уровень нанесенного или полученного ущерба, статус оппонентов, длительность конфликта и др.

Соперничество, или решение конфликта силой

Соперничество – навязывание другой стороне предпочтительного для одной стороны решения. Данная стратегия ущербна при решении проблем, так как не дает оппоненту возможности реализовать (в какой-либо мере) свои интересы. Эта стратегия оправдана: явной конструктивности предлагаемого одним из оппонентов решения, выгоды результата для всей группы, отсутствия времени. Соперничество целесообразно в экстремальных ситуациях и при высокой вероятности опасных последствий.

Уход от решения проблемы

Уход от решения проблемы, или избегание, применяется при отсутствии сил и времени для решения противоречия, стремлении выиграть время, нежелании решать проблему вообще.

Решение конфликтов посредством сотрудничества

Сотрудничество – наиболее эффективная стратегия поведения в конфликте. Она направляет оппонентов на конструктивное обсуждение проблемы, рассмотрение другой стороны не как противника, а как союзника в поиске решения. Стратегия наиболее эффективна: в ситуации сильной взаимозависимости оппонентов, склонности обоих игнорировать различие во власти, важности решения для обеих сторон, непредубежденности участников.

Решение конфликта путем компромисса

Компромисс – состоит в желании оппонентов завершить конфликт частичными уступками. Компромисс эффективен в случаях: понимания оппонентом, что он и соперник обладают одинаковыми возможностями; наличия взаимоисключающих интересов, угрозы потерять все.

Решение конфликта путем приспособления, или уступки

Приспособление, или уступка, рассматривается как вынужденный или добровольный отказ от борьбы и сдача своих позиций. Принять такую стратегию вынуждают: осознание своей неправоты, необходимость сохранения хороших отношений с оппонентом, сильная зависимость от него, незначительность проблемы. Если существует угроза еще более серьезных негативных последствий.

Сетка Томаса - Килменна

Мера, в которой вы стараетесь удовлетворить собственные интересы (по вертикали таблицы).

Мера, в которой вы стараетесь удовлетворить интересы другой стороны (по горизонтали таблицы).

Соперничество Выигрывает А, проигрывает Б	Сотрудничество Выигрывают и А, и Б
Игнорирование Проигрывают и А, и Б	Приспособление Проигрывает А, выигрывает Б

Компромисс
А и Б делят
выигрыш и потери

Таким образом, разрешение конфликта подразумевает активность обеих сторон по преобразованию условий, в которых они взаимодействуют, по устранению причин конфликта. Для разрешения конфликта необходимо

изменение самих оппонентов (или хотя бы одного из них), позиций, которые они отстаивали в конфликте. Часто разрешение конфликта основывается на изменении отношения оппонентов к его объекту или друг к другу.

6.4. Общение как восприятие людьми друг друга (перцептивная сторона общения)

Обязательной составной частью общения является процесс восприятия одним человеком другого. Это называется перцептивной стороной общения. Термин «социальная перцепция» впервые был введен Дж. Брунером в 1947 г. в ходе разработки так называемого «нового взгляда» на восприятие. В настоящее время под социальной перцепцией понимают процесс восприятия социальных объектов, под которыми подразумеваются другие люди, социальные группы, большие социальные общности. В качестве субъекта социальной перцепции может выступать не только отдельный индивид, но и группа.

Особую важность в жизни человека представляет межличностная перцепция, или межличностное восприятие, так как именно этот процесс непосредственно включен в общение.

Взаимодействие невозможно без взаимопонимания. При этом очень важно, как воспринимается партнер по общению, иными словами, восприятие одним человеком другого. В самом общем плане можно сказать, что восприятие другого человека означает восприятие его внешних признаков, соотнесение их с личностными характеристиками воспринимаемого индивида и интерпретацию на этой основе его поступков.

Представление о другом человеке тесно связано с уровнем собственного самосознания. Анализ осознания себя через другого включает две стороны – идентификацию и рефлекссию.

Идентификация – это способ понимания другого человека через осознанное или бессознательное уподобление его характеристикам самого субъекта.

Эмпатия также определяется как особый способ понимания другого человека. Однако здесь имеется в виду не рациональное осмысление проблем другого человека, а стремление эмоционально откликнуться на его проблемы. Механизм эмпатии в определенных чертах сходен с механизмом идентификации: и там, и здесь присутствует умение поставить себя на место другого, взглянуть на вещи с его точки зрения. Но взглянуть на вещи с чьей-то точки зрения – не обязательно означает отождествить себя с этим человеком. Если я отождествляю себя с кем-то, это значит, что я строю свое поведение так, как строит его этот другой. Если же я проявляю к нему эмпатию, я просто принимаю во внимание линию его поведения (отношусь к ней сочувственно), но свою собственную могу строить совсем по-иному.

Рефлексия – это еще один механизм понимания другого человека. В психологии под рефлексией понимается осознание действующим индивидуумом того, как он воспринимается партнером по общению, т.е. как будет партнер по общению понимать меня.

Первое впечатление – бессознательный психический образ, возникающий в момент визуального, слухового или чувственного контакта с человеком.

Выделяют **три фактора формирования первого впечатления о человеке**:

- * фактор превосходства;
- * фактор привлекательности;
- * фактор отношения к наблюдателю.

При восприятии людьми друг друга часто возникают различные **эффекты**. Их необходимо использовать при представлении кого-либо (себя) другим людям и учитывать при восприятии других:

- ✓ эффект первичности;
- * эффект новизны;
- * эффект ореола;
- * эффект стереотипизации;
- * эффект края.

Эффекты первичности и новизны касаются значимости определенного порядка предъявления информации о человеке для составления представления о нем. Эффект первичности проявляется в том, что при восприятии незнакомого человека преобладающее влияние имеет та информация, которая предъявляется сначала. Принято говорить, что «первое впечатление самое верное». Напротив, в ситуациях восприятия знакомого человека действует эффект новизны, который заключается в том, что последняя, т.е. более новая, информация оказывается наиболее значимой. Кроме того, принято выделять эффект последнего впечатления, эффект социального контекста и эффект бумеранга. Эффект последнего впечатления имеет место по отношению к хорошо знакомым людям. В этом случае, информация, которую мы получили последней, оказывается наиболее значимой.

Сущность эффекта ореола объясняется через формирование специфической установки на воспринимаемого, а также через направленное приписывание ему на основе этой установки определенных качеств. Эффект ореола заключается в том, что информация, получаемая о каком-то человеке, накладывается на тот образ, который уже был создан заранее. Этот образ, ранее существовавший, выполняет роль ореола, мешающего видеть действительные черты партнера по взаимодействию.

Другое явление, часто имеющее место в восприятии и понимании людьми друг друга, – это явление стереотипизации. Стереотип – это некоторый устойчивый образ какого-либо явления или человека, которым

пользуются как известным штампом при взаимодействии с этим явлением. Стереотипизация – это классификация форм поведения и интерпретация их причин путем отнесения к уже известным (или кажущимся известными) явлениям, т.е. отвечающим социальным стереотипам. Стереотипизация может складываться как результат обобщения личного опыта субъекта межличностного восприятия, к которому присоединяются сведения, полученные из книг, кинофильмов и т.д. При этом эти знания могут быть не только сомнительными, но и вовсе ошибочными, наряду с правильными заключениями, могут оказаться глубоко неверными.

6.5. Барьеры общения

Барьеры при коммуникации могут носить и ярко выраженный психологический характер. Они могут возникнуть или вследствие индивидуальных психологических особенностей общающихся (например, чрезмерная застенчивость одного из них, скрытность другого, присутствие у кого-то черты, получившей название «некоммуникабельность»), или в силу сложившихся между общающимися особого рода психологических отношений: неприязни по отношению друг к другу, недоверия и т.п.

Барьеры общения – различия в однородных особенностях личностей участников контакта, препятствующие полноценному общению между ними.

Типология барьеров общения. (Зарайский Д.А.)

смысловой	регидностный
моральный	эмоциональный
мотивационный	эстетический
интеллектуальный	

Типология барьеров общения. (Шевандрин Н.И.)

- 1) барьеры непонимания;
- 2) барьеры социально-культурного различия;
- 3) барьеры отношений.

Основные правила нейтрализации барьеров общения.

1) Сформировать положительное впечатление о себе (чаще произносите имя собеседника, при общении улыбайтесь, произносите комплименты в адрес собеседника, организации (фирмы, города, страны), которые он представляет).

2) Возможность взаимного влияния партнеров друг на друга посредством системы знаков.

3) Коммуникативное влияние лишь при наличии единой и сходной системы кодификации и декодификации.

Контрольные вопросы

1. Какой момент делает процесс передачи информации двусторонним?
2. Назовите средства вербальных и невербальных коммуникаций.
3. Какая стратегия поведения во взаимодействии является наиболее эффективной и почему?
4. Перечислите механизмы и эффекты межличностного восприятия.
5. Приведите примеры барьеров общения, с которыми вы сталкивались в жизни.

Рекомендуемая литература

1. Андреева, Г.М. Социальная психология [Текст]: учебник для высших учебных заведений/ Г.М. Андреева. – М.: Аспект Пресс, 2009. – 363 с.
- Ефимова, Н.С. Социальная психология [Текст]: учебник для бакалавров. / Н.С. Ефимова, А.В. Литвинова. – Юрайт, 2012. – 442 с.
2. Батаршев, А. В. Психодиагностика способности к общению или как определить организаторские и коммуникативные качества личности [Текст] / А. В. Батаршев. – М.: ВЛАДОС, 2001. – 176 с.
3. Батаршев, А. В. Типология характера и личности [Текст]: практическое руководство по психологической диагностике / А. В. Батаршев. – М.: Изд-во Ин-та Психотерапии, 2005. – 112 с.
4. Берн, Э. Игры в которые играют люди. Люди, которые играют в игры [Текст] / Э. Берн. – М.: Прогресс, 1988. – 400 с.
5. Гиппенрейтер, Ю.Б. Введение в общую психологию [Текст]: учеб. пособие / Ю.Б. Гиппенрейтер. – М.: АСТ, Времена 2, 2015. – 352 с.
6. Лавриненко, В.Н. Психология и этика делового общения: углубленный курс [Текст] / В.Н. Лавриненко, Л.И. Чернышова. – М.: Юрайт, 2013. – 592 с.
7. Милорадова, Н. Г. Психология и педагогика [Текст]: учебник. / Н.Г. Милорадова. – М.: Гардарики, 2005. – 335 с.
8. Немов, Р.С. Психология. Кн. 1. Общие основы психологии [Текст]: учебник / Р.С. Немов. – М.: Владос, 2013. – 687 с.
9. Рогов, Е. И. Общая психология [Текст]: Учебное пособие./ Е.И. Рогов. – М.: ВЛАДОС, 2010. – 448 с.
10. Смирнов А.Г. Практикум по общей психологии [Текст]: учеб. пособие для вузов ; рекомендовано Мин. образования / А. Г. Смирнов. – М.: Изд-во Института Психотерапии, 2001. – 224 с.
11. Сосновский, Б.А. Психология [Текст]: В 2 т. Учебник./ Б.А. Сосновский. – М.: ЮРАЙТ, 2014. – 820 с.
12. Степанов, В. Е. Психология [Текст]: учебник / В. Е. Степанов, В. П. Ступницкий. – 2-е изд. – М.: Дашков и К, 2006. – 572 с.
13. Столяренко, Л.Д. Основы психологии [Текст]: учеб. пособие / Л.Д. Столяренко. – М.: Проспект, 2015. – 458 с.

7. ПСИХОЛОГИЯ БОЛЬШИХ И МАЛЫХ ГРУПП

7.1. Малая группа

Человек как личность формируется в группе, является непосредственным и опосредованным выразителем внутригрупповых отношений.

Группа – это ограниченная в размерах общность, выделяемая из социального целого на основе определенных признаков (характера выполняемой деятельности, социальной или классовой принадлежности, структуры, композиции, уровня развития).

Наиболее распространено деление групп по размеру: большие, малые, микрогруппы.

Малая группа – это немногочисленная по составу и достаточно устойчивая общность людей, объединенных общей социальной деятельностью и находящихся в непосредственном личном взаимодействии и общении. Малая группа рассматривается как та первичная среда, в которой личность совершает свои первые шаги и продолжает далее свой путь развития. С первых дней своей жизни человек связан с определенными малыми группами, причем не просто испытывает на себе их влияние, но только в них и через них получает первую информацию о внешнем мире и в дальнейшем организует свою деятельность.

Малая группа рассматривается как особого рода психологический феномен, как промежуточное звено в системе личность – общество. Изучение этого феномена, по мнению ученых, позволит объяснить не только законы формирования личности, но и законы общественного развития более высокого порядка. Сплоченность малых групп, устойчивость их структуры, эффективность деятельности группы и зависимость ее от размера, от стиля руководства, конформность личности в группе и независимость ее от группы, а также другие проблемы межличностных отношений – все это стало предметом экспериментального исследования и образовало специальный раздел социальной психологии – **изучение групповой динамики**.

Специфическим признаком малой группы, отличающим ее от больших групп, является то, что общественные отношения выступают здесь в форме непосредственных личных контактов. Распространенный в психологии термин «контактная группа» приобретает здесь конкретное содержание: малая группа - это не просто любые контакты между людьми (ибо какие-нибудь контакты есть всегда и в произвольном случайном собрании людей), но контакты, в которых реализуются определенные общественные связи и которые опосредованы совместной деятельностью.

Все люди являются членами тех или иных групп: учеником класса, членом бригады, студенческой группы и т.д. Минимальная численность

малой группы составляет 2 – 3 человека, максимальная – 20 – 40 человек. Оптимальной считается группа в 5–7 человек. Наименьшая малая группа – группа из двух человек – называется «диадой». В ней фиксируется лишь самая простейшая, генетически первичная форма общения – чисто эмоциональный контакт. Далеко не все исследователи соглашались рассматривать диаду в качестве малой группы, поскольку в ней практически невозможно вычленить тот тип общения, который опосредован совместной деятельностью: в диаде в принципе неразрешим конфликт, возникший по поводу деятельности, так как он неизбежно приобретает характер чисто межличностного конфликта. Ряд исследователей предлагает рассматривать в качестве наименьшей малой группы «триаду», т.е. группу из трех человек. Спорным является вопрос и о «верхнем» пределе малой группы. В некоторых исследованиях Морено, автора социометрической методики, рассчитанной именно на применение в малых группах, упоминаются группы и по 30-40 человек, когда речь идет о школьных классах.

Таким образом, можно выделить следующие признаки малой группы:

- пространственное и временное соприкосновение людей, которое дает возможность для личных контактов;
- референтность – принятие членами группы общих эталонов поведения, моральных и ценностных норм;
- лидерство – взаимодействие лидеров и ведомых в группе, влияние лидеров на группу в целом ради осуществления общих целей;
- интегративность группы – мера единства, слитности, общности членов группы;
- интрагрупповая активность – мера внутригрупповой активности отдельных членов группы;
- интергрупповая активность – мера активности группы в целом и ее членов с внешними группами;
- микроклимат – характер взаимоотношений между людьми в группе, их психологическое самочувствие, удовлетворенность группой, комфортность пребывания в ней;
- организованность – способность группы к самоуправлению;
- интеллектуальная коммуникативность – характер межличностного восприятия и установления взаимопонимания, нахождения единого языка общения;
- направленность группы – наличие постоянной цели совместной деятельности и принятие её группой. При этом среди целей можно выделить: во-первых, ближние перспективы, цели, которые быстро во времени реализуются и выражают потребности этой группы; во-вторых, вторичные цели, более длительные во времени и выводящие группу на интересы вторичного коллектива, например, интересы предприятия или школы в целом;

и, в-третьих, дальние перспективы, объединяющие первичную группу с проблемами функционирования социального целого;

- эмоциональность – степень выраженности межличностных эмоциональных взаимосвязей членов группы; преобладающий эмоциональный настрой группы;

- волевая коммуникативность – способность группы противостоять трудностям и препятствиям;

- разделение и дифференциация персональных ролей (разделение и кооперация труда, властное разделение, т. е. активность членов группы не является однородной и они вносят свой вклад в совместную деятельность, играют разные роли);

- выработка специфической групповой культуры – нормы, правила, стандарты жизни, поведения, определяющие ожидания членов группы по отношению друг к другу и обуславливающие групповую динамику.

В качестве параметров малой группы принято выделять:

- 1) состав или композицию группы, которые определяют своеобразие данной группы среди других групп;

- 2) структура группы, т.е. принятое распределение руководства и подчинения, прав и обязанностей между членами группы, порядок отношений и совместных действий членов группы, характер коммуникаций и предпочтений;

- 3) групповые процессы – это процессы, которые организуют деятельность группы (общение, взаимодействие, межличностные отношения, авторитет, лидерство и т. д.);

- 4) групповые нормы, т.е. систему общепризнанных в данном коллективе правил поведения работников в сфере труда, досуга, общения;

- 5) положение индивида в группе – его статус (место в системе групповой жизни), роль (способ поведения, ожидаемый от личности), позиция (система взглядов и ценностей);

- 6) групповые ожидания – ожидаемые образцы поведения, соответствующие каждой роли, статусу и позиции индивида как субъекта группы;

- 7) групповые санкции – групповые средства и механизмы управления поведением членов группы. Санкции могут быть как поощрительными, так и запретительными.

Под структурой группы понимается совокупность связей, складывающихся в ней между индивидами. В социальной психологии имеются различные подходы к пониманию структуры малой группы. Одним из таких подходов является социометрический. Социометрическая структура малой группы – это совокупность связей и отношений между ее членами, основанных на взаимных предпочтениях и отвержениях. Она строится на эмоциональных отношениях: симпатиях и антипатиях, феноменах межлично-

стной привлекательности и популярности. Согласно социометрическому подходу, основными характеристиками группы являются:

1) характеристики социометрического статуса членов группы – положения, которое они занимают в системе межличностных выборов и отвержений;

2) характеристики взаимных, эмоциональных предпочтений и отвержений членов группы;

3) наличие микрогрупп, члены которых связаны отношениями взаимных выборов, и характер отношений между ними;

4) социометрическая сплоченность группы – отношение числа взаимных выборов и отвержений к числу максимально возможных.

Структура межличностных выборов и отвержений в группе, представленная графически, называется групповой социограммой.

Другой подход, коммуникативный, структуру малой группы рассматривает как совокупность связей между ее членами в системах информационных потоков, которые циркулируют в группе. Согласно коммуникативному подходу, основными характеристиками группы являются:

1) положение, которое занимают члены группы в системе коммуникаций (доступ к получению и передаче информации);

2) частота и устойчивость коммуникативных связей в группе;

3) тип коммуникативных связей между членами группы. Принято выделять, во-первых, централизованные коммуникативные связи, когда все коммуникации осуществляются через одного члена группы, играющего ключевую роль в организации обмена информации и взаимодействия (фронтальная, радиальная, иерархическая); и, во-вторых, децентрализованные коммуникативные связи, для которых характерно коммуникативное равенство всех участников (круговая, цепная, полная).

Согласно ролевому подходу, структура малой группы – это совокупность связей и отношений между индивидами, в зависимости от распределения между ними групповых ролей. В этом случае, при анализе процесса взаимодействия в группе выделяются:

1) роли, связанные с решением задач. Они бывают следующими:

а) инициатор – предлагает новые идеи и подходы к проблемам и целям группы;

б) разработчик – занимается проработкой идей и предложений;

в) координатор – координирует деятельность членов группы;

г) контролер – контролирует направление группы к поставленным целям;

д) оценщик – оценивает работу группы по существующим стандартам выполнения поставленной задачи;

е) погонщик – стимулирует группу;

2) роли, связанные с оказанием поддержки другим членам группы. Это:

- а) вдохновитель – поддерживает начинания других;
- б) гармонизатор – служит посредником и миротворцем в конфликтных ситуациях;
- в) диспетчер – способствует и регулирует процессы общения;
- г) нормировщик – нормирует происходящие в группе процессы;
- д) ведомый – пассивно следует за группой.

Анализ ролевой структуры малой группы показывает, какие роли выполняет каждый из участников группового взаимодействия.

Кроме того, принято выделять структуру социальной власти и влияния в малой группе. Подобная структура представляет собой совокупность связей между индивидами, в основе которой лежит направленность и интенсивность их взаимного влияния. В связи с этим принято выделять:

- 1) роли властвующих, которые выражаются в директивном воздействии на статус и поведение подчиненных;
- 2) роли подчиненных. Они, соответственно, выражаются в повиновении и зависят от ролей властвующих.

Основной характеристикой структуры социальной власти и влияния формальной группы является официально закрепленная система связей, лежащая в основе руководства группой, неофициальной группы – феномен лидерства.

Существует большое количество разнообразных малых групп в обществе. В научных исследованиях можно встретить различные классификации малых групп. Допустимы самые разные основания для классификации малых групп. Например, можно различать группы по времени их существования: долговременные и кратковременные. Можно, в качестве основания для классификации, использовать степень тесноты контакта между членами либо способ вхождения индивида и т.д. В настоящее время известно около пятидесяти различных оснований классификации. Целесообразно выбрать из них наиболее распространенные, каковыми являются три классификации: 1) деление малых групп на «первичные» и «вторичные», 2) деление их на «формальные» и «неформальные», 3) деление на «группы членства» и «референтные группы». Все эти три классификации являются дихотомическими.

Деление малых групп на первичные и вторичные впервые было предложено Ч. Кули. Он вначале дал просто описательное определение первичной группы, отнеся сюда такие группы, как семья, группа друзей, группа ближайших соседей. Позднее Кули предложил определенный признак, который позволил бы определить существенную характеристику первичных групп - непосредственность контактов. Но при выделении такого признака первичные группы стали отождествлять с малыми группами, и тогда классификация утратила свой смысл. Если признак малых групп - их контактность, то нецелесообразно внутри них выделять еще какие-то особые груп-

пы, где специфическим признаком будет эта самая контактность. Поэтому по традиции сохраняется деление на первичные и вторичные группы (вторичные в этом случае те, где нет непосредственных контактов, а для общения между членами используются различные «посредники» в виде средств связи, например), но по существу исследуются в дальнейшем именно первичные группы, так как только они удовлетворяют критерию малой группы. Практического значения эта классификация в настоящее время не имеет.

Второе из исторически предложенных делений малых групп — это деление их на формальные и неформальные. Впервые это деление было предложено Э. Мэйо при проведении им знаменитых Хоторнских экспериментов. Согласно Мэйо, формальная группа отличается тем, что в ней четко заданы все позиции ее членов, они предписаны групповыми нормами. Соответственно в формальной группе также строго распределены и роли всех членов группы, в системе подчинения так называемой структуре власти: представление об отношениях по вертикали как отношениях, определенных системой ролей и статусов. Примером формальной группы является любая группа, созданная в условиях какой-то конкретной деятельности: рабочая бригада, школьный класс, спортивная команда и т.д. Внутри формальных групп Э. Мэйо обнаружил еще и «неформальные» группы, которые складываются и возникают стихийно, где ни статусы, ни роли не предписаны, где заданной системы взаимоотношений по вертикали нет. Неформальная группа может создаваться внутри формальной, когда, например, в школьном классе возникают группировки, состоящие из близких друзей, объединенных каким-то общим интересом, таким образом, внутри формальной группы переплетаются две структуры отношений. Но неформальная группа может возникать и сама по себе, не внутри формальной группы, а вне ее: люди, случайно объединившиеся для игр в волейбол где-нибудь на пляже, или более тесная компания друзей, принадлежащих к совершенно различным формальным группам, являются примерами таких неформальных групп. Иногда в рамках такой группы, несмотря на ее неформальный характер, возникает совместная деятельность, и тогда группа приобретает некоторые черты формальной группы: в ней выделяются определенные, хотя и кратковременные, позиции и роли. Практически было установлено, что в реальной действительности очень трудно вычленить строго формальные и строго неформальные группы, особенно в тех случаях, когда неформальные группы возникали в рамках формальных.

Согласно третьей, классификации принято выделять группы членства и референтные группы. Она была введена Г. Хайменом, которому принадлежит открытие самого феномена «референтной группы». В экспериментах Хаймена было показано, что часть членов определенных малых групп (в данном случае это были студенческие группы) разделяет нормы поведения,

принятые отнюдь не в этой группе, а в какой-то иной, на которую они ориентируются. Такие группы, в которые индивиды не включены реально, но нормы которых они принимают, Хаймен назвал референтными группами. Еще более четко отличие этих групп от реальных групп членства было отмечено в работах М. Шерифа, где понятие референтной группы было связано с «системой отсчета», которую индивид употребляет для сравнения своего статуса со статусом других лиц. В дальнейшем Г. Келли, разрабатывая понятия референтных групп, выделил две их функции: сравнительную и нормативную, показав, что референтная группа нужна индивиду или как эталон для сравнения своего поведения с ней, или для его нормативной оценки.

В настоящее время в литературе встречается двоякое употребление термина «референтная группа»: иногда как группа, противостоящая группе членства, иногда как группа, возникающая внутри группы членства. Во втором случае референтная группа определяется как «значимый круг общения», т.е. как круг лиц, выбранных из состава реальной группы как особо значимых для индивида. При этом может возникнуть ситуация, когда нормы, принятые группой, становятся лично приемлемы для индивида лишь тогда, когда они приняты «значимым кругом общения», т.е. появляется еще как бы промежуточный ориентир, на который намерен равняться индивид. Такое толкование имеет определенное значение, но, по-видимому, в данном случае следует говорить не о «референтных группах», а о «референтности» как особом свойстве отношений в группе, когда кто-то из ее членов выбирает в качестве точки отсчета для своего поведения и деятельности определенный круг лиц.

7.2. Лидерство в группе

Особую роль в группе всегда играет лидер. Лидерство как явление подразумевает доминирование одних членов группы над другими. Лидером является такой член малой группы, который выдвигается в результате взаимодействия членов группы для организации группы при решении конкретной задачи. Он демонстрирует более высокий, чем другие члены группы, уровень активности, участия, влияния в решении данной задачи. Таким образом, лидер выдвигается в конкретной ситуации, принимая на себя определенные функции. Остальные члены группы принимают лидерство, т.е. строят с лидером такие отношения, которые предполагают, что он будет вести, а они будут ведомыми. Лидерство необходимо рассматривать как групповое явление: лидер немислим в одиночку, он всегда дан как элемент групповой структуры, а лидерство есть система отношений в этой структуре. Поэтому феномен лидерства относится к динамическим процессам малой группы. Этот процесс может быть достаточно противоречивым: мера

притязаний лидера и мера готовности других членов группы принять его ведущую роль могут не совпадать.

Лидер – это человек, играющий доминирующую роль в структуре межличностных отношений. Лидера следует отличать от руководителя. В отличие от лидера руководитель – это официальное лицо, облеченное полномочиями и связанное с организацией основной деятельности группы. Лидер выдвигается спонтанно, его нельзя просто назначить, а вот руководителя назначают официально.

Б.Д. Парыгин называет следующие различия лидера и руководителя:

1) лидер в основном призван осуществлять регуляцию межличностных отношений в группе, в то время как руководитель осуществляет регуляцию официальных отношений группы как некоторой социальной организации;

2) лидерство можно констатировать в условиях микросреды (каковой и является малая группа), руководство – элемент макросреды, т.е. оно связано со всей системой общественных отношений;

3) лидерство возникает стихийно, руководитель всякой реальной социальной группы либо назначается, либо избирается, но так или иначе этот процесс не является стихийным, а, напротив, целенаправленным, осуществляемым под контролем различных элементов социальной структуры;

4) явление лидерства менее стабильно, выдвижение лидера в большей степени зависит от настроения группы, в то время как руководство – явление более стабильное;

5) руководство подчиненными в отличие от лидерства обладает гораздо более определенной системой различных санкций, которых в руках лидера нет;

6) процесс принятия решения руководителем (и вообще в системе руководства) значительно более сложен и опосредован множеством различных обстоятельств и соображений, не обязательно коренящихся в данной группе, в то время как лидер принимает более непосредственные решения, касающиеся групповой деятельности;

7) сфера деятельности лидера – в основном малая группа, где он и является лидером, сфера действия руководителя шире, поскольку он представляет малую группу в более широкой социальной системе.

Лидеру присущи определенные признаки. Он высоко активен и инициативен при решении группой основных задач; способен оказывать влияние на других членов группы; хорошо информирован о решаемой задаче, о членах группы и о ситуации в целом. Его поведение соответствует социальным установкам, ценностям и нормам, принятым в данной группе. Он обладает личными качествами, являющимися эталонными для данной группы, но при этом способен выходить за рамки признанных норм и эталонных ценностных ориентаций.

Лидер выполняет ряд функций в группе. Во-первых, он играет ключевую роль в организации совместной жизнедеятельности группы в различных сферах. Во-вторых, именно от него в немалой степени зависит выработка и поддержание групповых норм. В-третьих, лидер осуществляет представительство группы во взаимоотношениях с другими группами. В-четвертых, он принимает ответственность за результаты групповой деятельности. В-пятых, именно от лидера зависит установление и поддержание микроклимата группы.

Макс Вебер выделил три вида лидерства.

Традиционное лидерство основано на традициях, обычаях, вере, характерно для традиционных обществ (восточной деспотии, монархии). Лидером становится тот, кто принадлежит к элите, узкой группе людей;

Легально-рациональный вид лидерства (бюрократический) основан на разумности существующих порядков в обществе. Лидером становится тот, кто обладает определенным уровнем знаний, компетентности, подготовленности.

Харизматическое лидерство основано на божественности, сверхъестественности, необычности. Такие лидеры, как правило, появляются в переломные периоды истории.

Таким образом, лидер – это наиболее референтное для группы лицо в отношении совместной деятельности, некий общий для группы средний член межличностных отношений, оказывающих влияние на эффективность ее деятельности.

7.3. Большие группы

Большие группы, в свою очередь, могут быть реальные (контактные), т.е. значительные сложноорганизованные группы людей, вовлеченные в ту или иную деятельность (коллектив школы, завода и т.д.). Большие группы могут быть и условными, включая в себя субъектов, которые не имеют прямых и косвенных объективных взаимоотношений друг с другом, могут даже никогда не видеть друг друга, но в связи с тем признаком, на основе которого они были выделены в подобную группу, иметь общие социальные и психологические характеристики (национальные, возрастные, половые и т.д.).

Дифференцируя группы по характеру их организации, регулирующей взаимодействие членов группы, следует отметить, что официальная организация предполагает заданность извне структуры группы, в то время как неофициальная организация группы регулируется внутренними структурными особенностями, которые формируются вследствие психологического, а не правового взаимодействия людей.

Отдельно стоят группы, которые К.К. Платонов назвал неорганизованными, Л.И. Уманский – конгломератом, а А.В. Петровский – диффузной группой. Эти группы характеризуются тем, что взаимоотношения в них опосредуются не содержанием групповой деятельности, а только непосредственными отношениями: симпатии – антипатии. Такие объединения обычно добровольные, временные, определяющиеся сходством интересов (экскурсия; группа лиц, участвующих в лабораторном исследовании; абитуриенты, сдающие экзамен).

Коллектив – это группа, где межличностные отношения опосредствуются **общественно ценным и личностно значимым** содержанием совместной деятельности, и в этом его основное психологическое отличие от других групп. Преобладание коллективистского самоопределения, снижение конформных реакций и ряд других психологических явлений выделяют его из числа других общностей.

А.В.Петровским были выделены три критерия оценки группы как коллектива: 1) выполнение коллективом основной общественной функции (успешность участия в общественном разделении труда); 2) соответствие группы социальным нормам; 3) способность группы обеспечить каждому ее члену возможности для полноценного гармонического развития. Все психологические характеристики коллектива оказываются зависимыми от этих социально обусловленных образований. Выделение указанных блоков оценки коллективной предметной деятельности позволяет определить социально-психологические параметры групп разного уровня развития, отнеся (при достаточно высоких показателях по каждому из трех критериев) данную группу к коллективам.

Центральное звено групповой структуры (А) образует сама групповая деятельность, ее содержательная общественно-экономическая и социально-политическая характеристика. По сути своей, это хотя и ядерное – по отношению к психологическим стратам, – но не только психологическое образование. Это **предметно-деятельностная характеристика группы как коллектива**, являющегося частью общественного целого. В настоящее время выделен набор эмпирических индексов: сведенные к наиболее общим показателям в блоки оценок предметной коллективной деятельности, они представляют собой как бы общую характеристику этого ядра групповых процессов в коллективе.

Следующая за описанным выше слоем – вторая ядерная страта (Б), **психологическая** по своей сущности, **фиксирует отношение каждого члена группы к групповой деятельности**, ее целям, задачам, принципам, на которых она строится, мотивацию деятельности, ее социальный смысл для каждого участника.

В третьей страте (В) локализуются **характеристики межличностных отношений, опосредствованных содержанием совместной деятельно-**

сти (ее целями и задачами, ходом выполнения), а также принятыми в группе принципами, идеями, ценностными ориентациями, которые, в конечном счете, являются проекцией идеологических конструкций, функционирующих в обществе. Именно сюда следует отнести различные феномены межличностных отношений (например, коллективистическое самоопределение и др.), о которых мы будем говорить дальше.

Наконец, последний, поверхностный слой межличностных отношений (Г) предполагает наличие связей (главным образом, эмоциональных), по отношению к которым ни коллективные цели деятельности, ни общезначимые для коллектива ценностные ориентации не выступают в качестве основного фактора, опосредствующего личные контакты членов группы. Это не значит, что такие связи в полном смысле слова непосредственные. Вряд ли можно предположить, чтобы отношения любых двух людей не имели опосредствующего звена в виде тех или иных интересов, вкусов, эмпатических тяготений, суггестивных влияний, привычных ожиданий и т.д. Но содержание групповой деятельности, по существу, не сказывается на этих связях либо обнаруживается в очень слабой степени.

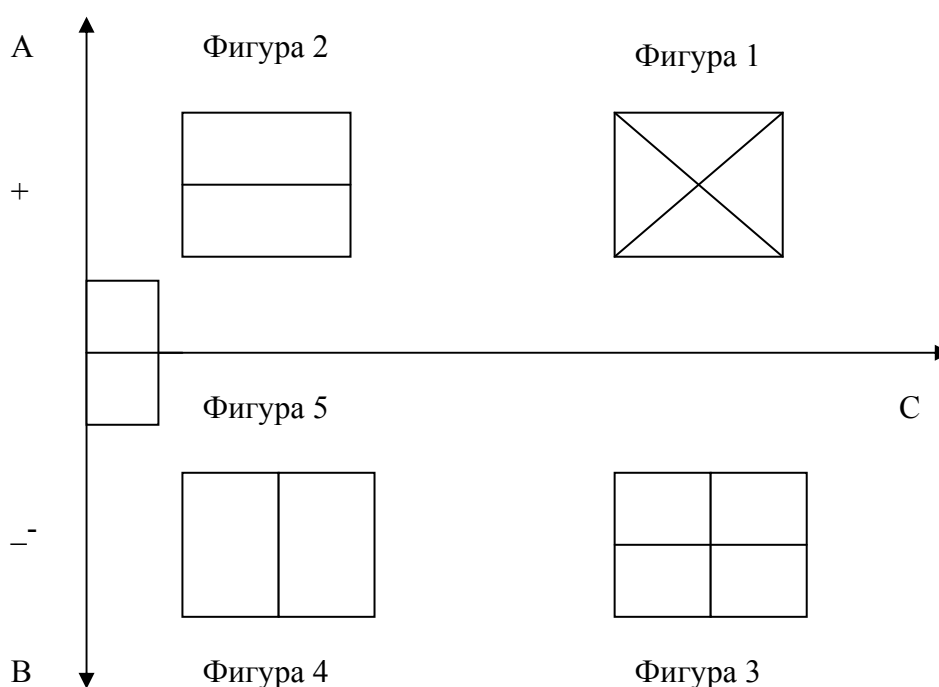
Подобно тому, как недопустим перенос на коллектив закономерностей, свойственных «диффузной группе», было бы неправомерно универсализировать выводы, полученные при изучении феноменов поверхностного слоя межличностных отношений в коллективе, считая их (выводы) необходимыми для сущностной характеристики этих межличностных отношений. Точно так же связи в третьей страте (В) являются необходимыми, хотя и недостаточными для характеристики коллектива без учета данных о страте (Б), т.е. без выяснения социального смысла деятельности ее участников, мотивов деятельности и т.д.

Таким образом, отличительными признаками коллектива являются: во-первых, это объединение людей во имя достижения определенной социально одобряемой цели. Во-вторых, это объединение носит добровольный характер, т.е. под ним понимается сознательное, активное формирование межличностных отношений на основе общей деятельности. В-третьих, существенными признаками коллектива является его целостность, а также то, что коллектив выступает всегда как некоторая система деятельности с присущей ей организацией, распределением функций, определенной структурой руководства и управления. И, в-четвертых, коллектив представляет собой форму взаимоотношений между его членами, обеспечивающую принцип развития личности вместе с развитием коллектива

7.4. Пространство развития группы (по А. В. Петровскому)

Представление о многоуровневой структуре групповых отношений позволяет рассмотреть путь, проходимый каждой группой как последова-

тельное включение все более глубоких слоев групповой структуры в их отношения. Конечно, не следует упрощать вопрос и представлять себе каждый этап в развитии какой-либо конкретной группы как присутствие в ней одного какого-то слоя отношений. Векторы, образующие пространство, в котором можно разместить любую группу, показывают, с одной стороны, степень опосредованности межличностных отношений (С), а с другой – содержательную сторону опосредствования, развивающегося в двух противоположных направлениях: А – в направлении, соответствующем общественно-историческому прогрессу, и В – препятствующем ему. Обозначим вектор А – как просоциальное развитие опосредствующих факторов, а вектор В – как их антисоциальное развитие. Теперь, используя три вектора (А, В, С), построим изображение и рассмотрим его компоненты на рисунке.



Фигура 1 несет на себе необходимые признаки коллектива, отвечающие требованиям общественного прогресса. Высокая социальная значимость факторов в максимальной степени определяет и опосредствует межличностные отношения, делает коллектив высокосплоченным. Фигура 2 представляет общность, где высокий уровень развития социальных ценностей лишь в очень слабой мере опосредствует групповые процессы. Возможно, это только что созданная группа с далеко еще не сложившейся совместной деятельностью. Здесь успех одного человека не определяет успешности деятельности других, и неудача одного не влияет на результаты другого. Нравственные ценности в такой группе функционируют, но они не отработаны в процессе общения и совместного труда, а привнесены из

широкой социальной среды. Их дальнейшая судьба зависит от того, будет ли налажена коллективная деятельность, которая их повседневно создает и укрепляет. Это **просоциальная ассоциация**.

Фигура 3 представляет группу, где налицо высокий уровень опосредствования взаимоотношений индивидов, но факторы, которые их опосредствуют, являются глубоко реакционными, враждебными социальному прогрессу. Позицию фигуры 3 может занять любая **антиобщественная корпорация**. Фигура 4 показывает общность, где взаимоотношения людей фактически не опосредствуются общими факторами совместной деятельности, а обнаруживают зависимость от асоциальных взглядов и представлений. Это **асоциальная ассоциация**. Наконец, фигура 5 представляет типичную диффузную группу, где на нулевой отметке оказывается и социальная ценность опосредствующих факторов, и степень их выраженности в системе межличностного взаимодействия. Такова, например, собранная из случайных людей экспериментальная группа, которой предлагают незначимые в социальном отношении задания.

Итак, выделяются следующие 5 крайних позиций (при бесконечном числе промежуточных положений, в которых может находиться каждая конкретная группа), характеризующих соответственно наиболее выраженные уровни группового развития.

1. Максимальная степень опосредствованности и максимальная социальная ценность факторов деятельности, опосредствующих межличностные отношения, – это коллектив (например, бригада рабочих-монтажников).

2. Минимальная степень опосредствования при максимально просоциальных факторах, которые могли бы опосредствовать межличностные отношения, если бы в группе была соответствующая совместная деятельность – это просоциальная ассоциация (например, дружеская компания студентов).

3. Отсутствие опосредствования, обусловленное отсутствием совместной деятельности – это диффузная группа (например, пассажиры автобуса или больные в общей палате).

4. Минимальная степень опосредствования межличностных отношений какой-либо совместной деятельности при максимально асоциальных опосредствующих факторах – это асоциальная ассоциация (например, группа хулиганствующих подростков).

5. Максимальная степень опосредствования деятельностью и максимальный антиобщественный, реакционный характер опосредствующих факторов – это корпорация (например, мафия).

Сочувствие как соучастование – это коллективистическая идентификация, для которой некоторое неблагоприятное происшествие, а также связанные с ним переживания одного из членов группы даны другим как

мотивы поведения, организующие их собственную деятельность, направленную одновременно на осуществление групповой цели и на блокирование действия данного происшествия.

Соучастование как проявление коллективистической идентификации является специфическим показателем уровня развития межличностных отношений в группе. В коллективе уровень сочувствия как соучастования сохраняется и в том случае, когда оно (сочувствие) предназначено включенному в коллектив новичку. Как известно, в группах низкого уровня развития новичок заведомо оказывается в роли «козла отпущения».

7.5. Групповая сплоченность как социально-психологический феномен

Групповая сплоченность – это системное качество группы как единого целого, выражающееся степенью приверженности ее членов к группе.

В большинстве своем принятые в зарубежной психологии методики исследования сплоченности опираются на гипотезу о том, что между количеством, частотой и интенсивностью коммуникаций в группе и ее сплоченностью существует прямая связь, а поэтому количество и сила взаимных положительных или отрицательных выборов – это свидетельство сплоченности. При этом даже не предполагается, что частота и количество межиндивидуальных контактов, а также их продолжительность могут быть как раз следствием внутреннего единства группы. Источники групповой и индивидуальной активности, формирование установок, ценностных ориентации и норм – все это, таким образом, рассматривается как производное от уровня межличностного общения и эмоциональной окраски коммуникаций.

В работах отечественных психологов сплоченность коллектива рассматривается в качестве его важнейшей характеристики, меры его единения, вызванного осознанием общности цели, задач и идеалов, а также межличностными отношениями, имеющими характер товарищества, взаимопомощи. Поэтому для выявления сплоченности и получения индексов ее выраженности отечественные ученые обратились к содержательной характеристике групповой совместной деятельности. Так возникло представление о сплоченности как ценностно-ориентационном единстве коллектива, связанное с стратометрической концепцией.

Ценностно-ориентационное единство в коллективе – это, прежде всего сближение оценок в нравственной и деловой сфере, в подходе к целям и задачам совместной деятельности. В основе экспериментальной программы выявления сплоченности в качестве главного показателя – **индекса сплоченности** – была принята частота совпадения мнений или позиций членов группы. Высокая степень ценностно-ориентационного единства создается не в результате коммуникативной практики группы и является следстви-

ем активной совместной групповой деятельности, имеющей общественно полезный характер.

Можно выделить следующие признаки сплоченности группы: во-первых, группа работает как единое целое, ее члены не мешают друг другу при взаимодействии; во-вторых, члены коллектива активно и эффективно участвуют в совместной деятельности; в-третьих, все члены группы ориентированы на достижение общей цели; в-четвертых, группа рационально использует ресурсы; и, наконец, в-пятых, в группе имеет место открытость отношений: развита взаимопомощь, обмен знаниями.

На формирование групповой сплоченности оказывают влияние определенные факторы:

1) совпадение целей, интересов, взглядов, ценностей и ориентаций участников группы;

2) широкое общение и взаимодействие между членами группы;

3) достаточный уровень гомогенности состава групп: приемлемое для всех равенство социального статуса и происхождения членов группы;

4) демократизм групповых взаимоотношений, атмосфера психологической безопасности, доброжелательности, принятия;

5) активная, эмоционально насыщенная совместная деятельность, направленная на достижение цели, значимой для всех участников;

6) положительное мнение членов группы друг о друге;

7) выраженная потребность каждого в членстве в группе;

8) оптимальный размер группы (5 - 9 человек);

9) оптимальный размер рабочего пространства – рабочие места расположены близко, но люди не мешают друг другу;

10) наличие положительного опыта в совместном решении задач;

11) психологическая совместимость и взаимная симпатия членов группы.

Высокий уровень групповой сплоченности приводит к тому, что члены группы проводят больше времени в общении друг с другом, таким образом возрастает и количество, и качество группового взаимодействия. Кроме того, сплоченная группа оказывает большое влияние на отдельных своих членов, а также в сплоченной группе эффективность групповой деятельности выше, т.к. члены сплоченной группы придерживаются групповых установок, касающихся производительности и получают большее удовлетворение от работы.

Для повышения сплоченности группы необходимо следующее:

1) постоянное изучение и оценка степени сплоченности группы;

2) расстановка людей с учетом их индивидуально-психологических особенностей;

3) организация совместной деятельности членов группы;

4) выявление и нейтрализация отрицательно направленных микро-групп;

5) формирование общей системы ценностей и здорового социально-психологического климата.

В социальной психологии сложились различные подходы к проблеме групповой сплоченности. Например, Л. Фестингер предложил рассматривать сплоченность как сумму «всех сил, действующих на членов группы, чтобы удерживать их в ней». В отечественной социальной психологии проблема сплоченности рассматривалась А.В. Петровским, который считает, что формирование групповой сплоченности достигается через формирование единства участников группы на различных уровнях межличностных отношений, которые можно представить в виде уровней развития группы:

1) эмоциональном (внешнем) уровне, соответствующем стадии ориентации – формой проявления служит ситуативно возникающие симпатии-антипатии;

2) поведенческий (средний) уровень, соответствующий стадии конфронтации, проявляющийся в согласованности действий участников, возникающий в процессе преодоления группового конфликта. В поведении членов группы на этом уровне отсутствует согласованность поступков как формы нравственного проявления человека;

3) ценностный (внутренний) уровень, соответствующий латентной стадии, формой проявления выступает согласованность поступков членов группы, основанных на осознанном выборе.

Об интеграции коллектива можно судить, помимо выявления коллективистской идентификации и ценностно-ориентационного единства, по наличию или отсутствию феномена адекватности возложения ответственности за результаты совместной деятельности. То есть в группе должно иметь место четкое распределение ролей и функций. Эксперименты, проведенные отечественными психологами, выявили зависимость характера возложения ответственности от уровня развития группы. Оказалось, что в коллективе акты возложения ответственности носят в основном объективный характер. Вклад каждого члена коллектива в общее дело вне зависимости от конечного успеха или неудачи совместной деятельности, оценивается правильно. В группах, не достигших уровня коллектива, наблюдалась противоположная картина: в случае успеха совместной деятельности каждый испытуемый стремился отметить свои заслуги, а в случае неудачи – был готов переложить вину на всех других или, по крайней мере, на «объективные обстоятельства». Неверное возложение ответственности за успехи или неудачи, реально выполняемой и социально оцениваемой деятельности, нередко приводит к конфликтам в группе.

Точно так же, как различные группы не похожи друг на друга в зави-

симости от факторов, их образующих, и прежде всего от уровня их развития, индивиды, входящие в эти группы, тоже будут различаться, но уже по своим деловым и личностным качествам, по статусу и престижу. В совокупности эти различия представляют собой пеструю картину групповой дифференциации. Любой человек, впервые попадая в группу, тратит немало времени на то, чтобы узнать, «кто есть кто».

Одним из наиболее популярных методов определения межличностных предпочтений в группах по-прежнему остается **социометрия**, предложенная учеником З. Фрейда – Джекобом Морено (1892–1974). Согласно теории Морено, все напряжения, конфликты, в том числе и социальные, обусловлены несовпадением микро- и макроструктуры. Это несовпадение, по его мнению, означает, что система симпатий и антипатий, выражающих психологические отношения индивида к людям, часто не вмещается в рамки заданной индивиду макроструктуры: ближайшим может оказаться окружение, состоящее из неприемлемых в психологическом отношении людей. Следовательно, задача состоит в приведении в соответствие макро- и микроструктуры. Именно этой цели и служит социометрическая (т.е. «измеряющая общество») методика, выявляющая симпатии и антипатии с тем, чтобы узнать, какие же перемещения необходимо произвести. Социометрическая техника исследования групп построена на том, что исследуемые лица выбирают (или отвергают) партнеров для совместного проведения свободного времени, совместной работы или учебы, соседа по парте и т.д. Для этого, как правило, используется прямой вопрос: с кем бы ты хотел (работать, учиться, проводить время)...?

По числу полученных от других членов группы выборов (или отказов) и их интенсивности (в соответствии со степенью желания или нежелания) можно судить о популярности, эмоциональной притягательности, положении индивида в группе. Социометрические данные об отношениях в группе могут быть выражены графически в виде социограммы, где будут наглядно показаны переплетение взаимных симпатий и антипатий, наличие и отношение между группировками, наличие социометрических «звезд» (выбираемых большинством опрошиваемых), «пренебрегаемых» (имеющих мало выборов), «изолированных» (вообще не имеющих выборов) или «отверженных» (имеющих только отрицательные выборы).

Социометрический выбор является весьма оперативным, с его помощью может быть достаточно четко выявлена картина эмоциональных тяготений, количественная диагностика структуры группы, динамика межличностных предпочтений, удовлетворенность индивида общением в данной группе и т.д. В то же время следует отметить и определенную ограниченность социометрии, обусловленную методическими просчетами ее автора. Так, социометрия фиксирует не все, а только эмоцио-

нальные отношения индивидов в группе. Информационная ценность получаемых данных достаточно низка. Этот метод не пригоден при исследовании групп, имеющих более 40 членов. Кроме того, систему связей, констатируемую с помощью социометрической техники, нельзя считать неизменной. Социограммы также не способны рассказать о причинах этих изменений. Также социометрия не выясняет причин предпочтения и изоляции.

Процесс принятия группового решения тесно связан с проблемой лидерства и руководства, потому что принятие решения – одна из важных функций руководителя, а организация группы на принятие такого решения – особенно сложная функция. Групповые решения, как показывает практика, во многих случаях являются более эффективными, чем индивидуальные.

Существует несколько видов групповых решений:

- 1) незаметное решение – решение, принятое в результате хаотичной дискуссии в результате неспособности далее обсуждать вопрос;
- 2) авторитетное решение – решение принимается одним человеком, на которого группа возложила ответственность за это решение;
- 3) решение, принимаемое меньшинством – решение принятое маленькой группировкой, пришедшей к общему мнению, которое принимает большинство;
- 4) компромисс – решение, принятое в результате договоренности о взаимных уступках, которое полностью не удовлетворяет ни одну из сторон;
- 5) решение, принимаемое большинством – решение, принятое в результате голосования;
- 6) единогласное решение – решение, с которым согласны все участники. Оно наблюдается при не проблемной ситуации, принятии формального решения;
- 7) согласованное решение – решение, принятое на основе предварительной работы команды.

Различаются и методы принятия группового решения. Это открытое общение, ролевая игра и групповая дискуссия. В ролевой игре каждый из участников выполняет предписанную ему роль, в результате игры рождается наиболее приемлемое решение. Групповая дискуссия, в свою очередь, представляет собой обсуждение в группе каких-либо проблем, значимых для большинства участников.

7.6. Социально-психологический климат в коллективе

Социально-психологический климат определяют как преобладающий в коллективе относительно устойчивый психологический настрой его работников, проявляющийся в многообразных формах их деятельности.

Формируясь на основе эмоциональных и трудовых отношений в группе и ценностных ориентаций, социально-психологический климат, в свою очередь, и сам определяет систему отношений членов коллектива друг к другу, к своему труду, ко всем другим формам жизнедеятельности (к быту, досугу и др.).

Важнейшая особенность социально-психологического климата состоит в том, что он дает обобщенную, интегральную характеристику психологического состояния всех проявлений жизни коллектива, так как объединяет в себе взаимодействие всего многообразия социальных, групповых и личностных факторов как условий трудовой деятельности.

Состояние социально-психологического климата – один из ведущих показателей работы руководителя. Он зависит от хороших, доброжелательных отношений, усиливается положительной мотивацией, взаимоуважением, успешным руководством, хорошими коммуникациями, сотрудничеством, взаимопомощью. Достижение высокого уровня социально-психологического климата это длительный процесс, реализовать который в короткий срок на основе призывов и лозунгов практически невозможно.

Здоровый социально-психологический климат в коллективе медленно вызревает и трудно поддерживается на необходимом уровне. Состояние микроклимата в коллективе, как погода, может изменяться изо дня в день.

Б. Д. Парыгин, социально климат определяет отношение людей к миру в целом и восприятию себя в нем. А это, в свою очередь, может проявиться во всей системе ценностных ориентаций личности, являющейся членом данного коллектива. Климат проявляется определенным образом и в отношении каждого из членов коллектива к самому себе. Таким образом, структура проявлений социально-психологического климата состоит в отношении людей друг к другу, к общему делу, к миру и к самому себе.

Важнейшими признаками благоприятного социально-психологического климата являются:

- доверие и высокая требовательность членов группы друг к другу;
- доброжелательная и деловая критика;
- свободное выражение собственного мнения при обсуждении вопросов, касающихся всего коллектива;
- отсутствие давления руководителей на подчиненных и признание за ними права принимать отдельные значимые для группы решения;
- удовлетворенность принадлежностью к коллективу;

– высокая степень эмоциональной включенности и взаимопомощи в ситуациях, вызывающих состояние фрустрации у кого-либо из членов коллектива,

– принятие на себя ответственности за состояние дел в группе каждым из ее членов.

К внутренним климатообразующим факторам относятся:

1. *Стиль руководства*, который непосредственно влияет на настроение, поведение людей, на их взаимоотношения.

2. *Отлаженность трудового процесса*. Здесь речь идет о субъективно оцениваемых организационно-управленческих, экономических и материально-технических условиях, в которых трудится человек. Недовольство работников организацией дела отрицательно сказывается на социально-психологическом климате.

3. *Личные качества работников*. Через них преломляются все обстоятельства трудовой деятельности и личной жизни. Лица, склонные конфликтовать, нетерпимые к мнению других, с завышенной самооценкой, необоснованным уровнем притязаний и низкой культурой поведения провоцируют ухудшение социально-психологического климата.

4. *Корпоративная (групповая) культура*, которая, будучи фактором группового сознания, утверждает определенные межличностные отношения в коллективе в качестве общей ценности. При сильном групповом самосознании лица, посягающие на общую ценность, подвергаются осуждению, чем социально-психологический климат страхуется от нарушений.

5. С этим фактором сочетается такое явление как *групповое давление* на личность.

6. *Психологическая совместимость и срабатываемость людей* в рабочих группах, которая означает способность людей к взаимодействию в связи с их социальными и психофизиологическими качествами. Психологическая совместимость определяется совокупностью личностных качеств, а срабатываемость прежде всего зависит от стиля работы.

7. *Соотношение мужчин и женщин* в коллективе иногда также оказывает влияние на климат. Психологи рекомендуют при возможности смешанные по половому составу коллективы. Женские коллективы более подвержены колебаниям социально-психологического климата, чем мужские.

8. *Размеры первичного коллектива*. Оптимальными психологи считают средние коллективы от 10 до 20 человек. Большие первичные коллективы (более 25 человек) склонны распадаться на отдельные группировки, в меньших затрудняется нахождение психологически совместимых лиц по причине ограниченности выбора. Практика и исследования подтверждают, что в оптимальных по численности коллективах создаются наиболее благоприятные условия для установления здорового микроклимата, так как

люди оказываются в пост деловом и дружеском общении, что способствует сплоченности.

9. *Возрастная структура коллектива.* Опытным установлено, что для большей стабильности коллектива желательно комплектовать его разными по возрасту работниками. Исследования показали, что более стабильные коллективы там, где совместно трудятся 40 % работников с опытом и стажем работы и 60 % молодых работников. Коллектив, состоящий из людей одного возраста, имеет тенденцию замыкаться на интересах своего возраста.

10. Одним из существенных факторов является *физическая удаленность работающих членов коллектива.* Человек, работающий рядом, чаще воспринимается как лучший друг, чем тот, кто работает дальше.

Таким образом, наибольшее соответствие социально-психологического климата требованиям социального развития обеспечивает максимальную включенность человека в деятельность. А это, в свою очередь, оказывается условием социальной и экономической эффективности самой деятельности.

Контрольные вопросы

1. Перечислите отличительные признаки малой группы.
2. Как формируется групповое мнение?
3. Перечислите социальные роли, которые вы освоили.
4. В чем отличия социометрии от референтометрии?
5. Какие уровни развития коллектива и психологические проблемы руководства коллективом Вы знаете?
6. Что такое социально-психологический климат?

Рекомендуемая литература

1. Андреева, Г.М. Социальная психология [Текст]: учебник для высших учебных заведений/ Г.М. Андреева. – М.: Аспект Пресс, 2009. – 363 с.
2. Ефимова, Н.С. Социальная психология [Текст]: учебник для бакалавров. / Н.С. Ефимова, А.В. Литвинова. – Юрайт, 2012. – 442 с.
3. Гиппенрейтер, Ю.Б. Введение в общую психологию [Текст]: учеб. пособие / Ю.Б. Гиппенрейтер. – М: АСТ, Времена 2, 2015. – 352 с.
4. Милорадова, Н. Г. Психология и педагогика [Текст]: учебник. / Н.Г. Милорадова. – М.: Гардарики, 2005. – 335 с.
5. Рогов, Е. И. Общая психология [Текст]: учеб. пособие./ Е.И. Рогов. – М.: ВЛАДОС, 2010. – 448 с.
6. Сосновский, Б.А. Психология [Текст]: В 2 т. Учебник./ Б.А. Сосновский. – М.: ЮРАЙТ, 2014. – 820 с.
7. Степанов, В. Е. Психология [Текст]: учебник / В. Е. Степанов, В. П. Ступницкий. - 2-е изд. – М: Дашков и К, 2006. – 572 с.

7. Столяренко, Л.Д. Основы психологии [Текст]: учеб. пособие / Л.Д. Столяренко. – М.: Проспект, 2015. – 458 с.

8. Густав Лебон Психология народов и масс [Электронный ресурс]/ Густав Лебон – Электрон. текстовые данные. – Челябинск: Социум, 2010. – 400 с. – Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/28724>. – ЭБС «IPRbooks».

9. Хьюстон М. Введение в социальную психологию. Европейский подход [Электронный ресурс]: учебник/ Хьюстон М., Штрёбе В. – Электрон. текстовые данные. – М.: ЮНИТИ-ДАНА, 2012. – 622 с. – Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/16459>. – ЭБС «IPRbooks».

10. Петровский, А.В. История и теория психологии [Текст] / А.В. Петровский, М.Г. Ярошевский. – Ростов-на-Дону Изд-во «Феникс», 1996 – 416 с.

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Психологические знания являются неотъемлемой частью качественного как общегуманитарного, так и естественно-научного образования и представляют несомненную ценность для студентов в контексте его грамотного взаимодействия с миром, эффективного построения межличностных отношений и дальнейшей профессиональной карьеры.

Освоение дисциплины «Психология» способствует более глубокому самопознанию студентов, решению ими задач саморазвития и самосовершенствования.

Данное учебное пособие позволяет студентам глубоко усваивать содержание курса, научиться эффективно выстраивать межличностные отношения и овладеть элементарными приемами психической саморегуляции и психологической помощи.

БИБЛИОГРАФИЧЕСКИЙ СПИСОК

1. Андреева, Г.М. Социальная психология [Текст]: учебник для высших учебных заведений/ Г.М. Андреева. – М.: Аспект Пресс, 2009. – 363 с.
2. Воробьев, В.П. Конспекты лекций по общей психологии [Текст]: Учебное пособие / В.П. Воробьев, Е.В. Хлопотова. – Пенза: ПГАСА, 2003. – 72 с.
3. Ефимова, Н.С. Социальная психология [Текст]: учебник для бакалавров. / Н.С. Ефимова, А.В. Литвинова. – Юрайт, 2012. – 442 с.
4. Гиппенрейтер, Ю.Б. Введение в общую психологию [Текст]: Учебное пособие / Ю.Б. Гиппенрейтер. – М.: АСТ, Времена 2, 2015. – 352 с.
5. Годфруа Ж.. Что такое психология?: В 2-х т. Т. 1: Пер. с франц. – М.: Мир, 1996.
6. Гомезо, М.В. Атлас по психологии [Текст]: Информ.-метод. пособие к курсу «Психология человека»./ М.В. Гомезо, И.А. Домашенко. – М.: Педагогическое общество России, 2004. – 276 с.
7. Густав Лебон Психология народов и масс [Электронный ресурс]/ Густав Лебон – Электрон. текстовые данные. – Челябинск: Социум, 2010. – 400 с. – Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/28724>. – ЭБС «IPRbooks».
8. Иванников, В.А. Психологические механизмы волевой регуляции. [Текст] / В.А. Иванников. – СПб.: Питер, 3-е издание, 2006. – 208 с.
9. Леонтьев, А.Н. Избранные психологические произведения [Текст]: В 2 т./ А.Н. Леонтьев. – М.: Педагогика, 1983..
10. Милорадова, Н. Г. Психология и педагогика [Текст]: учебник. / Н.Г. Милорадова. – М.: Гардарики, 2005. – 335 с.
11. Немов, Р.С. Психология. Кн. 1. Общие основы психологии [Текст]: учебник / Р.С. Немов. – М.: Владос, 2013. – 687 с.
12. Петровский, А.В. История и теория психологии [Текст] / А.В. Петровский, М.Г. Ярошевский. – Ростов-на-Дону: «Феникс», 1996 – 416 с.
13. Рогов, Е. И. Общая психология [Текст]: учеб. пособие./ Е.И. Рогов. – М.: ВЛАДОС, 2010. – 448 с.
14. Рогов, Е.И. Эмоции и воля [Текст] / Е.И. Рогов. – М.: ВЛАДОС, 2001. – 240 с.
15. Рубинштейн, С.Л. Основы общей психологии [Текст]: учеб. пособие / С.Л. Рубинштейн. – СПб: Питер, 2008. – 712 с.
16. Селье, Г. Стресс без стресса [Текст] /Г. Селье. – М.: Прогресс, 1979.
17. Сосновский, Б.А. Психология [Текст]: В 2 т. Учебник./ Б.А. Сосновский. – М.: ЮРАЙТ, 2014. – 820 с.

18. Степанов, В.Е. Психология [Текст]: учебник / В.Е. Степанов, В.П. Ступницкий. - 2-е изд. – М: Дашков и К, 2006. – 572 с.
19. Столяренко, Л.Д. Основы психологии [Текст]: учебное пособие / Л.Д. Столяренко. – М.: Проспект, 2015. – 458 с.
20. Хьюстон М. Введение в социальную психологию. Европейский подход [Электронный ресурс]: учебник/ Хьюстон М., Штрёбе В. – Электрон. текстовые данные. – М.: ЮНИТИ-ДАНА, 2012. – 622 с. – Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/16459>. – ЭБС «IPRbooks».
21. Колоколов Г.Р. Энциклопедия клинической психиатрии [Электронный ресурс]. – М.: Научная книга, 2009. – 380 с.
22. Родионова Ю.В. Психология и педагогика. Часть 1 «Психология» [Текст]: Учебно-методическое пособие. – Нижний Новгород: Издательство Нижегородского госуниверситета, 2008. – 93 с.

ГЛОССАРИЙ

Авторитарность – характеристика личности, отражающая ее тенденцию подчинять в максимальной степени партнеров по взаимодействию и общению.

Адаптация – постоянный процесс активного приспособления человека к окружающей (прежде всего социальной) среде.

Аксиология – философское учение о ценностях; *аксиологический* – имеющий ценностное значение.

Активность – деятельностное состояние живых существ, являющееся важнейшим условием их существования.

Акцентуация характера – преувеличенная, чрезмерная выраженность отдельных черт характера, представляющая крайние варианты нормы, граничащие с патологией.

Алгоритм – предписание о выполнении в определенной последовательности элементарных операций для решения любой задачи, принадлежащей к некоторому классу.

Альтруизм – ориентация личности на интересы других.

Амбивалентность чувств – двойственность, противоречивость нескольких, одновременно испытываемых эмоциональных состояний.

Антропологизм – концепция, утверждающая взгляд на человека как на высшее и совершеннейшее произведение природы, познание которого дает ключ к ее тайнам.

Антропология – наука, всесторонне изучающая биологическую природу человека.

Апперцепция – *зависимость восприятия* от прошлого опыта и индивидуальных особенностей человека, содержания его психической деятельности.

Архетип – центральное понятие аналитической психологии Юнга. Представляет собой образы, отражающие содержание культуры данного общества, которые передаются от поколения к поколению и скрыты в коллективном бессознательном.

Ассоцианизм – первая психологическая школа, возникшая в XVIII в. Объясняла происхождение всех психических процессов принципом ассоциации.

Ассоциация – связь между психическими явлениями, при которой восприятие одного из них влечет за собой появление другого.

Астения – состояние психической слабости, проявляющееся в повышенной утомляемости, снижении работоспособности, неустойчивости настроения.

Аттракция – привлекательность одного человека для другого (других).

Аффект – относительно кратковременное, но очень сильное переживание (эмоциональное состояние), вызванное резкими изменениями жизненных обстоятельств, сопровождаемое двигательными проявлениями и изменениями в функционировании внутренних органов.

Бессознательное – совокупность психических процессов и состояний, в существовании которых и влиянии на свою активность субъект не отдает себе отчета.

Бихевиоризм – психологическое направление, отрицающее сознание как предмет исследования и сводящее психику к различным формам поведения.

Внушаемость – способность человека стать на позицию другого субъекта, преодолевая свой эгоцентризм.

Высшие психические функции – сложные, прижизненно формирующиеся психические процессы, социальные по своему происхождению. Отличительной особенностью является их опосредованный характер и произвольность.

Гештальтпсихология – психологическое направление, выдвинувшее программу изучения психики с точки зрения целостных структур – гештальтов, первичных по отношению к своим компонентам.

Глубинная психология (психоанализ) – ряд психологических школ, придающих решающее значение в организации человеческого поведения бессознательным, расположенным в слоях психики мотивам (влечениям, желаниям).

Гуманистическая психология – психологическое направление, признающее главным предметом исследования личность человека, рассматриваемую как уникальную целостную систему, стремящуюся к самоактуализации и постоянному личностному росту.

Дедукция – вывод по правилам логики; цепь умозаключений, звенья которой связаны отношением логического следования.

Детерминизм – закономерная и необходимая зависимость психических явлений от порождающих их фактов. Психологический детерминизм исходит из всеобщей причинной обусловленности психических явлений и состояний.

Душа – понятие, отражающее исторически изменявшиеся воззрения на психику животных и человека.

Знак – предмет или явление, служащее представителем другого предмета или явления.

Идентификация – уподобление, отождествление с чем-либо или с кем-либо.

Имманентное – внутренне присущее качество объекта, обусловленное его природой.

Индивид – человек как единичное природное существо, представитель человеческого рода, носитель индивидуально своеобразных черт.

Индивидуальный стиль деятельности – устойчивая, индивидуально-специфическая система психологических средств и способов выполнения деятельности.

Индукция – логическое рассуждение,двигающееся от утверждений менее общего характера к утверждению более общего характера.

Инсайт – внезапное и невыводимое из прошлого опыта понимание существенных отношений и структуры ситуации в целом, на основе которого достигается осмысленное решение проблемы.

Интегральное – объединяющее в одно целое.

Интеллект – относительно устойчивая система умственных действий, операций и способностей, определяющая когнитивный стиль субъекта, направленная на формирование адекватной схемы окружающего мира и образования.

Интенциональность – направленность (устремленность) сознания на предмет.

Интерииоризация – формирование внутренних структур человеческой психики благодаря усвоению внешнего опыта, переданного другими в виде сообщения или формы поведения.

Интуиция – способность непосредственного постижения истины. Интеллигибельная интуиция предполагает, что такое постижение возможно только на основе рассудка, разума.

Катарсис – эмоциональное потрясение, вызывающее состояние внутреннего очищения, разрядки.

Когнитивная психология – психологическое направление, рассматривающее психику как систему, предназначенную для переработки информации.

Компенсация – возмещение, уравнивание деятельности плохо развитых или нарушенных психических функций путем использования высоко развитых или сохранных функций.

Комплекс неполноценности – стойкая уверенность человека в своей социальной дефектности.

Контроверза – противопоставление, противодействие; высказывание или мнение, противоречащее чему-то.

Креативность – творческие способности человека, проявляющиеся в разных сферах деятельности и характеризующие его личность.

Кумуляция – суммирование многократных действий.

Мотив – побуждение к деятельности, связанное со стремлением к удовлетворению потребности.

Навык – способность к автоматически выполняемому действию, не требующему сознательного контроля и специальных волевых усилий для его выполнения.

Надсознательное – не поддающийся сознательному контролю и регуляции уровень психики, связанный с решением творческих задач.

Научение – процесс и результат приобретения индивидуального опыта, независимо от мотивации и способа этого приобретения - целенаправленного или стихийного.

Образование – процесс освоения в специально созданных учреждениях или в результате самосовершенствования системы знаний, умений и навыков, творческого опыта, эмоционально ценностных ориентаций на основе совокупности образовательных программ, а также итог, результат этого процесса.

Обучение – двуединый процесс преподавания и учения, имеющий своей задачей планомерную и систематическую передачу и усвоение знаний в тесной связи с формированием умений, навыков, опыта творческой деятельности.

Одаренность – качественно своеобразное сочетание способностей, обеспечивающее успешное выполнение деятельности.

Онтогенез – индивидуальное развитие живого существа.

Персонализация – идеальная представленность индивида в жизнедеятельности других людей, имеющая характер преобразования их интеллектуальной и эмоциональной сферы, поведения и деятельности.

Персонализм – направление в психологии, созданное В. Штерном, считающее предметом исследования целостную личность как особую первичную реальность.

Перцепция – (восприятие) – процесс непосредственного и активного отражения объектов.

Пограничное состояние – слабые формы психических расстройств, возникающее на границе между психическим здоровьем и выраженной патологией.

Позитивизм – научное направление, доказывавшее, что источником истинного знания являются эмпирические, конкретные науки, имеющие объективные методы, а не умозрительные рассуждения. Основатель О. Конт, а также Д.С. Милль и Г. Спенсер.

Познавательные (когнитивные процессы) – психические процессы, отражающие различные стороны действительности в виде образов или представлений (восприятие, память), которые впоследствии преобразуются при помощи мышления и воображения. Эти процессы являются инструментами познания окружающего мира, картина которого создается на основе полученных познавательными процессами данных.

Психоанализ – метод исследования глубинных, бессознательных структур психики.

Психодинамические качества – понятие, связывающее свойства нервной системы, обусловленные динамикой ее функционирования, с психологическими качествами личности – тревожностью, агрессивностью, общительностью и т.д.

Психология – наука о закономерностях развития и функционирования психики как особой формы жизнедеятельности.

Пубертатный период – возрастной этап, соответствующий периоду полового созревания.

Развитие психики – закономерное изменение психических процессов во времени, выраженное в их количественных, качественных и структурных преобразованиях.

Рационализм – концепция, объясняющая происхождение знания из данных, полученных мышлением. При этом знания о частных предметах формируются у человека на основе ощущения и восприятия, но знания о всеобщих закономерностях и понятиях могут быть получены (или извлечены) только из разума или при его помощи.

Рекапитуляция теории – теория С. Холла, распространившая биогенетический закон и на психическое развитие детей. Эта теория доказывала, что онтогенез есть краткое повторение филогенеза.

Респондент – лицо, отвечающее на вопросы социологических анкет, опросников и т.п.

Референтность – свойство индивида, позволяющее ему выступать эталоном; с которым другие люди соотносят свое поведение, в том случае, если он для них значим; избирательность при определении субъектом своих ориентаций и предпочтений.

Рефлекс – закономерная ответная реакция организма на раздражитель, опосредованная деятельностью мозга.

Рефлексия (*интроспекция, самонаблюдение*) – процесс самопознания человеком своих внутренних психических состояний и переживаний. Рефлексия является одним из первых методов исследования психики.

Речь эгоцентрическая – речь, внешняя по форме и внутренняя по содержанию, т.е. обращенная к себе.

Роль – соответствующий принятым нормам способ поведения человека, зависящий от его положения в обществе.

Семья – основанная на браке малая социально-психологическая группа, члены которой объединены совместным проживанием, ведением домашнего хозяйства, моральной и эмоциональной связью, взаимопомощью и взаимной ответственностью и находятся в кровном родстве.

Сензитивность – повышенная чувствительность живого существа к происходящим с ним событиям. Существующие в онтогенезе сензитивные

периоды обеспечивают оптимальную отзывчивость на определенное воздействие, выражающееся в быстром росте соответствующей функции (восприятия, речи и т.д.).

Сенсорика (ощущения) – непосредственное и активное отражение отдельных свойств и качеств предметов.

Сенсуализм – концепция, объясняющая происхождение всех видов знания из данных, полученных органами чувств. При этом ощущение, восприятие и память являются основой знаний о частном (единичных предметах или ситуациях). Обобщение этого первичного знания с помощью мыслительных операций приводит к формированию понятий, знания о всеобщем.

Социализация – усвоение человеком духовных ценностей, норм, установок, образцов поведения, присущих данному обществу, группе. Социализация происходит как в результате стихийного воздействия на человека всех факторов общественного бытия, так и под влиянием специально создаваемых социальных условий.

Социальная ситуация развития – специфическая для каждого возрастного этапа система отношений ребенка с окружающим миром, отраженная в его переживаниях.

Способности – индивидуально-психологические особенности, обуславливающие легкость и быстроту обучения.

Тест – стандартизированная система заданий, позволяющая быстро и объективно измерить уровень развития определенного психологического качества. Выделяют тесты интеллекта, тесты одаренности (креативности), тесты достижений и личностные тесты.

Технология – совокупность знаний о способах и средствах осуществления тех или иных процессов.

Трансфер – применяемый в психоанализе термин, обозначающий перенос на психотерапевта эмоционального отношения пациента к значимым для него людям, прежде всего родителям.

Убеждение – это: 1) прием воспитания, состоящий в эффективной передаче сообщения, точки зрения одного человека другому; 2) осознанная потребность личности, побуждающая ее действовать в соответствии со своими ценностными ориентациями; 3) совокупность убеждений в виде философских, религиозных, этических взглядов, образующих мировоззрение человека. Основа убеждения – знание.

Умение – способность выполнять какие-либо действия по определенным правилам и с хорошим качеством.

Уровень притязаний – выбор человеком цели с учетом переживания успеха или неуспеха предшествующих действий; желаемый уровень самооценки личности.

Установка – *бессознательная готовность* человека действовать определенным образом и в определенном направлении.

Филогенез – процесс возникновения и исторического развития психики животных и человека (эволюция рода, вида животных).

Фрустрация – психическое состояние человека, вызванное трудностями (объективными или субъективными), возникающими в процессе достижения цели.

Эмпатия – постижение индивидом эмоциональных состояний других людей, проникновение в их переживания.

Эмпиризм – концепция, доказывающая, что истинная картина мира формируется на основе опытного знания.

Эмпирический – основанный на опыте.

Этология – наука об общебиологических основах и закономерностях поведения животных.

Я-концепция – относительно устойчивая, дифференцированная и осознанная система представлений о самом себе. Включает в себя различные составляющие: физическую, социальную, экзистенциальную оценку себя в аспекте переживаемого бытия.

ОГЛАВЛЕНИЕ

ВВЕДЕНИЕ	3
1. ВВЕДЕНИЕ В ПСИХОЛОГИЮ.....	6
2. ПСИХОЛОГИЯ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ	35
3. ПСИХОЛОГИЯ ПОЗНАВАТЕЛЬНЫХ ПРОЦЕССОВ	43
4. ПСИХИЧЕСКИЕ СОСТОЯНИЯ	61
5. ПСИХОЛОГИЯ ЛИЧНОСТИ.....	73
6. ПСИХОЛОГИЯ ОБЩЕНИЯ.....	91
7. ПСИХОЛОГИЯ БОЛЬШИХ И МАЛЫХ ГРУПП	119
БИБЛИОГРАФИЧЕСКИЙ СПИСОК	142
ГЛОССАРИЙ	144

Учебное издание

Артемова Светлана Федоровна

ПСИХОЛОГИЯ

Учебное пособие по направлениям подготовки
08.05.01 «Строительство уникальных зданий и сооружений»,
38.03.03 «Управление персоналом»

В авторской редакции
Верстка Т.Ю. Симутина

Подписано в печать 23.11.16. Формат 60×84/16.
Бумага офисная «Снегурочка». Печать офсетная.
Усл.печ.л. 8,83. Уч.-изд.л. 9,5. Тираж 80 экз.
Заказ № 718.



Издательство ПГУАС.
440028, г. Пенза, ул. Германа Титова, 28.