

Министерство образования и науки
Донецкой Народной Республики
ГОСУДАРСТВЕННАЯ ОРГАНИЗАЦИЯ
ВЫСШЕГО ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ
ДОНЕЦКИЙ НАЦИОНАЛЬНЫЙ УНИВЕРСИТЕТ ЭКОНОМИКИ И
ТОРГОВЛИ ИМЕНИ МИХАИЛА ТУГАН-БАРАНОВСКОГО

УТВЕРЖДЕНО НА КАФЕДРЕ ФИЛОСОФИИ

КУРС ЛЕКЦИЙ

ПСИХОЛОГИЯ

составитель – доцент Давыденко Э.Н.

ДОНЕЦК – 2020 г.

СОДЕРЖАНИЕ

Модуль 1. Основы общей социологии.

Тема 1. Предмет и значение психологии.	С. 3
Тема 2. Психика и сознание.	С. 10
Тема 3. Психология деятельности и поведения человека.	С. 22
Тема 4. Познавательные психические процессы.	С. 35
Тема 5. Эмоционально-волевые процессы и состояния.	С. 50

Модуль 2. Психология личности. Социальная психология.

Тема 6. Индивидуально-психологические особенности личности.	С. 66
Тема 7. Психология личности. Теории личности.	С. 77
Тема 8. Психология общения.	С. 89
Тема 9. Психология групп и коллективов.	С. 102

ЛЕКЦИЯ 1. ПРЕДМЕТ И ЗНАЧЕНИЕ ПСИХОЛОГИИ

План

1. Проблемы, принципы, методы и структура современной психологии.
2. История психологии. Основные направления научной психологии XX ст.

1. Психология - одна из наук о человеке. Само название «психология в переводе с древнегреческого означает «psyche» - душа, «logos» - наука, учение, т.е. – «наука о душе» или «законы жизни души».

Психология - это наука о закономерностях функционирования и развития психики, которая изучает психические факты, явления и процессы, знание которых необходимо для объяснения поведения и психологических особенностей человека и групп людей.

Объектом ее изучения является сложнейшая сфера жизнедеятельности человека - *психика*. Сложность психики как явления обусловлена тем, что она является высшим продуктом биологического и общественного развития живых существ.

Предметом психологии являются закономерности развития и проявления психических явлений и его механизмов. Основными механизмами психики человека являются *отражение, проектирование, опредмечивание*.

Психологические факты проявляются внешне (объективно): в мимике, психомоторных действиях, движениях, деятельности, творчестве и внутренне (субъективно): в чувствах, ощущениях, познавательных процессах, воле и т.д.

Психическая жизнь человека имеет много форм проявления. **Психические явления** - это своеобразные субъективные переживания, субъективные образы отображаемых в сознании явлений реальной действительности, это внутренний мир человека во всей его полноте и разнообразии. Особую группу психических явлений составляют **личностно-психологические свойства** личности - способности, темперамент, характер и ее психические состояния - приподнятость, подавленность, взволнованность, равнодушие и др. Психическая жизнь человека охватывает его **познавательную деятельность** - ощущение, восприятие, память, мышление, воображение, эмоционально-волевою деятельность - разнообразные чувства, переживание, а также **проявления воли** - волевые качества.

Важным аспектом психической жизни является **принуждение к активности** - потребности, интересы, убеждение, идеалы и т.п..

Психология как самостоятельная наука возникает в последней четверти XIX века, однако истоки психологии теряются в глубине веков.

Формирование психологии проходило в три этапа. Это было связано с проблемой определения предмета психологии.

Первым этапом в становлении предмета психологии является изучение и объяснение души. Первые психологические воззрения связаны с религиозными представлениями древнегреческих философов, которые возникают в процессе практического познания человека, в тесной связи с накоплением первых знаний и развиваются в борьбе с мифологическими представлениями о душе.

Что такое душа? Ответить на этот вопрос оказалось не просто. Вокруг решения этого вопроса возникло два противоположных философских направления: идеалистическое и материалистическое. Представители идеалистической философии рассматривали психику как нечто первичное, существующее самостоятельно, независимо от материи. Материалистическое понимание психики выражается в том, что психика рассматривается как явление вторичное, производное от материи (биологических мозговых механизмов). Т.е. источником психики является мозг человека.

Учение Платона о «psyche» (душе) толкует ее как бессмертное и бестелесное. Древнегреческий философ в *«Трактате о душе»* создал иерархию трех частей души: 1) рациональная (локализована в голове), 2) эмоционально-гневная (в грудной клетке), 3) похотливая (в чреве).

Аристотель в *«Трактате о душе»* отмечает, что душа и тело неразрывные части целого. Стагирит выделяет в человеке три вида души: 1) растительную, присущую растениям. Душа выполняет вегетативную функцию. 2) животную, присущую животным. Выполняет регулятивную функцию, регулируя органы чувств, движения. 3) разумную, присущую человеку. Выполняет функции а) потребления, б) господства, в) разума.

Вторым этапом становления предмета психологии является изучение сознания.

Р. Декарт в острой форме противопоставляет душу и тело. Он вводит в научный оборот два новых понятия: *рефлекс и сознание*. Таким образом, вводится *принцип интроспекции* - необходимо всматриваться вглубь себя, в свой внутренний мир, который есть отражением человеком самого себя.

Совокупность мотивационных, познавательных и эмоциональных свойств индивида стали называть **сознанием**.

Примерно с XIX в. философов-идеалистов объединяло общее убеждение в том, что психическая жизнь – проявление особого субъективного мира, познаваемого только в самонаблюдении и не доступного ни для объективного научного знания, ни для причинного объяснения. Согласно такой традиции психическое отождествляется с сознанием. Предмет психологических исследований ограничивается областью осознаваемых переживаний человека, рассматривался в отрыве от окружающей действительности и практической деятельности людей.

В 1879 г. В. Вундтом в Лейпциге была организована первая психологическая лаборатория, в которой стал возможен эксперимент. Однако он носит специфический характер: человек наблюдает за самим собой, над собственными внутренними состояниями, чувствами мыслями. Это получило

название метода **интроспекции** (самонаблюдения). Такое наблюдение лишено главного научного требования – объективности.

Третьим этапом в развитии представлений о предмете психологии является изучение поведения. Во втором десятилетии XX в. возникло новое направление психологии «бихевиоризм», представители которого объявили новый предмет психологической науки – поведение, понимаемое как совокупность внешне наблюдаемых реакций человека. Основоположник бихевиоризма Дж. Уотсон видел задачу психологии в исследовании поведения живого существа, адаптирующегося к окружающей среде. Наблюдая поведения, мы исследуем объективные факты, но такая объективность обманчива, т.к. за каждым поступком, поведенческим актом стоят наши мысли, чувства, желания. И невозможно изучать поведение, не изучая мысли, чувства, побуждения.

К основным **проблемам научной психологии** относят:

1) **Психофизиологическую** проблему (об отношении психики к ее телесному субстрату). Т.е. соотношения психики и тела.

2) **Психосоциальную** (о зависимости психики от социальных процессов и ее активной роли в их реализации конкретными индивидами и группами).

3) **Психопрактическую** (о формировании психики в процессе реальной практической деятельности и о зависимости этой деятельности от психических регуляторов – образов, операций, мотивов, личностных свойств).

4) **психогностическую** (об отношении чувственных и умственных психических образов к отображаемой ими реальности) и др.

Разработка этих проблем ведется на основе общенаучных принципов:

- детерминизма (обусловленность психических явлений образом жизни, законами развития социума, способом производства материальных благ).

- системности (трактовка всех психических явлений как связанных компонентов целой психической организации).

- развития (признания преобразования, изменения психических процессов, их перехода с одного уровня на другой, возникновение новых форм психических процессов).

Психология выделилась в самостоятельную науку когда обрела свои точные и надежные **методы научного исследования** – это те приемы и средства с помощью которых ученые получают достоверную информацию, которая используется для построения научных теорий и проверки их истинности.

Методы психологии целесообразно разделить на две группы:

- познавательные (исследовательские) методы,

- методы активного воздействия на личность.

1. Познавательные (исследовательские) методы.

Процесс психологического исследования состоит из ряда этапов: подготовки, сбора, обработки, интерпретации фактических данных и формулировки выводов. Каждому этапу психологического исследования соответствуют четыре группы методов:

Организационные методы включают: *сравнительный метод*, который реализуется сопоставлением групп испытуемых, отличающихся по возрасту, виду деятельности и т.д.; *лонгитюдный метод*, который заключается в многоразовых обследованиях одних и тех же лиц на протяжении продолжительного времени; *комплексный метод*, когда объект изучается разными средствами и представителями разных наук.

Эмпирические методы. К этой подгруппе относят *наблюдение, самонаблюдение, экспериментальные и психодиагностические методы* (тесты, анкеты, опросники, социометрия, референтометрия, интервью, беседа), анализ продуктов деятельности, биографический и трудовой метод.

Методы обработки данных – это *количественные и качественные методы*. К количественным методам относят определение средних величин, коэффициентов корреляции, факторный анализ, построение графиков, таблиц, матриц, схем. Качественный метод предусматривает анализ и синтез полученных данных, их систематизацию и сравнение с результатами других исследований.

Интерпретационные методы. К ним принадлежат *генетический метод*, анализ психологических данных в процессе развития – с выделением постоянной, критических моментов, разногласий, а также *системный метод*, который предусматривает установление связей между всеми психическими свойствами индивида.

2. Методы активного воздействия на личность применяются с целью улучшения состояния личности, преодоления отрицательных последствий для психики. Эти методы может применять только профессионально подготовленный психолог. *Психологическая консультация* проводится с целью оказания человеку психологической помощи.

Психологическая коррекция предусматривает выявление и преодоление отклонений в поведении человека, и соответствие поведения требованиям окружающей социальной среды, выявление и преодоление существующих разногласий, формирование новых целей, ценностей, мотиваций поведения, разработки программы изменения образа жизни, самопреобразования и самовоспитания, развития способности к саморегуляции.

Психологический тренинг применяется для развития способностей памяти, внимания, мышления, воображения. Социально-психологический тренинг направлен на развитие коммуникативных, интерактивных способностей, способствует улучшению межличностного общения, обеспечивает личностный рост индивида.

Психологическая терапия и реабилитация – это система специальных психологических методов оздоровительного влияния на человека для нормализации его психологического состояния – во время пребывания в стрессе, непатологических состояний психики. В процессе психологической терапии применяется техника гипноза, аутогенной тренировки, арттерапии, трудотерапии.

Итак, современная научная психология имеет широкий спектр методов и активного исследования, познания и влияния на психику человека, чтобы

помочь ему в сложных условиях нынешней напряженной, динамической жизни. Поэтому психология занимает достойное место среди других наук о человеке.

Структура современной психологии. Ее можно разделить на три группы областей – теоретическую, научно-прикладную и практическую.

1. К теоретической психологии относят общую психологию, историю психологии, социальную псих., экспериментальную, сравнительную, дифференциальную, психофизиологию, психологию личности.

2. Научно-прикладная психология тесно связана с практической деятельностью людей. Для нее характерно практическое использование знаний с целью оптимизации поведения людей. Направления научно-прикладной психологии целесообразно различать по определенным признакам:

А) по виду деятельности человека можно выделить такие направления: психология труда, экономическая психология, психология торговли, психология творчества, психология управления и менеджмента и т.д.

Б) по психологическим вопросам развития человека: возрастная психология, педагогическая психология;

В) по отношению к нормальной или больной психике выделяются такие дисциплины: психология здоровья, медицинская психология.

3. Практическая психология функционирует и развивается как система специальных психологических служб, направленных на непосредственную помощь людям в решении их психических проблем. Главная цель практической психологии – создать благоприятные социальные и психологические условия для деятельности человека во всех сферах жизни – от семейных отношений к управлению государством. В структуре практической психологии выделяют такие направления: психологическая служба семьи, системы образования, системы охраны здоровья, практическая психология труда и профориентации.

2. История психологии. Основные парадигмы научной психологии XX ст.

В истории психологии выделяют период формирования психологического знания в рамках других научных дисциплин и период становления психологии как самостоятельной научной дисциплины.

Период формирования психологического знания в рамках других научных дисциплин (IV-V вв. до н.э. – 60-е гг. XIX в.)

Характерными чертами этого периода являются:

- несамостоятельность психологического знания, рассмотрение его как составной части философских и медицинских учений, сначала в виде учения о душе, затем – философской теории познания, учение об опыте и сознании;
- отсутствие сообщества, которое разделяло бы общие взгляды на предмет и метод изучения;
- умозрительный характер исследований, несформированность опытного (экспериментального) подхода к исследованиям.

Учение о душе складывалось в рамках древнегреческой философии и медицины (Платон и Аристотель, Гиппократ – в медицине).

Платон провел границу между материальным, вещественным, смертным телом и нематериальной, невещественной, бессмертной душой.

Принципиально иное представление о душе было дано Аристотелем в его психологическом трактате «О душе». Согласно Аристотелю, душа – форма живого органического тела, обеспечивающая его предназначение. Душа есть основа всех жизненных проявлений, она неотделима от тела. Это положение противоречит учению Платона о вселении души при рождении и истечении ее после смерти. Аристотель выделил три типа души – растительная, животная и разумная. У растений душа выполняет только вегетативные (растительные) функции; чувственно-двигательные функции души присущи и человеку и животным; функции разумной души, которой обладает лишь человек позволяют строить умозаключения, лежащие в основе высшей памяти. Аристотель дал одну из наиболее ранних формулировок объяснительных принципов психологии – развития, детерминизма, целостности, активности.

Гиппократ сформулировал положение, что органом мышления и ощущений является мозг. Он разработал учение о темпераментах, предполагающее различную роль четырех жидкостей организма (кровь, флегма, желтая желчь, черная желчь). Первым предложил типологию темпераментов, основанную на особенностях телосложения. Рассматривая связь особенностей души, темперамента и типологий людей с физико-климатическими условиями местности, Гиппократ положил начало исследованиям психологических характеристик этносов.

Вершиной и завершением этапа развития психологического знания в рамках учения о душе стала система взглядов Фрэнсиса Бэкона (1561-1626). Новизна подхода Бэкона состояла в отказе от умозрительного решения вопросов о природе души и переходе к эмпирическому изучению ее способностей. Однако это намерение не могло быть реализовано, т.к. не были сформированы представления ни об общенаучном методе, ни о предмете исследования.

Философская теория познания, учения об опыте и о сознании (Сер. XVII- сер. XIX в.) Представления о душе изменились (в 17 в.) после того как Рене Декарт ввел понятие «сознание». Оно рассматривалось как критерий, различающий душу и тело. Учение Декарта составило основу нового психологического знания, поскольку оно ввело представление о доступности внутреннего мира человека, о рефлексе как механизме поведения, о ведущей роли внешнего мира в определении поведения.

Термин **эмпирическая психология** был введен Христианом Вольфом. Этот термин подчеркивал задачу изучения конкретных явлений психической жизни, используя самонаблюдение, в отличие от рациональной психологии, которая занималась вечной, неизменной, бессмертной душой.

Объяснительные возможности эмпирической психологии дополнила **ассоциативная психология**, которая выступала как ее логическое

продолжение. Основные представители ассоцианизма – Дж. Беркли, Д. Юм, Гартли, Дж. Милль и Г. Спенсер.

Таким образом, в первый период формирования психологического знания в рамках других научных дисциплин не было завершено формирование предмета и метода научного знания, специализированных лабораторий, научных периодических изданий не существовало сообщества профессиональных психологов.

Психология как самостоятельная научная дисциплина (60-е гг. 19 в. – наст. время).

В конце 18 - нач 19 вв. психологическое знание начинает выходить за пределы философии.

Оформление психологии как самостоятельной научной дисциплины связано с появлением первых научных программ, созданных Вундтом, и Сеченовым. Программа Вундта была ориентирована на общенаучный экспериментальный метод. Единственным методом психологии Вундт считал самонаблюдение, поскольку предмет психологии – непосредственный опыт, как он дан самому человеку. Именно Вундт организовал первые специализированные институты психологической науки, в этот состоит важнейшая его роль в становлении самостоятельной науки. В 1879 г. Вундт основал научную лабораторию в Лейпциге (Институт экспериментальной психологии, подготовлено более 150 психологов из 6 стран мира), а в 1881 г. основал научный журнал «Философские исследования», посвященный психологическим проблемам.

К концу 19 в. было обнаружено, что метод интроспекции (самонаблюдения) не раскрывает основных сторон психики, потому что круг изучаемых в психологии явлений, не исчерпывается феноменами сознания. Интроспекция может рассматриваться лишь как условие применения некоторых методик психологии (например, опросников) или вспомогательный прием сбора эмпирического материала (отчеты испытуемых).

И.М. Сеченов сформулировал одну из первых программ превращения психологии в научную дисциплину, обосновывал необходимость замены субъективного метода самонаблюдения на объективный. Согласно Сеченову психология должна изучать:

- 1) историю развития ощущений, представлений, мыслей, чувств;
- 2) способы объединения всех видов психической деятельности;
- 3) условия воспроизводства разных видов психической деятельности.

Существенные изменения о предмете и методе психологии были внесены З. Фрейдом, который основал **парадигму психоанализа**. Психоанализ отказался от самонаблюдения как метода исследования. Для получения материала о психических процессах использовался анализ свободных ассоциаций, оговорок, специфики забывания, толкование пересказов сновидений. Психоаналитическая парадигма в последствии дифференцировалась в неопределенные парадигмы: **аналитическую**

психологию К.Юнга, индивидуальную типологию А. Адлера, теорию глубинных источников тревоги К.Хорни и др.

Бихевиористская парадигма (Дж. Б. Уотсон) предметом психологии рассматривала поведение. Методом исследований в бихевиоризме считался поведенческий эксперимент.

Основные парадигмы научной психологии XX века. В 1910 – 1930 гг. в психологии сформировалось большое количество несовместимых парадигм.

Современное состояние психологии. Можно выделить несколько основных направлений развития психологической науки.

1. Происходит развитие существующих парадигм. На основе **теории деятельности** Леонтьева сформировалась психосемантика, которая исследует генезис, строение и функционирование системы значений в индивидуальном сознании. Эта линия исследований ориентирована на изучение таких культурных феноменов как политическое сознание, межкультурные различия.

2. Появляются новые парадигмы. Так, в 50-60-х годах сформировалась **гуманистическая психология**, предметом изучения которой является уникальная целостность личности. Основателями гуманистической психологии являются Маслоу, Роджерс. В рамках этой парадигмы основными факторами, детерминирующими личность, считается устремленность к будущему, к полноте свободной реализации своих потенций, самоактуализаций.

3. Формируются объяснительные принципы. На основе **принципа целостности** сформулирован принцип **системности**. Складываются новые объяснительные принципы (принцип **субъективности**).

4. Развиваются связи психологии с другими дисциплинами. За счет этого происходит зарождение новых отраслей психологии (психолингвистика, нейропсихология).

Лекция 2. ПСИХИКА И СОЗНАНИЕ

1. Психика, нервная система и мозг человека.

2. Сознание: сознательные и бессознательные процессы.

Объектом изучения психологии является психика человека и животных.

1) *Психика* — форма активного отражения субъектом объективной реальности, возникающая в процессе взаимодействия высокоорганизованных живых существ с внешним миром и осуществляющая в их поведении (деятельности) регулятивную функцию. Это субъективный образ объективного мира, это совокупность субъективных переживаний и элементов внутреннего опыта субъекта.

2) Психика – это свойство нервной системы, специфическое отображение ее работы. Действительно, нервная система является органом психики. При нарушении деятельности нервной системы страдает и нарушается психика.

Психика обуславливается деятельностью головного мозга, но содержание этой психики производится не самим мозгом, ее источником является внешний мир.

Человеческая психика не дана в готовом виде человеку с момента рождения и не появляется сама по себе человеческая душа, если ребенок изолирован от людей. При отсутствии общения с др. людьми, у ребенка ни чего человеческого ни в поведении, ни в психике не появляется. У детей Маугли старше пяти лет проявлялись серьезные трудности с усвоением речи именно потому, что был пропущен сензитивный период (интервалы онтогенеза, в течение которых развивающийся организм наиболее чувствителен к воздействиям окружающей среды) развития речевых механизмов.

Следовательно, человеческие качества (сознание, речь, труд) человеческая психика формируется только в процессе усвоения им культуры, созданной предшествующими поколениями, т.е. в процессе социализации. Таким образом, психика человека включает в себя три составляющие:

- 1) внешний мир, его отражение;
- 2) полноценная деятельность мозга;
- 3) взаимодействие с людьми, активная передача новым поколениям человеческой культуры, способностей.

Функции психики.

Главная функция психики - психическое отражение – это функция коры головного мозга. Оно характеризуется рядом особенностей:

- дает возможность правильно отражать окружающую действительность, правильность отражение подтверждается практикой.
- сам психический образ формируется в процессе активной деятельности человека.
- психическое отражение углубляется и совершенствуется
- обеспечивает целесообразность поведения и деятельности
- преломляется через индивидуальность человека
- носит опережающий характер.

Высшая форма психического отражения – сознание, а высшая форма сознания – самосознание. Психика существует для того, чтобы объединить и интерпретировать информацию о мире, соотнести ее с нашими потребностями и регулировать поведение в процессе адаптации - приспособления к реальности.

Функция проектирования - упорядочивания и гармонизация смыслов отражения относительно цели или деятельности. Путь проектирования – это совокупность и последовательность умственных или психомоторных действий, вследствие чего создаются образы, схемы или знаковые системы - теории строительства материальных предметов, действие машин или собственных действий, которые способствуют решению теоретических или практических заданий.

Функция опредмечивания. Опредмечивание – это элемент сознания и целесообразной деятельности. Эта деятельность имеет три основные формы:

- 1) **Материальную:** производство, физическая работа и труд, в процессе которого человек преобразует и воплощает себя в окружающем мире.
- 2) **Психическую** – подбор ценностей, умственные операции, интерпретация смысла отражения.
- 3) **Создание самого себя** – развитие духовных и душевных возможностей, ликвидация разных форм отчуждения.

Функция регуляции индивидуального поведения и деятельности на основе отражения внешней реальности и соотнесения ее с потребностями человека. Она заключается в поиске на основе возникшей потребности определенных движений и действий, нацеленных на ее удовлетворение, опробовании этих двигательных актов, приводящем к формированию обобщенного образа реальной ситуации, и, наконец, в контроле за реализацией движений и действий, осуществляемых в плане уже сформировавшегося образа реальности. Психические процессы, регулирующие деятельность человека: мотивационные, планирования и целеполагания, процессы принятия решений.

Коммуникативная функция человеческой психики.

Коммуникативные процессы обеспечивают передачу информации от одного человека другому, координацию человеческой деятельности, установлению отношений между людьми. Речь и невербальное общение – основные процессы, обеспечивающие коммуникацию. Как показали работы Леонтьева, речь в качестве важнейшего элемента психики человека создает представительство в деятельности одного человека общественно-исторического опыта всего человеческого рода. За языковыми значениями скрываются выработанные в процессе исторического развития человеческого общества способы деятельности. В них представлена свернутая в «материи» языка идеальная форма существования свойств, связей и отношений предметного мира, раскрытых общественной практикой.

Основными механизмами психики человека являются:

Структура психики человека.

Выделяют три формы проявления психики человека:

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

Психические процессы – динамическое отражение действительности в различных формах психических явлений. Психические процессы вызываются как внешними воздействиями, так и раздражениями нервной системы, идущими от внутренней среды организма. Психические процессы обеспечивают формирование знаний и первичную регуляцию поведения и деятельности человека.

Все псих. процессы делятся на:

- **Познавательные:** ощущения, восприятия, представления, память, мышление и воображение.

- **эмоциональные**: активные и пассивные переживания, чувства;

- **волевые**: решения, исполнение, волевые усилия.

Психические состояния – устойчивый уровень психической деятельности, который проявляется в повышенной или пониженной активности личности: сосредоточенность или рассеянность,; эмоциональные состояния или настроения: жизнерадостное, восторженное, печальное, грустное, гневное, раздраженное угнетенное, равнодушное, состояние волнения, вдохновения как.

Психические свойства. Это устойчивые образования, обеспечивающие определенный качественно-количественный уровень деятельности и поведения, типичный для данного человека. Высшие и устойчивые регуляторы психической деятельности. К ним относятся:

1) жизненная позиция личности (система потребностей, интересов, убеждений, идеалов, определяющая избирательность и уровень активности человека).

2) темперамент (система природных свойств личности.)

3) характер – система отношений и способов поведения.

4) способности – система интеллектуально-волевых и эмоциональных свойств, определяющих деятельность и возможности человека – наблюдательность, гибкость ума и т.д.

Каждое психическое свойство формируется постепенно в процессе отражения и закрепляется в практике. Следовательно является результатом отражательной и практической деятельности.

Психика является, по выражению А. А. Ухтомского, своеобразным **функциональным органом человека и животных**, который строит их поведение и деятельность. Специализированным носителем этого функционального органа является нервная система и мозг.

Нервная система — это совокупность нервных образований в организме человека и позвоночных животных. Ее основные функции:

1) обеспечение контактов с внешним миром (восприятие информации, организация реакций организма — от простых ответов на раздражители до сложных поведенческих актов);

2) реализация целей и намерений человека;

3) интеграция внутренних органов в системы, координация и регуляция их деятельности;

4) организация целостного функционирования и развития организма.

Нервная система делится на центральную и периферическую. Центральная состоит из головного мозга, который находится в полости черепа, и спинного мозга, расположенного в позвоночнике. Головной мозг — важнейший орган психической деятельности. Спинной мозг осуществляет г. о. врожденные формы поведения. Периферическая нервная система состоит из нервов, отходящих от головного и спинного мозга, межпозвоночных нервных узлов, а также из периферического отдела вегетативной нервной системы. Управление вегетативными функциями организма (пищеварение, кровообращение, дыхание, обмен веществ и т. д.) осуществляет вегетативная нервная система, которая

делится на симпатический и парасимпатический отделы: 1-й отдел мобилизует функции организма в состоянии повышенного психического напряжения, 2-й — обеспечивает функционирование внутренних органов в нормальных условиях.

Свойства нервной системы, первоначально описанные И.П. Павловым, представляют собой динамические особенности нервной системы, которые определяют индивидуальные различия в поведении при реагировании на воздействия физической и социальной среды. По мнению И.П. Павлова, существует три основных свойства нервной системы:

- сила, как способность нервных клеток сохранять нормальную работоспособность при интенсивных возбуждательных и тормозных процессах;
- подвижность, как способность быстрого перехода от одного процесса к другому;
- уравновешенность, как равномерная выраженность нервных процессов торможения и возбуждения.

Основными процессами нервной деятельности являются торможение и возбуждение, которые взаимодействуют. Возбуждение в отдельных областях коры больших полушарий головного мозга вызывает торможение в других областях и наоборот.

Торможение — нервный процесс, который направлен на ослабление или полное прекращение того или иного вида деятельности организма. Его действие связано с уменьшением и подавлением условно-рефлекторной активности. **Инертность** нервной системы - характеристика нервных процессов, которая заключается в низкой подвижности протекания процессов в нервной системе.

Мозг — центральный отдел нервной системы позвоночных животных и человека. У позвоночных животных и человека различают головной мозг, находящийся в полости черепа и спинной мозг, помещающийся в позвоночном канале. Структуру головного мозга составляют:

- кора головного мозга — анатомо-физиологическая подсистема нервной системы, которая представляет собой верхний слой полушарий головного мозга, состоящий из нервных клеток с вертикальной ориентацией (пирамидные клетки), а также из пучков афферентных (центростремительных) и эфферентных (центробежных) нервных волокон.
- глубокие структуры мозга — анатомо-физиологическая подсистема нервной системы, которая включает мозговые структуры, находящиеся в подкорковых отделах больших полушарий и стволе мозга. Выделяют: специфические глубокие структуры мозга, которые обеспечивают переработку сенсорной информации и организацию моторных актов; глубокие неспецифические структуры мозга (неспецифические ядра зрительного бугра, лимбическую кору и др.), которые обеспечивают активацию, регуляцию цикла „сон — бодрствование“, процессы памяти и внимания, эмоциональные процессы, состояния сознания.

Блоки мозга представляют собой структурно–функциональную модель, в которой каждая высшая психическая функция выполняется за счет работы трех мозговых блоков:

- первый блок - блок регуляции уровня общей и избирательной активации мозга;
- второй блок - блок приема, переработки и хранения информации;
- третий блок - блок программирования, регуляции и контроля за протеканием психической функции, обеспечивающий формирование мотивов деятельности и контроль за результатами деятельности.

В коре головного мозга выделяются: **сенсорные зоны**, куда поступает и обрабатывается информации из органов чувств и рецепторов, **моторные зоны**, которые управляют скелетной мускулатурой тела и движениями, действиями человека, и **ассоциативные зоны**, которые служат для переработки информации. Ассоциативные зоны, расположенные в лобной части мозга, особенно тесно связаны с мыслительной деятельностью, речью, памятью и осознанием положения тела в пространстве. Примыкающие к сенсорным областям **гностические зоны** ответственны за процесс восприятия, а соседние с моторно-двигательной областью **практические зоны** обеспечивают тонкую моторику и автоматические движения.

Известно, что примерно у 90% людей доминирует левое полушарие мозга, в котором расположены центры речи. В зависимости от того, какое полушарие у человека лучше развито, более активно функционирует, появляются свои отличительные различия в психике человека, его способностях.

У правойшей левое полушарие ведаёт не только речью, но и письмом, счётом, вербальной памятью, логическими рассуждениями. Правое же полушарие обладает музыкальным слухом, легко воспринимает пространственные отношения, разбираясь в формах и структурах лучше левого, умеет опознавать целое по части. Случаются, правда, отклонения от нормы: то музыкальными оказываются оба полушария, то у правого находят запас слов, а у левого представления о том, что эти слова означают. Но закономерность в основном сохраняется, одну и ту же задачу оба полушария решают с разных точек зрения, а при выходе из строя одного из полушарий, нарушается и функция, за которую оно отвечает. Когда у композиторов Равеля и Шапорина произошло кровоизлияние в левое полушарие, оба не могли больше говорить и писать, но продолжали сочинять музыку, не забыв нотное письмо.

Современные исследования подтвердили, что правое и левое полушария имеют специфические функции и преобладание активности того или иного полушария оказывает существенное влияние на индивидуальные особенности личности.

Функции левого полушария	Функции правого полушария
Хронологический порядок	Текущее время
Чтение карт, схем	Конкретное пространство
Запоминание имен, слов, символов	Запоминание образов, конкретных

	событий, узнавание лиц людей
Речевая активность, чувствительность к смыслу	Восприятие эмоционального состояния
Видение мира веселым, легким	Видение мира мрачным
Детальное восприятие	Целостное образное восприятие

Центры речи в левом полушарии развиваются не от говорения, а от писания: упражнение в письме активизирует, тренирует левое полушарие. Если европейского мальчика правшу отдать учиться в китайскую школу, центры речи и письма у него постепенно переместятся в правое полушарие, т.к. в восприятии иероглифов, зрительные зоны участвуют активнее речевых. Обратный процесс произойдет у китайского мальчика, переехавшего в Европу. Если человек останется на всю жизнь не грамотным и будет заниматься рутинной работой, межполушарная асимметрия у него почти не разовьется. Т.образом, функциональная специфика полушарий изменяется под влиянием как генетических, так и социальных факторов. В случае поражения одного полушария возможна частичная взаимозаменяемость функций и компенсация работы одного полушария за счет другого.

Подавление правого полушария сопровождается эмоциональной эйфорией, а подавление левого – глубокой депрессией. Следует подчеркнуть, что в норме осуществление любой функции – это результат работы всего мозга.

2. Сознание и бессознательные процессы.

Ключевым понятием психологии является понятие сознания.

Сознание – это высший уровень психического отражения и саморегуляции, присущий только человеку. Это высший уровень психической активности человека как социального существа. Сознание многопланово и поэтому изучается рядом наук – философией, логикой, антропологией, социологией и др. Современная психология определяет сознание как внутреннюю модель внешнего мира. Благодаря этой модели возможно осознанное поведение человека оно проявляется в аккумулировании прошлого, отражении сегодняшнего и планировании будущего.

Сознание – это способность человека к рефлексии, адекватного отображения окружающего мира, событий, а также отношения к нему.

Через сознание человек способен познавать сущность окружающего мира, понимать его.

Сознание не следует отождествлять со всей психикой. Это особенный психический процесс или их совокупность. Необходимой частью сознания является **знание**. За пределами знания нет сознания. Осознать какой-либо объект, значит включить его в систему своих знаний и соотнести его с определенным классом предметов, явлений.

Сознание предстает как знание о внешнем и внутреннем мире, о самом себе. Однако сознание не сводится лишь к знанию, не тождественно ему. Сознание проявляется не только в обобщенном знании окружающей

действительности, но и в оценочном и практическом отношении к ней. Поэтому другой составляющей сознания является **переживание** человеком того, что для него в окружающей действительности является значимым.

Актом сознания является **осознание**. Осознание – это фокусировка сознания на психических процессах, на тех чувственных образах действительности, которые личность благодаря им получает.

Общая характеристика осознания психических процессов основывается на:

- во-первых, человек может осознавать то, что воспринимает, то, что вспоминает, о чем мыслит, к чему внимателен, какую эмоцию переживает;
- во-вторых, человек может осознать, что именно он воспринимает, припоминает, мыслит, чувствует.

Конкретной формой реального осознания людьми объективного мира является **речь**.

Структурными компонентами сознания являются:

- 1) знание об окружающем мире. Уровень сознания зависит от уровня овладения знаниями и опытом; идейных и моральных убеждений.
- 2) выделение человеком себя в предметном мире как субъекта познания, противопоставление себя объективному миру.
- 3) Целенаправленность, планирование собственной деятельности и поведения, предвидение его результатов. Эта сторона сознания проявляется в самоконтроле и корректировании собственных действий.
- 4) Отношение к объективной действительности, к другим людям, самому себе.

Человеческое сознание характеризуется:

1. Активностью (отражение реальности в форме образов предвосхищает практические действия человека, придавая им целенаправленный характер); активность проявляется в избирательности и целенаправленности.

2. Направленностью на предмет (интенциональностью).

3. Способностью к рефлексии и саморефлексии, к самонаблюдению.

4. Различной степенью ясности: эти уровни диагностируются у нормального человека по его самоотчетам – от сосредоточенности до потери предмета мысли.

Человеку присущи также несознательные формы психической деятельности (инстинктивные и автоматические действия, страсти, побуждения). Однако бессознательное включается в сознание, и благодаря этому, человек может контролировать бессознательные процессы.

Фокус сознания может быть направлен и на самого человека, на его собственную деятельность, внутренний мир. Такое осознание человеком самого себя получило в психологии статус – **самосознания**. **Самосознание** – это способность человека осознать самого себя, свое «Я», свои потребности, интересы, ценности, свое бытие и его смысл, собственное поведение и переживания.

В отличие от сознания, самосознание ориентировано на осмысление человеком своих действий, чувств, мыслей, мотивов поведения, интересов, своих позиций в обществе. Если сознание есть знание о другом, то самосознание – знание человека о самом себе.

Самосознание является высшей формой сознания. Оно позволяет не только отражать внешний мир, но и, выделив себя из этого мира, познавать свой внутренний мир, критически оценивать собственное сознание. Благодаря сознанию и самосознанию человек становится субъектом воспитания, т.е. самостоятельно и осознано формулирует цель воспитания и достигает ее.

Следует подчеркнуть социальный характер самосознания. Каждый социальный контакт формирует, корректирует мнение человека о себе. Оценки самого себя через тех, с кем приходится контактировать дома, на работе, в магазине делают самооценку многогранной. Целостность и константность своего «Я», когда человек остается самим собой и узнает себя в различных ситуациях, определяют независимость личности от среды. Главная функция самосознания – сделать доступными мотивы и результаты поступков, оценить себя. Если же самооценка не удовлетворяет человека, то он приходит к идее самосовершенствования либо старается вытеснить эти неприятные оценки из своей памяти, из своего сознания.

Развитие самосознания человека проявляется в:

- А) самонаблюдении
- Б) критическом отношении к самому себе
- В) оценке своих позитивных и негативных качеств
- Г) самообладании
- Д) ответственности за свои поступки.

Структура самосознания личности сложная. Она имеет разные формы проявления, которые связаны со всеми аспектами психической деятельности:

- **Познавательной** – самокритичность, самоанализ, самооценка, самоубеждение, самоирония;
- **эмоциональной** – самоудовлетворение, самоуважение, самолюбие, самопохвала;
- **волевой** – самодисциплина, самоприказ, самоконтроль, саморегуляция, требовательность к себе.

Сознание играет важную роль в психике человека, но не охватывает всей психической жизнедеятельности. Большая часть процессов, протекающих во внутреннем мире человека, им не осознается. Неосознаваемые психические процессы, операции и состояния образуют особую сферу психической жизни – **бессознательное**.

Согласно Фрейду в психической жизни можно выделить три уровня: сознание, предсознание, бессознательное.

Уровень сознания состоит из ощущений и переживаний, которые человек осознает в данный момент времени. Сознание охватывает только

малый процент всей информации, хранящейся в мозге, причем определенная информация осознается в течение короткого периода времени, а затем погружается на уровень предсознательного или бессознательного, по мере того как внимание человека перемещается на другие сигналы. Сигналы, попавшие в зону ясного сознания, используются человеком для осознанного управления своим поведением.

Область предсознательного, иногда называется «доступной памятью», включает в себя весь опыт, который не осознается в данный момент, но может легко вернуться в сознание спонтанно или в результате минимального усилия. Самая глубокая и значимая область человеческой психики – это бессознательное.

Бессознательное - понятие, обозначающее совокупность психических образований, процессов и механизмов, в функционировании и влиянии которых субъект не отдает себе отчета. Бессознательное представляет собой хранилище инстинктивных побуждений плюс эмоции и воспоминания, которые настолько угрожают сознанию, что были вытеснены в область бессознательного. Бессознательные переживания полностью недоступны сознанию человека, но в значительной степени определяют действия людей. Разработка представлений о бессознательном в психологии была начата З. Фрейдом. Он первым обратил внимание на то, что многие человеческие действия, кажущиеся на первый взгляд случайными, обусловлены глубинными мотивами и комплексами, которые сам человек не осознает. Эти мотивы проявляются также в сновидениях, невротических симптомах, продуктах творчества и др. В дальнейшем различные проявления бессознательного изучались как в прикладной клинической психологии, так и в экспериментальной психологии. На сегодняшний день выделяются 4 класса проявлений бессознательного:

1. *Неосознаваемые побудители деятельности* (мотивы и смысловые установки), которые не осознаются из-за их социальной неприемлемости или рассогласования с др. потребностями, мотивами и установками личности (Защита психологическая). Влияние такого рода мотивов и установок может приводить к нарушениям адаптации и психического здоровья личности. Коррекция этих нарушений осуществляется посредством психотерапии, в процессе которой клиент приходит к осознанию конфликтных побуждений и получает возможность их сознательного контроля.

2. *Неосознаваемые механизмы* (в частности, механизмы фиксированной установки), обеспечивающие беспрепятственное выполнение привычных поведенческих автоматизмов и стереотипов, применение в соответствующей ситуации имеющихся у субъекта навыков и умений. Лежащие в их основе операции первоначально осознаны; по мере их отработки и автоматизации они перестают осознаваться.

3. *Надсознательные явления* (неосознаваемые механизмы творческих процессов, результаты которых осознаются как художественные образы, научные открытия, проявления интуиции, вдохновения, творческого озарения и др.).

4. *Структуры общественного бессознательного* — неосознаваемые языковые, культурные, идеологические и иные схематизмы, мифы и социальные нормы, определяющие мировосприятие людей, принадлежащих к данной культуре (Пралогическое мышление).

Неосознаваемые процессы не требуют контроля со стороны сознания, что позволяет разгрузить его для выполнения других задач. Вместе с тем возможность осознания (но не постоянная осознанность) движущих человеком мотивов, внутриличностных конфликтов и структур общественного бессознательного позволяет человеку подняться на более высокую ступень управления своим поведением.

Когда «Я» не может разрешить конфликт между «ОНО» и «Сверх-Я», то «Я» использует несколько «защитных механизмов», которые функционируют бессознательно и скрывают истинное содержание мотивов поведения. Это система адаптивных реакций личности, позволяющих снижать уровень тревожности

- **отрицание.** Игнорирование травмирующей ситуации. «Я» может оказаться не в состоянии принять правду о чем-то, т.к. это слишком болезненно. Поэтому оно вытесняет неприятные воспоминания на бессознательный уровень и ему не приходится больше иметь с этим дело.

- **вытеснение** — перевод в подсознание мыслей и чувств, причиняющих страдание. О вытесненном событии не остается никаких сознательных воспоминаний. Обычно осуществляется в форме забывания.

- замещение — переадресовка агрессии от более угрожающего объекта к менее угрожающему.

- **проекция** — процесс, посредством которого личность приписывает собственные неприемлемые мысли или чувства другим людям, возлагая на них чувство вины.

- **реакционное образование.** Неожиданное спонтанное изменение неприемлемого поведения на противоположное. Замена неприемлемых импульсов, эмоциональных состояний на противоположные (враждебность заменяется уступчивостью, скупость расточительностью).

- **регрессия.** Возврат человека на ранние стадии развития. Инфантильные стратегии поведения взрослого человека (плаксивость, демонстрация беспомощности). Поведение взрослого подобно поведению подростка.

- **рационализация.** Оправдание тех или иных поступков, интерпретация событий с целью снижения их травмирующего влияния на личность. Поиск уважительных причин для неприемлемого поведения или недопустимых мыслей.

- **сублимация** — преобразование энергии подавленных желаний, инстинктивных влечений в социально дозволенные виды деятельности. (художественное творчество, изобретательность). Вам бы хотелось что-то сделать, но вы знаете, что общество это не одобрит, поэтому вы делаете вместо этого то, что будет принято и оценено. Сублимация незаменима также и для агрессии, которая представляет собой эволюционно укорененную тенденцию

социального поведения. «Социобиологи полагают, что агрессивность свойственна человеку и является одним из важных конституирующих факторов человеческой культуры; она удерживает общую приспособленность человека к окружению. Считается, что определенные агрессивные эмоции, стереотипы поведения выполняют роль своеобразных клапанов, снижающих избыток энергии, не находящей функционального выхода».

Прекрасным примером сублимации агрессии дает нам спортивное состязание. Но самой действенной формой переведения агрессии в эстетическое русло является восприятие, а также создание трагедии, где при помощи катарсиса агрессивность перерождается в сострадание.

- интеллектуализация. Отделение эмоции от воспоминания. Человек может совершенно хладнокровно вспоминать о страшном событии.

- **идентификация**. Отождествление с реальным или вымышленным персонажем с целью приписать себе желаемые качества. Требуется умения соотнести себя с другими людьми, поставить себя на место другого, примерять на себе чужие чувства, характеристики. Собственные ощущения, интересы, ценности уступают место чужим.

- **юмор** — снижение напряжения с помощью апелляции к юмористическим выражениям, рассказам, анекдотам.

В заключении можно сделать следующие выводы:

1. Психология — наука о закономерностях функционирования и развития психики, изучающая внутренние структуры и процессы, знание которых необходимо для объяснения поведения и психологических особенностей человека и групп людей.

2. Предметом изучения психологии является психика. Психика — форма взаимодействия животного организма с окружающей средой, опосредствованная активным отражением признаков объективной реальности.

3. Сознание является высшим уровнем психического отражения и саморегуляции, благодаря которому возможно осознанное поведение человека. Бессознательное обозначает совокупность психических образований, процессов и механизмов, в функционировании и влиянии которых субъект не отдает себе отчета.

Литература.

1. Гамезо М.В., Домашенко И.А. Атлас по психологии. - М., 1998. - 217с.
2. Маклаков А.Г. Общая психология. - СПб., 2001. - 592 с.
3. Психология. Учебник для вузов / Под общ. ред. В.Н. Дружинина. — СПб.: Питер, 2000. — 608с.
4. Психологія: Підручник / Ю.Л. Трофімов, В.В. Рибалка, П.А. Гончарук та ін.; за ред. Ю.Л. Трофімова. — К.: Либідь, 2001. — 560 с.
5. Столяренко А.М. Психология и педагогика: Учеб. Пособие для вузов. — М.: ЮНИТИ-ДАНА, 2002. — 423 с.

Лекция 3. Психология деятельности

1. Проблема деятельности (виды деятельности), активности и поведения в психологии.
2. Структура деятельности.
3. Психологические аспекты девиантного поведения.
4. Психология профессиональной деятельности.

1. Проблема деятельности, активности и поведения в психологии.

Человеческая психика, ее сознательный уровень развивается и проявляется в деятельности. Все психические процессы протекают, формируются и развиваются в деятельности. В свою очередь психические процессы являются необходимыми условиями человеческой деятельности.

Анализ деятельности как психического процесса позволяет увязать психологию личности с ее подструктурами и состояниями: мышлением, волей, эмоциями, мотивациями.

Человеческая деятельность имеет социальный характер. Она не только обеспечивает приспособление человека к условиям жизни, но и активизирует ее в соответствии со своими потребностями, которые возникли и развились исторически. Деятельность человека осуществляется осознанно и целенаправленно. В процессе деятельности человек проявляет свою умственную и физическую активность, планирует и реализует свои замыслы, достигая поставленной цели. Деятельность породила человека, выделив его из природного мира.

Деятельность – это специфический человеческий вид активности, направленный на познание и творческое преобразование окружающего мира, включая самого себя и условия своего существования. Хотя активность человека проявляется не только в деятельности, но и в общении, творчестве, волевых актах и т.д.

Творческий характер человеческой деятельности проявляется в том, что благодаря ей он выходит за пределы своей природной ограниченности, т.е. превосходит свои же генотипически обусловленные возможности. Иными словами, деятельность человека проявляется и продолжается в творениях, она носит продуктивный, а не только потребительский характер.

Деятельность - это процесс активного отношения человека к действительности, в ходе которого происходит достижение субъектом поставленных ранее целей, удовлетворение разнообразных потребностей и освоение общественного опыта.

Деятельность человека как социальная активность формируется и развивается в связи с формированием и развитием его сознания. Активность

ребенка только постепенно в ходе развития под влиянием обучения принимает формы сознательной и целенаправленной деятельности.

Особенности деятельности:

1. Деятельность носит сознательный характер - человек осознает цель и способы ее достижения. Деятельность человека характеризуется сознанием и целенаправленностью. Сознательный характер человеческой деятельности проявляется в ее планировании, предвидении результатов, регуляции действий, стремлении к ее усовершенствованию.
2. Деятельность связана с изготовлением, использованием материальных и духовных ценностей.
3. Деятельность носит общественный характер. В процессе деятельности человек вступает в сложные отношения с другими людьми.

Человеческая деятельность разнообразна и многогранна. В зависимости от цели, содержания и формы различают три разновидности деятельности: **игру, учение и труд.**

Основным видом человеческой деятельности, сыгравшим решающую роль в происхождении и развитии физических и духовных свойств человека, является *труд*. С трудом генетически связаны другие виды человеческой деятельности - *игра, учение и общение*.

Игра – вид деятельности, в котором исторически закрепились способы взаимодействия людей. Игровая деятельность дает возможность овладеть общественным опытом, обеспечивает личностное и нравственное развитие. Игра – это форма деятельности в условиях ситуации, в которой воспроизводится первичные действия и взаимодействия людей. Характерной особенностью игры является ее двухплановость. С одной стороны играющий выполняет реальную деятельность, связанную с решением вполне конкретных, часто не стандартных задач, а с другой стороны, ряд моментов этой деятельности носит условный – символический характер, который отвлекает от реальных ситуаций.

Другой специфической особенностью игрового поведения является то, что его целью является сама осуществляемая деятельность, а не те практические результаты, которые достигаются с ее помощью. Исследования показывают, что у ребенка игра служит, прежде всего, формой реализации его активности, формой жизнедеятельности. Ее побудителем является потребность в активности, и источником – подражание и опыт.

Учение – вид деятельности, направленный на усвоение теоретических знаний, умений и навыков в различных сферах общественного сознания (наука, искусство, нравственность, право, религия).

Труд – процесс активного изменения предметов природы, материальной и духовной жизни общества в целях удовлетворения потребностей человека и создания различных ценностей. Трудовая деятельность - ведущая, главная деятельность человека. Предметом психологического изучения трудовой деятельности выступают психические процессы, факторы, состояния, которые побуждают, программируют и

регулируют трудовую активность человека, а также его личностные свойства. Личностные свойства определяют специфику деятельности и изменяются в ней.

Досуг – особая форма деятельности, направленная на удовлетворение потребностей в отдыхе, развлечении, познании, творчестве. Досуг обеспечивает развитие личностных познавательных нравственных аспектов природы человека, непосредственно не связанных с его профессиональными интересами и, следовательно, выходящими за пределы его трудовой деятельности.

Деятельность осуществляется посредством общения. Общение – взаимодействие двух или более людей, состоящее в обмене между ними информацией. Общение включено в практическое взаимодействие людей (труд, учение, игра), обеспечивает планирование, осуществление и контролирование их деятельности. Общение удовлетворяет потребность человека в контакте с другими людьми. Стремление к общению занимает значительное и порой ведущее место среди мотивов, побуждающих людей к совместной практической деятельности.

Во всякой деятельности можно выделить следующие **этапы**:

- этап постановки цели;
- этап планирования работы,
- выбор рационального способа действия;
- этап осуществления деятельности;
- проверка результатов, исправление ошибок,
- подведение итогов работы и ее оценка.

Действия человека неотделимы от *речевой деятельности*. Речевая деятельность регулирует поведение человека, помогает ему осознавать свои действия, словесно оформлять задачи действия и намечать его план, изменять характер действия, исправлять допущенные ошибки.

Одной из отличительных особенностей всех живых существ является активность, которая обеспечивает жизненно важные связи организма с внешней средой. У человека активность проявляется в форме деятельности. Источником активности живых существ являются потребности. **Потребность** – состояние живого существа, в котором проявляется его зависимость от конкретных условий существования. Активность животных и деятельность человека отличается по психологическим признакам. Активность животных ограничивается инстинктивными и условно-рефлекторными действиями, направленными на приспособление к условиям жизни и удовлетворение биологических потребностей (в еде, защите, размножении). Человеческая деятельность, по сути является социальной. Деятельность человека определяется сознанием.

Деятельность человека принципиально отличается от активности животных. Чем?

1. Активность животных вызвана естественными потребностями. Деятельность человека порождается и поддерживается искусственными потребностями. Это потребности в познании, творчестве, в нравственном самосовершенствовании.

2. Формы и способы организации человеческой деятельности также отличаются от активности животных. Они связаны со сложными двигательными умениями и навыками, которых нет у животных. Возникает предметная деятельность, которая отличается от естественной активности животных.

3. Деятельность человека связана с предметами материальной и духовной культуры, которые используются им или в качестве инструментов или в качестве предметов удовлетворения потребностей, или в качестве средств собственного развития. Для животных средств удовлетворения потребностей как таковых не существует.

4. Деятельность человека носит продуктивный, творческий, созидательный характер. Активность животных имеет потребительскую основу, она в результате ничего нового по сравнению с тем, что дано природой, не производит и не создает.

5. Деятельность человека преобразует его самого, его способности, потребности, условия жизни. Активность животных ничего не меняет ни в них самих ни во внешних условиях.

Понятие активность (животных) шире понятия деятельность (человека) и более адекватно в контексте проблематики индивидуальности.

Активность – это группа личностных качеств, обуславливающих внутреннюю потребность, стремление человека к эффективному освоению внешней действительности, к самовыражению относительно внешнего мира. Такая потребность может реализовываться в умственном, двигательном, социальном (общении) плане. Активность определяется интеллектуальными и характерологическими особенностями личности, комплексом ее отношений и мотивов.

Деятельность отличается не только от активности, но и от поведения.

Поведение

1. Не всегда целенаправленно, не предполагает создание определенного продукта. Носит зачастую пассивный характер.
2. Поведение спонтанно (куда поведет).
3. Хаотично.

Деятельность

1. Всегда целенаправленна, нацелена на создание продукта. Активна
2. Организованна
3. Систематична

Поведение - это целенаправленная система последовательно выполняемых действий и поступков, которые осуществляют практический контакт человека с окружающими условиями, подготавливают удовлетворение потребностей организма, обеспечивают достижение определенных целей. Источником поведения являются потребности человека. Поведение

осуществляется как единство психических — побудительных, регулирующих, отражательных звеньев (отражающих те условия, в которых находятся предметы потребностей и влечений человека) и исполнительных, внешних действий, приближающих или удаляющих организм от определенных объектов, а также преобразующих их.

Поведение человека всегда общественно обусловлено. **Поведение** - это действия человека по отношению к обществу, другим людям и предметному миру, которые регулируются общественными нормами нравственности и права. В этом смысле говорится о высоконравственном, преступном и легкомысленном поведении. Единицами поведения являются поступки, в которых формируется и выражается позиция личности, ее моральные убеждения.

Поступок - это творческий акт выбора целей и средств поведения, нередко вступающий в конфликт с установленным, привычным, заведенным порядком. Поступок возникает благодаря формированию самосознания личности. Поступок обладает некоторыми обязательными свойствами: аксиологичностью (нетехничностью), ответственностью, единственностью, событийностью.

Структурной единицей деятельности является действие. **Действие** — целенаправленная активность, реализуемая во внешнем или внутреннем плане. Деятельность и действия как психические процессы не тождественны друг другу. Одно и то же действие может осуществлять различные виды деятельности, и в то же время одна и та же деятельность может включать в свой состав различные действия.

Успешный поступок и успешное действие — это разные вещи. Действие считается успешным, если оно либо выполнено в соответствии с алгоритмом, либо достигло цели, либо и то и другое. Поступок может не достичь цели и при этом считаться успешным, если он был произведен в виде очевидной попытки. Базой для его оценки служит морально-этическая сфера личности. Совершаемые предметные действия ведут к фиксации перцептивных или моторных установок. Совершаемые поступки ведут к фиксации социальных, личностных установок.

Позитивно оцениваемые обществом поступки взрослых, а тем более значительные для общества поступки, получают особые имена. Их называют подвигами и деяниями. Лица, их совершившие, возвеличиваются и почитаются обществом, включаются в качестве иллюстраций для принимаемой обществом морально-этической сферы и начинают «работать» на ту же педагогику для коррекции и формирования нормативно-релевантных действий детей.

2. Структура деятельности.

Деятельность представляет собой систему, состоящую из отдельных компонентов. В структуру как материальной, так и духовной деятельности входят:

- потребности и мотивы, побуждающие субъект к деятельности;
- цели — образы результатов, на достижение которых деятельность направлена;
- средства, с помощью которых осуществляется деятельность;

- целенаправленные действия;
- операции - автоматизированные компоненты этих действий — обеспечивающие использование имеющихся средств и условий для достижения необходимого результата.

Потребность - нужда, испытываемая организмом в чем-то, находящимся вне его и необходимым для жизнедеятельности. Потребность - форма связи человека с внешним миром, источник их активности, поведения, деятельности.

А. Маслоу выделяет 5 уровней потребностей, считая эти потребности врожденными и универсальными для любого человека:

- физиологические (низший уровень),
- потребности в безопасности,
- потребности в любви, привязанности и принадлежности к определенной социальной группе,
- потребность в уважении и признании,
- потребность в самоактуализации, т.е. потребность в осуществлении своих способностей и талантов, творческих потенциалов, воплощении себя.

Самоактуализации достигает 1% людей. Эти люди обладают личностными особенностями: независимостью, креативностью, философским мировосприятием, демократичностью в отношениях, продуктивностью во многих сферах деятельности.

Высшие потребности человека отражают его связи с социальными общностями, условия существования и развития социальных систем. Это относится как к потребности социальных групп и общества в целом, так и к потребности каждой отдельной личности, в которых выражается ее социальная сущность.

Потребности человека не являются врожденными. Они формируются в процессе освоения человеком социальной действительности, становления его личности. Развитие потребностей происходит через расширение и изменение круга предметов, с которыми взаимодействует человек.

Общественное производство материальных благ и духовных ценностей обуславливает развитие общественных потребностей, которые присваиваются индивидами в процессе их социализации, общественных отношений, овладения материальной и духовной культурой человечества.

Эмоциональными проявлениями познавательных потребностей человека являются интересы. Они выступают в качестве побудительного механизма познания.

Мотив — предмет, отвечающий потребности человека, побуждающий и направляющий его деятельность. Источником побудительной силы мотива и соответствующего побуждения к деятельности выступают актуальные потребности. С помощью мотива удовлетворяются определенные потребности субъекта. Наиболее глубоко и последовательно раскрывал отношения в психологической триаде «*потребность—мотив-мотивация—деятельность*» А.Н. Леонтьев.

Сложные виды деятельности отвечают не одному, а нескольким одновременно взаимодействующим мотивам, образующим систему *мотивации* действий и поступков человека.

Один из мотивов становится основным, ведущим, а другие — подчиненными, играющими роль дополнительной стимуляции. Окончательное решение «что и как делать?» принимает сознательный субъект на основе внутренней системы ценностей (ценностных ориентаций). Весь мотивокомплекс не осознается, но он непосредственно проявляется в эмоциональной окраске тех или иных объектов или явлений, т. е. в форме сложного эмоционального отражения их субъективной ценности и в форме общего эмоционального настроения субъекта.

Ведущий мотив придает деятельности, действиям, целям, условиям деятельности определенный личностный смысл. Зрелая личность может произвольно и разумно управлять своими мотивами напр., убеждениями. Личность способна формировать ведущие мотивы в контексте той или иной ситуации и деятельности, придавая ситуации и деятельности определенный смысл на основе собственного понимания актуальности и значимости потребностей.

Термин «мотивация» представляет более широкое понятие, чем термин «мотив».

Слово *«мотивация»* используется в современной психологии в двояком смысле: как обозначающее систему факторов, детерминирующих поведение (сюда входят, в частности, потребности, мотивы, цели, намерения, стремления и многое другое), и как характеристика процесса, который стимулирует и поддерживает поведенческую активность на определенном уровне. Мы будем использовать понятие «мотивация» преимущественно в первом значении, хотя в некоторых случаях, когда это необходимо (и оговорено), будем обращаться и ко второму его значению. *Мотивацию*, таким образом, можно определить как совокупность причин психологического характера, объясняющих поведение человека, его начало, направленность и активность. Мотивационного объяснения требуют следующие стороны поведения: его возникновение, продолжительность и устойчивость, направленность и прекращение после достижения поставленной цели, преднастройка на будущие события, повышение эффективности, разумность или смысловая целостность отдельно взятого поведенческого акта. Кроме того, на уровне познавательных процессов мотивационному объяснению подлежат их избирательность, эмоционально специфическая окрашенность.

Представление о мотивации возникает при попытке объяснения, а не описания поведения. Это — поиск ответов на вопросы типа «почему?», «зачем?», «для какой цели?», «ради чего?», «какой смысл...?». Обнаружение и описание причин устойчивых изменений поведения и есть ответ на вопрос о мотивации содержащих его поступков.

Любая форма поведения может быть объяснена как внутренними, так и внешними причинами. В первом случае в качестве исходного и конечного пунктов объяснения выступают психологические свойства субъекта

поведения, а во втором — внешние условия и обстоятельства его деятельности. В первом случае говорят о *мотивах, потребностях, целях, намерениях, желаниях, интересах* и т.п., а во втором — о *стимулах*, исходящих из сложившейся ситуации. Иногда все психологические факторы, которые как бы изнутри, от человека определяют его поведение, называют **личностными диспозициями**. Тогда, соответственно, говорят о **диспозиционной и ситуационной мотивациях** как аналогах внутренней и внешней детерминации поведения.

Диспозиционная и ситуационная мотивации не являются независимыми. Диспозиции могут актуализироваться под влиянием определенной ситуации, и, напротив, активизация определенных диспозиций (мотивов, потребностей) приводит к изменению ситуации, точнее, ее восприятия субъектом. Его внимание в таком случае становится избирательным, а сам субъект предвзято воспринимает и оценивает ситуацию, исходя из актуальных интересов и потребностей. Практически любое действие человека следует поэтому рассматривать как двояко детерминированное: диспозиционно и ситуационно.

Сложные виды деятельности отвечают не одному, а нескольким одновременно взаимодействующим мотивам, образующим систему *мотивации* действий и поступков человека.

Один из мотивов становится основным, ведущим, а другие — подчиненными, играющими роль дополнительной стимуляции. Окончательное решение «что и как делать?» принимает сознательный субъект на основе внутренней системы ценностей (ценностных ориентаций). Весь мотивокомплекс не осознается, но он непосредственно проявляется в эмоциональной окраске тех или иных объектов или явлений, т. е. в форме сложного эмоционального отражения их субъективной ценности и в форме общего эмоционального настроения субъекта.

Ведущий мотив придает деятельности, действиям, целям, условиям деятельности определенный личностный смысл. Зрелая личность может произвольно и разумно управлять своими мотивами напр., убеждениями. Личность способна формировать ведущие мотивы в контексте той или иной ситуации и деятельности, придавая ситуации и деятельности определенный смысл на основе собственного понимания актуальности и значимости потребностей.

Мотивами деятельности, поведения являются убеждения, стремления.

Убеждения — это система осознанных потребностей личности, побуждающих ее поступать в соответствии со своими взглядами, принципами, мировоззрением. Убеждения — это то, что глубоко прочувствовано, пережито.

Стремления — это мотивы поведения, где выражена потребность в таких условиях существования и развития, которые непосредственно не представлены в данной ситуации, но могут быть созданы как результат специально организованной деятельности личности.

Стремления могут приобретать различные психологические формы.

Мечта - созданный фантазией образ желаемого, побуждающий человека не только созерцать то, что еще предстоит совершить, создать и построить, но и поддерживающий и усиливающий энергию человека.

Страсти — мотивы, в которых выражаются потребности, обладающие непреодолимой силой, отодвигающие на задний план в деятельности человек все, что не связано с значимым объектом, и на протяжении длительного времени неизменно определяющие направление мыслей и поступков человека.

Идеалы - потребность подражать или следовать примеру, принятому личностью за образец поведения.

Основным предметом изучения психологии деятельности являются действия. *Действия* – это один из определяющих компонентов деятельности человека, который формируется под влиянием осознанного результата, или цели. В структуру действия входят три основных компонента: принятие решения, реализация, контроль и коррекция.

Существует несколько классификаций видов действий.

1. По форме психического отражения различают сенсорные, перцептивные, мнемические, умственные, коммуникативные действия.

2. По соответствию различным видам деятельности выделяют игровые, учебные, трудовые действия.

3. По степени освоения действия различают внешние и внутренние действия.

Мотив активнее направляет деятельность, если он опирается на навыки. **Навык** - это автоматическое действие, сформированное путем повторения, характеризующееся высокой степенью освоения и отсутствием поэлементной сознательной регуляцией и контроля. *Навыки* активизируют мотивы, ужесточают их влияние на деятельность, поведение: от силы мотива зависит скорость и устойчивость усвоения навыков. Чем сильнее мотив, тем быстрее усваиваются навыки. В процессе автоматизации действий навыки создаются. К.К.Платонов предложил этапы формирования навыков:

I - осмысление деятельности - отчетливое понимание цели, но невыразительное представление о способах ее достижения, поэтому действие выполняется не качественно;

II - сознательное, но неумелое выполнение действий - отчетливое понимание того, как нужно выполнять действие, и не совсем точное выполнение его;

III - автоматизация навыка - выполнение действия при определенном ослаблении произвольного внимания; исчезновение лишних движений;

IV - высокоавтоматизированный навык - точное, экономное, стойкое выполнение действия.

Формирование навыков может идти двумя способами:

- 1) методом «проб и ошибок»,
- 2) системой сознательных процедур.

Метод «проб и ошибок» малоэффективный, поскольку он требует длительного времени на усвоение навыка и не гарантирует его надежного закрепления. Высокоэффективной считается выработка навыков системой сознательных процедур. Метод сознательных процедур основывается на понимании.

В процессе автоматизации навык переходит в привычку. *Привычка* – это психическое образование, благодаря которому человек имеет возможность выполнять определенное действие автоматически, с точностью и скоростью, без лишних затрат физической и нервной энергии.

Операция – способ выполнения действия. Одна и та же операция может входить в структуру разных действий. Например, заучивать стихи можно при подготовке к уроку литературы (при совершении учебного действия) или для тренировки памяти (при совершении мнемического действия). Одно и то же действие может выполняться разными операциями: для подготовки к ответственному выступлению оратор использует способ заучивания текста, но иногда применяет мнемотехнические средства – метод размещения, метод ключевых слов. Операции формируются двумя способами: с помощью подражания и путем автоматизации действий. В отличие от действий операции малоосознаваемы.

Психофизиологические основы деятельности образуют особенности протекания различных психических процессов, обеспечивают многозначность взаимодействия субъекта с миром. В процессе этого взаимодействия происходит формирование психического образа, осуществление и изменение опосредованных им отношений человека с предметным миром.

3. В ходе адаптации человека к новой среде может проявляться девиантная и патологическая адаптация (девиантное поведение). Понятие «**девиантная адаптация**» объединяет в себе способы адаптации личности, обеспечивающие удовлетворение ее потребностей неприемлемым для группы путем. Различают две **формы** девиантной адаптации – неконформистскую и новаторскую. *Неконформистская девиантная адаптация* нередко приводит к конфликтам с группой. *Новаторская (творческая) девиантная адаптация* сопровождается созданием новых способов разрешения проблемных ситуаций. **Патологическая адаптация** – это процесс, который осуществляется с помощью патологических механизмов и форм поведения и приводит к образованию невротических и психотических синдромов.

Наряду с различными формами адаптации существует явление **дезадаптация** – процесс который приводит к нарушению взаимодействия со средой, усугублению проблемной ситуации и сопровождается межличностными и внутриличностными конфликтами. Диагностическими критериями дезадаптации являются нарушение в профессиональной деятельности и межличностной сфере, а также реакции, выходящие за пределы норм и ожидаемых реакций на стресс (агрессия, депрессия, аутизм, тревожность).

Временная дезадаптация связана с включением в новую ситуацию, в которой необходимо адаптироваться (новый коллектив, рождение ребенка и т.д.). **Общая устойчивая дезадаптивность** - это состояние стабильной неприспособленности индивида, активизирующее защитные механизмы.

Причины возникновения состояния дезадаптивности:

- 1) пережитый психосоциальный стресс, вызванных хроническими заболеваниями, разводом, потерей работы и т.д.;
- 2) пережитые экстремальные ситуации, в которых человек участвовал как свидетель (восприятие смерти или реальной ее угрозы, испытание страха ужаса, чувства беспомощности). Подобные ситуации вызывают состояние посттравматического стрессового расстройства.
- 3) Неблагополучное включение в новую социальную ситуацию или нарушение устоявшихся взаимоотношений в группе.

Состояния дезадаптивности может сопровождаться отклонением в поведении личности – девиацией. **Девиантное поведение** – отклонение от нормы, связанное с внеинституциональной деятельностью. Обнаруживается несоответствие сложившимся ожиданиям, моральным и правовым требованиям общества. **«Положительная девиация»** коррелирует с творчеством и стремлением к реализации творческих способностей. **«Отрицательная девиация»** выражается в таких формах поведения как ложь, грубость, сквернословие, агрессивность, курение, драки, пропуски занятий, наркомания, алкоголизм и т.д.

Деликвентное (антиинституциональное) поведение – противонормное сознательно осуществляемое поведение, целью которого является уничтожение норм принятых данным социальным институтом.

Если критерием девиантного поведения является поступок или проступок, критерием деликвентного поведения – преступление.

Границы между этими формами ненормативного поведения существуют, однако при определенных условиях одна форма может легко трансформироваться в другую (например попрошайничество)

Причины деликвентного поведения в детском и подростковом возрасте:

- 1) неблагоприятное влияние родителей (пьянство, психич. Заболевания, неправильные установки по отношению к детям – авторитаризм или излишняя избалованность, вседозволенность, ссоры);
- 2) гиперактивность с неразвитым механизмом контроля за поведением;
- 3) дисфункции или органические поражения ЦНС;
- 4) депривация от родителей и др.
- 5) зависть;
- 6) агрессивность;
- 7) стремление острых ощущений;
- 8) конфликты с родителями;
- 9) излишек свободного времени и его плохая организация;

10) насилие в подростковой среде.

Негативные социальные условия и дезадаптивные конституционально-биологические особенности человека повышают вероятность формирования девиантности. Однако судьба девиантного поведения конкретного индивида (группы) зависит, прежде всего, от **психологических особенностей субъектов** социального взаимодействия. Об этом, прежде всего, свидетельствуют следующие факты:

- 1) в одной и той же социальной среде люди демонстрируют совершенно разное поведение;
- 2) девиантное поведение формируется не только в условиях девиантной субкультуры, но сплошь и рядом — в обычных социальных условиях;
- 3) в одной и той же семье дети ведут себя по-разному;
- 4) у людей с идентичными нервно-психическими расстройствами в одних случаях имеет место девиантное поведение, в других — нет.

Социальные и биологические теории не могут объяснить перечисленные противоречия, поскольку действительными **причинами девиации выступают личностные особенности и психологические механизмы девиантного поведения.**

Теория ярлыков (Э. Эриксон, Г. Бэкер). Фундаментальным положением является то, что проявления девиации является относительным. Представления о норме и девиации связаны с социальным контекстом и не совпадают в разных обществах и даже субкультурах. Разные общества и разные социальные группы определяют как девиантные разные типы поведения.

Другим положением является то, что все люди время от времени на протяжении своей жизни совершают первичную девиацию. Иногда первичная девиация остается незамеченной обществом, однако бывает и такое, что после проступка на человека «навешивают ярлыки». Тогда проявляется вторичная девиация, когда индивид «принимает ярлык» и все включительно его самого, начинают воспринимать его как девианта.

В контексте теории ярлыков амер. социол. Эрвин Гофман разработал **теорию стигматов** (стигма — тавро, штамп). При первичном восприятии возникает первое представление о человеке, его оценка. Это есть стигмат — то, что отличает человека от нас, и то, что мы в нем не воспринимаем. В стигмате отражается различие между оценочной и реальной идентичностью, стереотипом и сущностью. Выделяют три вида стигматов:

- физические недостатки;
- недостатки характера — слабоволие, примитивные убеждения и т.д.
- расовые, национальные, религиозные, которые переносятся на всех членов этих социальных групп.

Психологические теории девиации

Психологические теории девиации зарождаются в конце прошлого века, когда начинают изучать феномен личности преступника. В XX веке психология девиантного поведения рассмотрена в следующих основных подходах: психоаналитических, психодинамических, теориях агрессии – фрустрации.

Психоаналитическая теория девиации

Психоаналитическая теория утверждает, что характер человека во многом определен инстинктами, которые в своей основе антиобщественны и безнравственны. Если индивид научился в раннем детстве управлять своим поведением, тем самым он научился управлять своими негативными проявлениями. Однако в раннем детском опыте люди сталкиваются с ситуациями, травмирующими психику, что не может не отражаться на поведении, к тому же ***отклоняющее от нормы поведение определено конфликтами, лежащими в бессознательной сфере.*** Подходы к классификации личности в психиатрии расширили представления о ее типологии, в психоаналитической практике стали выделять специфическую группу клиентов -социопатов. Социопаты - лица, которые не имеют нравственных и моральных ограничений, готовые причинять боль и насилие, если преступная деятельность может приносить им материальную и моральную выгоду. Такой подход рассматривает личность преступника как индивида, имеющего психоэмоциональные проблемы.

Психодинамическая теория девиации

Психодинамический подход анализирует девиантное поведение как проблемный способ регулирования отношений. Проблема рассматривается как внутрличностный **конфликт между желаниями, нормами, стремлениями** и т.п. Однако выяснить точные мотивы преступного поведения сложно, так как нет достаточно точных «инструментальных» средств, проявляющих и фиксирующих выясненных предположений.

Теория фрустрации - агрессии

Согласно данной теории, высказано предположение, что фрустрация всегда приводит к какой-либо форме агрессии. Существует и обратная связь агрессия всегда является результатом фрустрации. Важным побуждающими факторами в проявлении агрессии являются следующие:

- степень ожидаемого субъектом удовлетворения потребности от будущего достижения цели;
- сила препятствия на пути к достижению цели;
- количество последовательных фрустраций.

Подходя к природе агрессии, исследователи предположили, что агрессия играет роль некоторой формы катарсиса (очищения), снижая тем самым уровень побуждения к следующей агрессии.

4. Психология профессиональной деятельности.

Психологическая сущность проблемы становления, формирования профессионала, развитие его личности, опирается на два основных понятия.

Профессионализация – процесс формирования специфических видов трудовой активности человека.

Профессионал – специалист в какой-либо сфере труда, у которого индивидуально-психологические особенности отвечают требованиям конкретной деятельности.

Для достижения успехов в бизнесе, устройства своего счастья человеку необходимо найти свою формулу самоутверждения, успеха, формирования уверенности в себе.

Психологическая формула достижения успеха

1. Цель – дает возможность понять, чего человек хочет.
2. Желания порождают мечту.
3. Вера – это состояние ума, которое можно вызвать самонавешиванием на уровне подсознания. Потом импульс, который посылает ум, должен овладеть сознанием. Вера является катализатором умственных способностей.
4. Эмоции, чувства – факторы, которые придают уму жизнеспособности. Для того, чтобы преобладали позитивные эмоции, нужно их постоянно поддерживать.
5. Образование дает возможность овладеть фундаментальными и специальными ЗУН. Следует помнить, что не тот человек образованный, который много знает, а тот, который постоянно развивает интеллект, способности, растет духовно.
6. Характер, способности, свойства личности способствуют формированию образа человека, в котором соединяются: настойчивость, целеустремленность, постоянное стремление к самосовершенствованию, твердость и гибкость, серьезность и чувство юмора, умение держать дистанцию, сила воли, готовность идти на риск и быстро принимать обоснованные решения, умение владеть собой.
7. Интуиция – шестое чувство, к которому нужно прислушиваться.
8. Интеллект. Тяжелая работа – это мыслить и находить правильные решения.

Имидж (англ. образ, слепок) – это созданный образ авторитетного человека, который имеет высокий социальный статус. Это образ, который мы сознательно создаем с учетом на восприятие конкретной группы, человека.

Социально-психологический феномен имиджа состоит в том, что он существует в воображении людей, при этом не четко сформированный.

Составные части имиджа: уровень профессиональной и общей культуры, черты характера, свойства личности, внешний вид, стиль одежды, манеры, независимое поведение, ораторское мастерство, уверенность, позитивная энергетика.

Выводы. В деятельности происходит достижение субъектом поставленных ранее целей, удовлетворение разнообразных потребностей и освоение общественного опыта. В структуру как материальной, так и духовной деятельности входят потребности и мотивы, целенаправленные действия; операции. Для достижения успехов в бизнесе, устройства своего

счастья человеку необходимо найти свою психологическую формулу достижения успеха.

Литература.

6. Абульханова-Славская К.А. Деятельность и психология личности. - М., 1980. - 335 с.

7. Андреев В.Н. Саморазвитие менеджера. – М: Народное образование, 1995.

8. Ильин Е.П. Мотивация и мотивы. - СПб., 2000. - 508 с.

9. Карпов А.В. Психология менеджмента. _ М.: Гардарики, 1999.

10. Мотивация поведения: биологические, когнитивные и социальные аспекты / Р. Фрэнкин. – СПб.: Питер, 2003. – 651 с.

11. Петровский А.В. Личность. Деятельность. Коллектив. - М., 1982. - 255 с.

12. Хекхаузен Х. Мотивация и деятельность: В 2 т. - М., 1986. - Т.1 - 406 с.; Т.2 - 359 с.

Лекция 4. ПОЗНАВАТЕЛЬНЫЕ ПСИХИЧЕСКИЕ ПРОЦЕССЫ.

1. Ощущение как первичная форма освоения действительности.
2. Понятие о восприятии и его основные свойства.
3. Внимание. Виды внимания.

1. Ощущение как первичная форма освоения действительности.

Ощущение – процесс первичной обработки информации на уровне отдельных свойств предметов и явлений. На нем отсутствует целостное представление о том явлении, которое вызвало ощущение.

Ощущения отражают действительные свойства предметов и явлений материального мира, воздействующих на органы чувств субъекта. С помощью органов чувств человеческий организм получает в виде ощущений разнообразную информацию о состоянии внешней и внутренней среды. Органы чувств - это единственные каналы, по которым внешний мир проникает в человеческое сознание. Они дают человеку возможность ориентироваться в окружающем мире. Органы чувств получают, отбирают, накапливают информацию и передают ее в мозг, который получает и перерабатывает этот огромный и неиссякаемый поток. В результате возникает адекватное отражение окружающего мира и состояния самого организма. На этой основе формируются нервные импульсы, поступающие к исполнительным органам.

Для возникновения ощущения недостаточно, чтобы организм подвергнулся соответствующему воздействию материального раздражителя, необходима и некоторая работа самого организма. Эта работа может выражаться или только во внутренних процессах, или также и во внешних

движениях, но она всегда должна быть. Ощущение возникает в результате преобразования специфической энергии раздражителя, воздействующего в данный момент на рецептор, в энергию нервных процессов. Ощущение возникает как реакция нервной системы на тот или иной раздражитель и имеет рефлекторный характер. Физиологической основой ощущения является нервный процесс, возникающий при воздействии раздражителя на адекватный ему анализатор.

Анализатор состоит из трех частей: 1) периферического отдела (рецептора), являющегося специальным трансформатором внешней энергии в нервный процесс; 2) афферентных (центростремительных) и эфферентных (центробежных) нервов - проводящих путей, соединяющих периферический отдел анализатора с центральным; 3) подкорковых и корковых отделов (мозговой конец) анализатора, где происходит переработка нервных импульсов, приходящих из периферических отделов.

Для возникновения ощущения необходима работа всего анализатора как целого. Воздействие раздражителя на рецептор вызывает появление раздражения. Начало этого раздражения выражается в превращении внешней энергии в нервный процесс, который производится рецептором. От рецептора этот процесс по центростремительному нерву достигает ядерной части анализатора. Когда возбуждение достигает корковых клеток анализатора, возникает ответ организма на раздражение. Мы ощущаем свет, звук, вкус или другие качества раздражителей. Анализатор составляет исходную и важнейшую часть всего пути нервных процессов, или рефлекторной дуги. Рефлекторное кольцо состоит из рецептора, проводящих путей, центральной части и эффектора. Взаимосвязь элементов рефлекторного кольца обеспечивает основу ориентировки сложного организма в окружающем мире, деятельность организма в зависимости от условий его существования.

Классификация ощущений может осуществляться по разным основаниям. Английский физиолог Ч. Шеррингтон в 1906 году выделил *три основных класса ощущений*:

1) **экстероцептивные**, возникающие при воздействии внешних раздражителей на рецепторы, расположенные на поверхности тела; делятся на два подкласса: дистантные (зрительные, слуховые) и контактные (осязательные, вкусовые). Обонятельные ощущения занимают промежуточное положение между этими подклассами.

2) **проприоцептивные** (кинестетические), отражающие движение и относительное положение частей тела благодаря работе рецепторов, расположенных в мышцах, сухожилиях и суставных сумках;

3) **интероцептивные** (органические), сигнализирующие с помощью специальных рецепторов о протекании обменных процессов во внутренней среде организма.

В качестве основных видов ощущений различают: кинестетические, кожные, вкусовые, слуховые, органические ощущения, осязание, обоняние, зрение.

Различные виды ощущений характеризуются не только специфичностью, но и общими для них свойствами. К таким *свойствам* относятся качество, интенсивность, продолжительность.

Качество - это основная особенность данного ощущения, отличающая от его других видов ощущений и варьирующая в пределах данного вида. Так, слуховые ощущения отличаются по высоте, темпу, громкости; зрительные - по насыщенности, цветовому тону и т.п. качественное многообразие ощущений отражает бесконечное многообразие форм движения материи.

Интенсивность ощущений является его количественной характеристикой и определяется силой действующего раздражителя и функциональным состоянием рецептора.

Продолжительность ощущения есть его временная характеристика. Она определяется функциональным состоянием органа чувств, временем действия раздражителя и его интенсивностью. При воздействии раздражителя на орган чувств ощущения возникает не сразу, а спустя некоторое время, которое назвали латентным (скрытым) периодом ощущения. Латентный период для различных видов ощущений неодинаков: для тактильных ощущений, например, он составляет 130 миллисекунд, для болевых - 370 миллисекунд. Вкусовое же ощущение возникает через 50 миллисекунд после нанесения на поверхность языка химического раздражителя.

Ощущение не возникает одновременно с началом действия раздражителя, оно и не исчезает одновременно с прекращением последнего. Эта инерция ощущений проявляется в так называемом *последействии*. Зрительное ощущение обладает некоторой инерцией и исчезает не сразу после того, как перестаёт действовать вызывающий его раздражитель, след от раздражителя остаётся в виде последовательного образа. Различают положительные и отрицательные последовательные образы. Положительный последовательный образ по свету и цветности соответствует первоначальному раздражению. На инерции зрения, на сохранении зрительного впечатления в течение некоторого времени, при этом положительный образ заменяется отрицательным. При цветных источниках света происходит переход последовательного образа в дополнительный цвет.

Адаптация, или приспособление, - это изменение чувствительности органов чувств под влиянием действия раздражителя. Общая закономерность здесь такова: при переходе от сильных к слабым раздражителям чувствительность повышается, при переходе от слабых к сильным - снижается. Биологическая целесообразность этого изменения очевидна: когда раздражители сильны, тонкая чувствительность не нужна; когда они слабы, важна способность улавливать слабые раздражители.

Взаимодействие ощущений - изменение чувствительности анализатора под влиянием раздражения других органов. Ощущения, как правило, не существуют независимо и изолировано друг от друга, работа одного анализатора может влиять на работу другого анализатора - усиливать

или, наоборот, ослаблять ее. Сенсibilизация - повышение чувствительности в результате взаимодействия анализаторов.

Синестезия - 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.

2. Понятие о восприятии и его основные свойства.

Восприятие – процесс обработки сенсорной информации, результатом которой является отражение окружающего нас мира как совокупности предметов и событий. Восприятие - целостное отражение предметов, ситуаций и событий, возникающее при непосредственном воздействии физических раздражителей на рецепторные поверхности органов чувств. В отличие от ощущений, восприятие отражает предмет в целом, в совокупности его свойств. Восприятие - это не сумма отдельных ощущений, а качественно новая ступень чувственного познания.

В процессе восприятия один из анализаторов обычно ведущий. В зависимости от того, какой анализатор играет в восприятии основную роль, различают *виды восприятия*. Наиболее распространены такие виды, как зрительные, слуховые, осязательные восприятия. Сложные виды восприятия представляют комбинации, сочетания различных видов восприятия. Например, восприятие учебного текста при его чтении вслух есть сочетание зрительного и слухового восприятий.

Наиболее **важные свойства восприятия** - предметность, целостность, структурность, константность и осмысленность.

1. Предметность восприятия состоит в том, что получаемые с помощью анализаторов сведения относятся не к состоянию нервной системы, а к предметам внешнего мира. Без такого отнесения восприятие не может выполнять свою ориентирующую и регулирующую функцию практической деятельности человека. Существует определённая система действий, которая обеспечивает субъекту открытие предметности мира. Решающую роль здесь играет осязание и движение. И.М. Сеченов подчеркивал, что предметность формируется на основе процессов всегда внешне двигательных, обеспечивающих контакт с самим предметом. Предметность играет особую роль в регуляции поведения. Мы обычно определяем предметы не по виду, а в соответствии с тем, как мы их употребляем на практике или по их основным свойствам.

2. Целостность - это свойство восприятия, состоящее в том, что всякий объект воспринимается как устойчивое системное целое, даже если некоторые части не могут быть наблюдаемы. Целостный образ складывается на основе обобщения знаний об отдельных свойствах и качествах предмета, получаемых в виде различных ощущений.

3. Структурность восприятия. С целостностью восприятия связана его структурность. Она заключается в том, что в восприятии

отражаются взаимоотношения различных свойств и частей, т.е. структура предмета. Если человек слушает какую-нибудь мелодию, то понимает музыкальную вещь, т.е. воспринимает её структуру в целом. Самая последняя из услышанных нот в отдельности не может быть основной для такого понимания. В уме человека продолжает звучать вся структура мелодии с разнообразным взаимосвязями входящих в нее элементов. Источники целостности и структурности восприятия лежат в особенностях самих отражаемых объектов и в предметности деятельности человека.

4. Константность восприятия. Условия восприятия все время меняются – изменяется освещенность, фон внутренне состояние человека. Однако образ остается относительно неизменным. При этом соответственно изменяются и перцептивные процессы. Но благодаря свойству константности - способности перцептивной системы (совокупность анализаторов, обеспечивающих акт восприятия) компенсировать эти изменения, мы воспринимаем предметы как относительно постоянные по цвету, форме, величине. Свойство константности объясняется тем, что восприятие - своеобразное саморегулирующееся действие, обладающее механизмом обратной связи и подстраивающееся к особенностям воспринимаемого объекта и условиям его существования. Константность - необходимое условие жизни и деятельности человека, оно обеспечивает относительную стабильность окружающего мира.

5. Осмысленность восприятия. Восприятие у человека связано с мышлением, с пониманием сущности предмета. Сознательно воспринять предмет - это значит мысленно назвать его, т.е. отнести воспринятый предмет к определенной группе, классу предметов, обобщить его в слове.

Таким образом, мы видим, что восприятие это активный процесс, в ходе которого человек производит множество перцептивных действий для того, чтобы сформировать адекватный образ предмета.

Апперцепция - зависимость восприятия от психической жизни человека, от особенностей его личности, от прошлого опыта субъекта. В восприятии всегда сказываются особенности личности воспринимающего, его отношение к воспринимаемому, потребности, интересы и т.д. Чем богаче опыт человека, тем богаче его восприятие, тем больше он увидит в предмете. Содержание восприятия зависит и от поставленной перед человеком задачи. Существенным фактором, влияющим на содержание восприятия, является установка субъекта. В процессе восприятия участвуют и эмоции, которые могут изменить его содержание. Таким образом, мы видим, что восприятие - активный процесс, которым можно управлять.

Антиципация (anticipo предвосхищаю) – способность человека предвидеть развитие событий, их результат (картина в музее).

3. Внимание. Виды внимания.

Внимание - направленность и сосредоточенность сознания человека на определенных объектах при одновременном отвлечении от других. Результатом внимания является улучшение всякой деятельности, к которой оно присоединяется. Внимание осуществляет следующие *функции*:

- 1) функция отбора значимых воздействий, которые соответствуют потребностям данной деятельности;
- 2) функция игнорирования других несущественных контролирующих воздействий;
- 3) функция удержания, сохранения выполняемой деятельности, пока не будет достигнута цель, т.е. регуляции и контроля деятельности.

К *характеристикам* внимания относят:

- предметность – направленность на конкретный объект – реальный или воображаемый;
- концентрация - степень сосредоточенности внимания на объекте;
- объем - количество объектов, которые могут быть охвачены вниманием одновременно;
- переключение - намеренный, сознательный перенос внимания с одного объекта на другой;
- распределение - возможность удерживать в сфере внимания одновременно несколько видов деятельности;
- устойчивость - длительность сосредоточения внимания на объекте.

Закономерность циркуляции внимания - через каждые 6-10 секунд мозг человека отключается от приема информации на доли секунды, в результате какая-то часть информации может быть потеряна. Исследования Б.М.Теплова и В.Д.Небылицына показали, что качества внимания зависят от свойств нервной системы человека. Обнаружилось, что людям со слабой нервной системой, дополнительные раздражители мешают сосредоточиться, а с сильной нервной системой - даже повышают концентрацию внимания.

Однако и дефицит раздражителей, информации - фактор неблагоприятный. Исследования показали, что при изоляции человека от раздражителей, поступающих из окружающей среды и из собственного организма, то нормальный физически здоровый человек довольно быстро начинает испытывать в управлении своими мыслями, он теряет ориентировку в пространстве, в строении собственного тела, у него начинаются галлюцинации и кошмары. При обследовании людей после такой изоляции у них наблюдали нарушение восприятия цвета, формы, размера, пространства, времени, иногда утрачивалась контрастность восприятия.

Всё это свидетельствует о том, что для нормального восприятия необходим определённый приток сигналов из внешней среды. В тоже время избыточный приток сигналов приводит к понижению точности восприятия и ответа человека, к ошибкам. Эти ограничения возможности одновременного восприятия нескольких независимых между собой сигналов, информация о

которых поступает из внешней и внутренней среды, связанной с основной характеристикой внимания - его фиксированным объемом. Важной особенностью объема внимания является то, что оно мало поддается регулированию при обучении и тренировке. Но всё-таки развивать внимание можно с помощью психологических упражнений.

Виды внимания.

1. Непроизвольное внимание - произвольно, само собой возникающее внимание, вызванное действием сильного, контрастного, неожиданного вызывающего эмоциональный отклик раздражителя. Непроизвольное внимание возникает вследствие внешних причин - особенностей действующих на нас раздражителей и вследствие внутренних побуждений, направленности личности.

К особенностям действующих на человека раздражителей относятся следующие: сила и неожиданность раздражителя; новизна, необычность, контрастность раздражителя; подвижность объекта, а также начало или, наоборот, прекращение действия раздражителя.

Непроизвольное внимание возникает также в зависимости от состояния самого человека, оно связано с его настроением, переживаниями, потребностями, интересами.

2. Произвольное внимание - сознательное сосредоточение на определенной информации, требующее волевых усилий. Утомляет через 20 минут. Условия, необходимые для поддержания устойчивого произвольного внимания (В.А. Крутецкий): осознание долга и обязанности в выполнении данной деятельности, отчетливое понимание конкретной задачи выполняемой деятельности, привычные условия работы, создание благоприятных условий для деятельности, т.е. исключение отрицательно воздействующих посторонних раздражителей.

Наблюдения и специальные исследования убеждают, что слабые побочные раздражители не снижают эффективности работы, а улучшают ее. Еще великий русский физиолог И.М. Сеченов пришел к выводу, что абсолютная тишина не повышает, а снижает эффект умственной работы, так как сосредоточить внимание на работе становится трудно.

3. Послепроизвольное внимание вызывается через вхождение в деятельность и возникающий в связи с этим интерес. В результате длительное время сохраняется целенаправленность, снимается напряжение и человек не устает, хотя послепроизвольное внимание может длиться часами.

В заключении можно сделать следующие выводы: ощущение и восприятие являются первичными формами освоения действительности; благодаря вниманию человек сосредотачивается на определенных объектах при одновременном отвлечении от других, в результате внимание улучшает деятельность человека.

Литература.

1. Гамезо М.В., Домашенко И.А. Атлас по психологии. - М., 1998. - 217с.
2. Гиппенрейтер Ю.Б. Введение в общую психологию. - М., 1996. - 336 с.
3. Маклаков А.Г. Общая психология. - СПб., 2001. - 592 с.

Лекция 4. Познавательные процессы (продолжение)

1. Память и ее роль в системе познавательной деятельности человека.
2. Мышление и умственные действия. Интеллект человека.
3. Воображение и его роль в психической деятельности.

1. Память и ее роль в системе познавательной деятельности человека.

Память – это способность субъекта фиксировать факт взаимодействия со средой, сохранять результат этого взаимодействия в форме опыта и использовать его в поведении. Память связывает прошлое субъекта с его настоящим и будущим и является важнейшей познавательной функцией, лежащей в основе развития и обучения.

Физиологические основы памяти. *В основе памяти лежит свойство нервной ткани изменяться под влиянием действия раздражителей, сохранять в себе следы нервного возбуждения. Под следами в данном случае понимают определенные электрохимические и биохимические изменения в нейронах. Эти следы могут при определенных условиях оживляться, т.е. в них возникает процесс возбуждения при отсутствии раздражителя, вызвавшего указанные изменения.*

Если исходить из психологического понятия ассоциации, то физиологический механизм образования ассоциаций - временные нервные связи. Движение нервных процессов в коре оставляет след, проторяются новые нервные пути, т.е. изменения в нейронах приводят к тому, что облегчается распространение нервных процессов именно в этом направлении. Таким образом, образование и сохранение временных связей,

их угасание и оживление представляют собой физиологическую основу ассоциаций. Об этом и говорил И.П. Павлов: “Временная нервная связь есть универсальнейшее физиологическое явление в животном мире и в нас самих. А вместе с тем оно же и психическое - то, что психологи называют ассоциацией, будет ли это образование соединений из всевозможных действий, впечатлений или из букв, слов и мыслей”.

К *процессам памяти* относят запоминание, сохранение, забывание, воспроизведение, узнавание, припоминание материала. Протекание процессов памяти обусловлено деятельностью личности, ее направленностью на достижение предстоящих целей.

1. Запоминание - процесс памяти, в результате которого происходит закрепление нового путем связывания его с приобретенным ранее.

В зависимости от места процессов запоминания в структуре деятельности различают произвольное и непроизвольное запоминание. При непроизвольном запоминании человек не ставит перед собой задачу запомнить тот или иной материал. Связанные с памятью процессы выполняют здесь операции, обслуживающие другие действия. В результате запоминание носит относительно непосредственный характер и осуществляется без специальных волевых усилий, предварительного отбора материала и сознательного применения каких-либо мнемонических приемов. Вместе с тем зависимость запоминания от целей и мотивов деятельности сохраняется и в этом случае. Как показали исследования психологов П.И. Зинченко, А.А.Смирнова, непроизвольное запоминание оказывается значительно более успешным, когда запоминаемый материал входит в содержание цели выполняемого действия. Важную роль играет и специфика решаемой задачи.

Произвольное запоминание является специальным действием, конкретная задача которого - запомнить точно, на максимально продолжительный срок, с целью последующего воспроизведения или просто узнавания. Произвольное запоминание определяет выбор способов и средств запоминания, а тем самым влияет и на его результаты.

2. Сохранение и забывание.

Сохранение - это удержание заученного материала в памяти. Различают активное и пассивное сохранение. В первом случае удерживаемый материал подвергается внутренним преобразованиям, от простого циклического повторения до включения в системы новых семантических связей, резко увеличивающего вероятность его последующего воспроизведения, во втором случае подобных активных преобразований обнаружить не удается.

Забывание - исчезновение, выпадение информации из памяти. Забывание впервые исследовалось Г. Эббингаузом (1885), экспериментально установившим временную зависимость сохранения в памяти бессмысленного вербального материала. Темп забывания зависит: от объема запоминаемого материала, осознанности, степени значимости запоминаемого материала и включенности его в деятельность субъекта и т.д. Невозможность припомнить

какой-либо материал не означает, что он совершенно забыт: забывается конкретная форма материала, но его значимое для субъекта содержание подвергается качественным изменениям и включается в опыт субъекта.

Эти два процесса (сохранение и забывание), противоположные по характеру, по сути дела представляют разные характеристики одного процесса: о сохранении материалов памяти мы говорим тогда, когда нет его забывания, а забывание - это плохое сохранение материала в памяти. Поэтому сохранения - это не что иное, как борьба с забыванием.

Забывание - весьма целесообразный, естественный и необходимый процесс и далеко не всегда должен оцениваться отрицательно. Не обладай мы способностью забывать, наша память была бы заполнена массой мелких и ненужных сведений, фактов, деталей. Мозг наш был бы перегружен информацией. А забывание даёт возможность мозгу освобождаться от избыточной информации.

3. Узнавание и воспроизведение.

Воспроизведение - процесс появления в сознании представлений памяти, ранее воспринятых мыслей, осуществление заученных движений.

Узнавание - появление чувства знакомого при повторном восприятии (благодаря наличию слабого, минимального следа, который остался в коре головного мозга после предыдущего восприятия).

Воспроизведение в отличие от узнавания характеризуется тем, что образы, закреплённые в памяти, актуализируются без опоры на вторичное восприятие тех или иных объектов. Физиологически это означает наличие различных следов - стойких, прочных (воспроизведение) или слабых, нестойких и непрочных (узнавание).

4. Припоминание - наиболее активное воспроизведение, связанное с напряжением и требующее определённых волевых усилий. Процесс припоминания протекает успешно, когда забытый факт воспроизводится не изолированно, а в связи с другими фактами, событиями, обстоятельствами и действиями, сохранившимися в памяти.

В основу **видовой классификации памяти** положены три основных критерия:

1) объект запоминания, т.е. то, что запоминается, это предметы и явления, мысли, движения, чувства. Соответственно этому различают такие виды памяти, как образная, словесно-логическая, двигательная и эмоциональная;

2) степень волевой регуляции памяти. С этой точки зрения различают произвольную и произвольную память;

3) длительность сохранения в памяти. В данном случае имеют в виду кратковременную, долговременную и оперативную память.

Для повышения эффективности кратковременной памяти необходимо:

- повторение через 15-20 мин., через 8-9 часов, через 24 часа;

- учитывать темп введения новой информации и фон, на котором происходит восприятие;
- учитывать механизм забывания;
- учитывать состояние, в котором была получена информация.

Для повышения эффективности долговременной памяти:

1. Выявление внутренних связей в материале, который запоминается: создание нужной установки, четко сформулированная цель деятельности, активная умственная работа с материалом, логическая связь материала, создание плана или блока-схемы материала.

2. Использование искусственных связей (мнемонических) в материале, который запоминается.

3. Эмоциональная окраска материала.

Эффекты законы памяти

Эффект Зейгарник. Он состоит в следующем. Если людям предложить серию заданий и одни из них позволить довести до конца, а другие прервать незавершенными, то окажется, что испытуемые почти в два раза чаще вспоминают незавершенные задания, чем завершенные. Это объясняется так, при получении задания у испытуемого появляется потребность выполнить его, которая усиливается в процессе выполнения задания. Эта потребность остается неудовлетворенной, если задание не доведено до конца. человек непроизвольно удерживает в своей памяти и непроизвольно воспроизводит то, что отвечает его наиболее актуальным, но не в полнее еще удовлетворенным потребностям.

Эффект края. При запоминании лучше всего воспроизводится начало и конец.

Эффект реминисценции. Это – улучшение воспроизведения заученного материала со временем без дополнительных его повторений. Чаще всего это явление наблюдается при распределении повторения материала в процессе его заучивания, а не при запоминании наизусть. Отсроченное на несколько дней (2 -3 дня) воспроизведение не редко дает лучшие результаты, чем воспроизведение материала сразу после его заучивания.

2. Мышление и умственные действия. Интеллект человека.

Жизнь и развитие человека в сложном природном и социальном мире требует не только чувственного отражения предметов, явлений, событий, но и выделения их существенных связей и отношений. Основной формой рационального познания объективной реальности является человеческая мысль. Закономерности человеческого мышления изучают различные научные дисциплины, опираясь на его философское определение.

Мышление — психический процесс отражения действительности, высшая форма творческой активности человека. Мышление — это активный процесс деятельности сознания. Он действует на том уровне, где нет непосредственного контакта с объективной действительностью. Мышление опирается на результаты чувственного познания и дает обобщенное знание.

Мышление - творческое преобразование образов объектов в сознании человека, их значения и смысла для разрешения реальных противоречий в жизнедеятельности людей, для образования новых целей, открытия новых средств и планов их достижения, раскрывающих сущность объективных сил природы и общества.

Мышление в широком смысле: это активная познавательная деятельность субъекта, необходимая для его полноценной ориентации в окружающем природном и социальном мире. При решении специальных исследовательских задач, при изучении конкретных психологических механизмов высших познавательных процессов мышление определяют в узком смысле - как процесс решения задач.

Мышление

процесс	действие	результат
операции	этапы	продукт мышления
<ul style="list-style-type: none"> - анализ - синтез - сравнение - обобщение - систематизация - абстракция - конкретизация 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Осознание задания 2. Определение ассоциаций (связей с известным) 3. Отбор ассоциаций и определение предположений (гипотез) 4. Проверка предположения, уточнение или игнорирование 5. Решение задания 	<ul style="list-style-type: none"> - суждение - понятие - умозаключение

Анализ – мысленное разложение целого на части, выделение в нем отдельных признаков и свойств.

Синтез - мысленное соединение частей предметов или явлений или мысленное сочетание их признаков.

Сравнение – это сопоставление предметов и явлений с целью найти сходство и различие между ними.

Обобщение – мысленное выделение общего в предметах и явлениях действительности и основанное на этом мысленное объединение их друг с другом. Ведет к образованию понятий, открытию законов, познанию закономерных связей и отношений.

Систематизация предметов или явлений – мысленное распределение их по группам в зависимости от сходства и различия друг с другом.

Абстракция – мысленное выделение существенных свойств и признаков предметов и явлений при одновременном отвлечении от несущественных признаков и свойств.

Конкретизация – мысленный переход от обобщенного знания к единичному, отдельному случаю.

Понятие - обобщение класса объектов по их существенным, отличительным признакам;

Суждение - определенное высказывание об этих объектах, приписывание им некоторых свойств;

Умозаключение (силлогизм) – форма мышления, в которой из одного или нескольких суждений выводится новое суждение. Два вида умозаключений: индукция и дедукция. Индукция – способ рассуждения от более частных суждений к более общему, установлению общих правил и законов на основании изучения отдельных фактов и явлений. Дедукция – способ рассуждения от общего суждения к частному, познание отдельных фактов и явлений на основании знания общих законов и правил. Пример дедуктивного умозаключения: «Все металлы электропроводны. Железо – металл. Следовательно, железо электропроводно».

Типология мышления:

1. По содержанию используемых средств - наглядных и вербальных - *наглядный и вербальный типы мышления*. Носителям первого бывают труднодоступны даже простые задачи, представленные в знаковой форме, а носителям второго нелегко даются задачи, требующие оперирования наглядными образами.

2. По характеру протекания познавательных процессов разделяют *мышление интуитивного и аналитического типа*: первое совершается непосредственно, как “ясное видение” принципа или закона, второе - путем логических умозаключений, постепенно приводящих к нему.

3. По характеру задач, выполняемых человеком, различают *практическое и теоретическое мышление*. Интересно, что в данном случае мышление человека представляется как единое, однако стоящие перед ним задачи, условия их решения определяют качественно разные способы мыслительной работы. Так, практические задачи, в отличие от теоретических, обычно решаются в дефиците времени, полученный результат применяется сразу, что требует больших волевых усилий и т.п.

4. По выполняемым функциям выделяют *репродуктивное и творческое мышление*. Порождение новых творческих идей должно быть полностью свободно от всякой критики, внешних и внутренних запретов; критический отбор и оценка этих идей, напротив, требует строгости к себе и другим, не допускает переоценки собственных идей и т.п.

При репродуктивном мышлении существуют средства решения задач. Ситуация не будет для субъекта проблемной, ее решение сведется к использованию сформированного умственного навыка, к репродукции наличных знаний и умений.

При продуктивном, творческом мышлении отсутствуют готовые средства достижения цели, возникает необходимость их поиска, создания, конструирования. Продуктивное мышление протекает в условиях, когда алгоритмы либо отсутствуют, либо не могут быть применены. Оно требует

специальных эвристик. Эвристика – метод поиска, который со значительной вероятностью позволяет отбирать наиболее удачные способы решения задач.

Креативность - творчество, способность к заостренному восприятию и поиску решений, формулированию гипотез, накопление знаний, опыта.

5. Генетические классификации мышления. В психологии выделяют три основных уровня развития мышления: *наглядно-действенный, наглядно-образный и словесно-логический*.

- наглядно-действенное мышление определяется возможностью наблюдать реальные объекты и познавать отношения между ними на практике.

- при наглядно-образном мышлении человек оперирует наглядными изображениями объектов через их образные представления: образ предмета позволяет объединить разнородные практические операции в целостную картину.

- словесно-логическое мышление доступно человеку в словесном оформлении. Опираясь на логические понятия, человек может познавать ее существенные закономерности и взаимосвязи.

Интеллект - 1) общая способность к познанию и решению проблем, определяющая успешность любой деятельности и лежащая в основе др. способностей; 2) система всех познавательных (когнитивных) способностей индивида: ощущения, восприятия, памяти, представления, мышления, воображения; 3) способность к решению проблем без проб и ошибок «в уме» (инсайт). Понятие интеллект как общая умственная способность применяется в качестве обобщения поведенческих характеристик, связанных с успешной адаптацией к новым жизненным задачам.

Р.Стернберг выделил 3 формы интеллектуального поведения: 1) вербальный интеллект (запас слов, эрудиция, умение понимать прочитанное); 2) способность решать проблемы; 3) практический интеллект (умение добиваться поставленных целей и пр.).

К факторам, которые обуславливают развитие интеллекта, относят генетическую обусловленность, социальный статус и доход семьи, физическое и психическое состояние матери, профессию и образование родителей, место жительства, экологические условия, стимуляцию интеллектуальной активности ребенка родителями, количество и порядок детей в семье.

3. Воображение и его роль в психической деятельности.

Воображение – психический процесс создания образа предмета, ситуации путем перестройки имеющихся у человека представлений.

Для человека характерна способность действовать согласно ожидаемой им в будущем ситуации, он планирует свои действия и развивает напряженную активность, направленную соответственно предполагаемой в будущем, пока лишь воображаемой ситуации: готовь сани летом, а телегу зимой. Воображение, создающее образы мечты, стимулирует деятельность человека. Такое воображение можно охарактеризовать как “побудительную

причину”, заставляющую человека “предпринимать и доводить до конца обширные и утомительные работы в области искусства, науки и практической жизни”.

С другой стороны, общеизвестно и обратное - снижающее активность человека-мечтателя действие воображения, как бы удовлетворяющего в мечтах потребности человека и тем самым снижающего его целеустремленность. В этом случае воображение, проявляющееся в своей пассивной форме, является одним из факторов поведения, но фактором негативным. Воображаемое достижение цели, удовлетворяя в какой-то мере потребность “аутистически” замкнутого в мире своих мечтаний человека, находящего убежище от реальных трудностей в воображаемом мире своих мечтаний, тем самым подрывает силу мотивации реального поведения, силу побуждения к реальному действию.

Воображение характеризуется активностью, действенностью. Воображение в некоторых обстоятельствах может выступать как замена деятельности, здесь фантазия может создать образы, которые не осуществляются и зачастую не могут быть осуществленными. Данная форма воображения называется *пассивным воображением*.

Грезы - образы, фантазии, преднамеренно вызванные, но не связанные с волей, направленной на воплощение их в жизнь. В грезах легко обнаруживается связь продуктов фантазии с потребностями. Но если в процессах воображения у человека преобладают грезы, то это дефект развития личности, он свидетельствует о ее пассивности.

Пассивное воображение может возникать и непреднамеренно. Это происходит в основном при ослаблении деятельности сознания, второй сигнальной системы, при временном бездействии человека, в полудрежном состоянии, в состоянии аффекта, во сне (сновидения), при патологических расстройствах сознания (галлюцинации).

Активное воображение может быть творческим и воссоздающим.

Воссоздающее воображение - создание образов, соответствующих описанию. Творческое воображение – создание образа, вещи, признака, не имеющих аналогов.

Творческое воображение, в отличие от воссоздающего, предполагает самостоятельное создание новых образов, которые реализуются в оригинальных и ценных продуктах деятельности. Возникшее в труде творческое воображение остается неотъемлемой стороной технического, художественного и любого иного творчества, принимая форму активного и целеустремленного оперирования наглядными представлениями в поисках путей удовлетворения потребностей.

Этапы творческого воображения: возникновение творческой идеи; “вынашивание” замысла; реализация замысла.

Выводы. Память является важнейшей познавательной функцией, лежащей в основе развития и обучения. Она помогает субъекту фиксировать факт взаимодействия со средой, сохранять результат этого взаимодействия в форме опыта и использовать его в поведении. Мышление - творческое

преобразование образов объектов в сознании человека, их значения и смысла для разрешения реальных противоречий в жизнедеятельности людей, для образования новых целей, открытия новых средств и планов их достижения. Воображение – это своеобразная форма отображения человеком действительности, в которой проявляется активный опережающий характер познания им предметного мира.

Литература.

1. Гамезо М.В., Домашенко И.А. Атлас по психологии. - М., 1998. - 217с.
2. Гиппенрейтер Ю.Б. Введение в общую психологию. - М., 1996. - 336 с.
3. Загальна психологія. / за загальною редакцією С.Д.Максименка. Підручник. – Вінниця: Нова книга, 2004. – С. 279-310.
4. Маклаков А.Г. Общая психология. - СПб., 2001. - 592 с.

Лекция 5. Эмоционально-волевая характеристика личности

1. Общее представление об эмоциях. Роль эмоций.
2. Проявление эмоций. Управление эмоциями.
3. Чувства. Виды чувств.
4. Воля. Волевые действия.

1. Общее представление об эмоциях. Роль эмоций.

В процессе эволюции животного мира появилась особая форма проявления отражательной функции мозга — эмоции (от лат. *emoveo* — возбуждаю, волную). Эмоции отражают отношение человека к объектам, их жизненную значимость для человека. Они отражают личную значимость внешних и внутренних стимулов, ситуаций, событий для человека, т. е. то, что его волнует, и выражаются в форме переживаний.

В психологии **эмоции** определяются как переживание человеком в данный момент своего отношения к чему-либо (к наличной или будущей ситуации, к другим людям, к самому себе и т. д.).

Помимо этого узкого понимания понятие «эмоция» используется и в широком смысле, когда под ней имеют в виду целостную эмоциональную реакцию личности, включающую не только психический компонент — переживание, но и специфические физиологические изменения в организме,

сопутствующие этому переживанию. В этом случае можно говорить об эмоциональном состоянии человека.

Эмоции включаются во все психические процессы и состояния человека. Любые проявления активности сопровождаются эмоциональными переживаниями.

Эмоции как целесообразные приспособительные жизненные реакции человека служат одновременно нескольким целям:

- они позволяют судить о состоянии удовлетворения потребностей;
- стимулируют и регулируют его деятельность;
- выполняют определенную роль в общении людей, сигнализируют им о психологическом состоянии друг друга;
- отражают как состояния организма, так и состояние психики или сознания человека.

Анатомо-физиологической основой низших или простейших эмоций являются лимбические структуры ЦНС, а также процессы, происходящие в *таламусе* и *гипоталамусе*. Эмоциональность человека является природно обусловленной, т.е. зависит от врожденных особенностей нервной системы человека и проявляется в индивидуальных различиях темперамента. Холерики, например, в целом более эмоциональны, чем флегматики. На сравнительно незначительные жизненные события они реагируют бурно, их эмоциональная реакция ярко выражена.

Широкую известность в психологии получила ***теория, объясняющая функционирование и происхождение эмоций их тесной связью с органическими процессами.*** Такую теорию почти в одно и то же время предложили американский психолог У.Джемс и датский ученый К.Ланге. В историю науки она вошла под двойным названием как **теория Джемса—Ланге**. Согласно этой теории первопричинами возникновения эмоциональных состояний являются изменения физиологического характера, происходящие в организме. Возникнув под влиянием внешних или внутренних стимулов, они затем отражаются в голове человека через систему обратных нервных связей и порождают ощущение определенного эмоционального тона. Сначала, согласно теории Джемса—Ланге, должны произойти соответствующие органические изменения в ответ на воздействия стимулов, и только затем как их субъективно отраженное следствие возникает эмоция.

Разница, которая обнаружилась во взглядах У.Джемса и КЛанге, была небольшой. Джемс полагал, что телесные изменения непосредственно следуют за восприятием возбуждающих стимулов, а эмоция есть не что иное, как наше ощущение уже произошедших перемен. КЛанге же считал, что сенсорные стимулы возникают непосредственно в рецепторах кровеносных сосудов, что эти сосуды в первую очередь реагируют на внешние воздействия, а эмоции появляются затем как отражение произошедших в них изменений.

У.Кеннон предложил альтернативную теорию происхождения эмоций. Он считал, что эмоциональные переживания и соответствующие им органические изменения порождаются одновременно и возникают из единого источника. Таким источником — эмоциогенным центром, по мнению У.Кеннона, — является таламус, играющий важную роль в регуляции основных органических процессов. Возникновение эмоции есть результат одновременного возбуждения через таламус симпатической нервной системы и коры головного мозга.

Эмоции играют чрезвычайно важную роль в поведении и деятельности человека.

Отражательно-оценочная роль эмоций. Эмоции дают субъективную окраску происходящему вокруг нас и в нас самих. Это значит, что на одно и то же событие разные люди могут эмоционально реагировать совершенно различно. Например, у болельщиков проигрыш их любимой команды вызовет разочарование, огорчение, у болельщиков же команды соперника — радость. А определенное произведение искусства может вызывать у разных людей прямо противоположные эмоции.

Эмоции помогают оценивать не только прошедшие или происходящие сейчас действия и события, но и будущие, включаясь в процесс вероятностного прогнозирования (предвкушение удовольствия, когда человек идет в театр, или ожидание неприятных переживаний после экзамена, когда студент не успел к нему как следует подготовиться).

Управляющая роль эмоций. Помимо отражения окружающей человека действительности и его отношения к тому или иному объекту или событию эмоции важны и для управления поведением человека, являясь одним из психофизиологических механизмов этого управления. Возникновение того или иного отношения к

объекту влияет на мотивацию, на процесс принятия решения о действии или поступке, а сопровождающие эмоции физиологические изменения влияют на качество деятельности, работоспособность человека. Играя управляющую поведением и деятельностью человека роль, эмоции выполняют разнообразные положительные функции: защитную, мобилизующую, компенсаторную, сигнальную, которые часто совмещаются друг с другом.

- **Защитная функция** эмоций связана с возникновением страха. Он предупреждает человека о реальной или о мнимой опасности, способствуя тем самым лучшему продумыванию возникшей ситуации, более тщательному определению вероятности достижения успеха или неудачи. Тем самым страх защищает человека от неприятных для него последствий, а возможно, и от гибели.

- **Мобилизующая функция** эмоций проявляется в том, что страх может способствовать мобилизации резервов человека за счет выброса в кровь дополнительного количества адреналина, например при активно-оборонительной его форме (спасении бегством). Способствует мобилизации сил организма и воодушевление, радость.

- **Компенсаторная функция** эмоций состоит в возмещении информации, недостающей для принятия решения или вынесения суждения о чем-либо. Возникающая при столкновении с незнакомым объектом эмоция придает этому объекту соответствующую окраску (плохой встретился человек или хороший) в связи с его схожестью с ранее встречавшимися объектами. Хотя с помощью эмоции человек выносит обобщенную и не всегда обоснованную оценку объекта и ситуации, она все же помогает ему выйти из тупика, когда он не знает, что ему делать в данной ситуации. Наличие у эмоций отражательно-оценочной и компенсаторной функций делает возможным проявление и санкционирующей функции эмоций (идти на контакт с объектом или нет).

- **Сигнальная функция** эмоций связана с воздействием человека или животного на другой живой объект. Эмоция имеет внешнее выражение (экспрессию), с помощью которой человек или животное сообщает другому о своем состоянии. Это помогает взаимопониманию при общении, предупреждению агрессии со

стороны другого человека или животного, распознаванию потребностей и состояний, имеющих в данный момент у другого субъекта. Сигнальная функция эмоций часто сочетается с ее защитной функцией: устрашающий вид в минуту опасности способствует запугиванию другого человека или животного.

Академик П. К. Анохин подчеркивал, что эмоции важны для закрепления, стабилизации рационального поведения животных и человека. Положительные эмоции, возникающие при достижении цели, запоминаются и при соответствующей ситуации могут извлекаться из памяти для получения такого же полезного результата. Отрицательные эмоции, извлекаемые из памяти, наоборот, предупреждают от повторного совершения ошибок.

Дезорганизующая роль эмоций. Страх может нарушить поведение человека, связанное с достижением какой-либо цели, вызывая у него пассивно-оборонительную реакцию (ступор при сильном страхе, отказ от выполнения задания). Дезорганизующая роль эмоций видна и при злости, когда человек стремится достичь цели во что бы то ни стало, тупо повторяя одни и те же действия, не приводящие к успеху. При сильном волнении человеку бывает трудно сосредоточиться на задании, он может позабыть, что ему надо делать.

Поскольку эмоции не всегда желательны, так как при своей избыточности они могут дезорганизовать деятельность или их внешнее проявление может поставить человека в неловкое положение, выдав, например, его чувства по отношению к другому, желательно научиться управлять ими и контролировать их внешнее проявление.

Положительная роль эмоций не связывается прямо с положительными эмоциями, а отрицательная — с отрицательными. Последние могут служить стимулом для самосовершенствования человека, а первые - явиться поводом для самоуспокоения, благодушествования. Много зависит от целеустремленности человека, от условий его воспитания.

Немецкий философ И. Кант делил эмоции на **стенические**, повышающие жизнедеятельность организма, и **астенические** — ослабляющие ее. Стенический страх заставил лермонтовского Гаруна бежать быстрее лани, а астенический страх приводит людей и животных в оцепенение (что тоже имеет биологический смысл: не выделяться из фона, казаться неживым),

Эмоции делят также на **положительные** (радость, восторг, удивление) и **отрицательные** (гнев, горе, страх, печаль), то есть приятные и неприятные. Положительные эмоции связаны с удовлетворением потребностей, отрицательные с неудовлетворением потребностей. Филогенетически наиболее древними являются переживания **удовольствия** и **неудовольствия** (так называемый эмоциональный тон ощущений), которые направляют поведение человека и животных на сближение с источником удовольствия или на избегание источника неудовольствия. П. В. Симонов выделяет **смешанные эмоции**, когда в одном и том же переживании сочетаются и положительные, и отрицательные оттенки (например, получение удовольствия от страха в «комнате ужасов»).

Эмоции различаются по интенсивности и длительности, устойчивости, а также по степени осознанности причины их появления. В связи с этим многообразные проявления эмоциональной жизни человека — собственно эмоции, настроения, и аффекты, стрессы, чувства.

Собственно эмоции — это более кратковременное, но достаточно сильно выраженное переживание человеком радости, горя, страха и т. п. Они возникают по поводу удовлетворения или неудовлетворения потребностей и имеют хорошо осознаваемую причину появления. Если аффекты возникают к концу действия и отражают суммарную итоговую оценку ситуации, то эмоции смещаются к началу действия и предвосхищают результат. Они носят опережающий характер, отражая события в форме обобщенной субъективной оценки личностью определенной ситуации, связанной с удовлетворением потребностей человека.

Настроение — это слабо выраженное относительно устойчивое эмоциональное состояние, причина которого человеку может быть не ясна. Оно постоянно присутствует у человека в качестве эмоционального тона, повышая или понижая его активность в общении или работе.

Аффект — быстро возникающее очень интенсивное и кратковременное эмоциональное состояние, вызываемое сильным или особо значимым для человека стимулом. Чаще всего аффект является следствием конфликта. Он всегда проявляется бурно и сопровождается снижением способности к переключению внимания, сужением поля восприятия (внимание фокусируется в основном на объекте, вызвавшем аффект). При аффекте мало

продумываются последствия совершаемого, вследствие чего поведение человека становится импульсивным. Про такого человека говорят, что он не помнит себя, находился в беспамятстве. После аффекта часто наступает упадок сил, равнодушие ко всему окружающему или раскаяние в содеянном. Частое проявление аффекта в нормальной обстановке свидетельствует либо о невоспитанности человека, либо об имеющемся у него нервно-психическом заболевании. Аффекты способны оставлять сильные, устойчивые следы в долговременной памяти.

Одним из наиболее распространенных в наши дни видов аффектов является стресс. **Стресс** – эмоциональное состояние сильного и длительного психического напряжения, возникающее под влиянием сильных экстремальных воздействий. Стресс вызывается эмоциональной перегрузкой. Стрессы если они часты и длительны дезорганизуют деятельность человека, нарушают нормальный ход его поведения, оказывают отрицательное влияние на физическое состояние человека. Обостряются сердечно-сосудистые заболевания, и заболевания желудочно-кишечного тракта.

Дистресс – стресс, приводящий к истощению нервных и физических сил, к психической патологии.

Фрустрация (в пер. с лат. *обман, тщетное желание*) – эмоциональное состояние переживания напряжения, тревоги, отчаяния гнева, которые охватывают человека, когда на пути к достижению цели возникают непреодолимые препятствия для удовлетворения потребностей. Проявления фрустрации – агрессивность, быстро переходящая в гнев, отступление и уход.

Чувства - устойчивые психические состояния, имеющие четко выраженный предметный характер. Человек не может переживать чувство вообще, безотносительно, а только к кому-нибудь или чему-нибудь.

Чувства - это высшая форма эмоционального отношения человека к лично значимым ситуациям, предметам и явлениям.

Эмоции и чувства образуют единую подструктуру личности – ее эмоциональную сферу. Но вместе с тем они различаются по ряду параметров:

1. Эмоции в эволюционном отношении более древняя форма. Поэтому они присущи и животному и человеку. Чувства присущи только человеку.

2. Эмоции в большей мере связаны с удовлетворением естественных потребностей. Чувства возникают при удовлетворении высших социальных, в том числе духовных потребностей;
3. Эмоции носят ситуативный характер. Отражают отношение субъекта к объекту в данный момент. Чувства в отличие от эмоций обладают относительной устойчивостью и постоянством;
4. Эмоции – это всегда непосредственное переживание и неосознаваемые. Чувства всегда опосредуются сознанием. Они связаны с определенными знаниями, пониманием объекта, включают в себя память, процессы мышления и волю;
5. Чувство всегда предметно. Оно выражает устойчивые отношения к каким-либо объектам (реальным или воображаемым). Эмоции сложно соотнести с определенным объектом. Одна и та же эмоция может быть связана с разными объектами.

В целом можно сказать, что эмоции и чувства выполняют стабилизирующую функцию. Они являются тем механизмом, который удерживает жизненные процессы в оптимальных границах и предупреждает разрушительный характер недостатка или избытка каких-либо факторов жизнедеятельности человека.

2. Проявление эмоций. Управление эмоциями

Г. Н. Ланге, один из крупных специалистов по изучению эмоций, привел описание физиологических и поведенческих характеристик радости, печали и гнева.

Радость сопровождается возбуждением двигательных центров, из-за чего появляются характерные движения (жестикуляция, подпрыгивания, хлопанье в ладоши), усилением кровотока в мелких сосудах (капиллярах), вследствие чего кожа тела краснеет и становится теплее, а внутренние ткани и органы начинают лучше снабжаться кислородом и обмен веществ в них начинает происходить интенсивнее.

При печали происходят обратные сдвиги: торможение моторики, сужение кровеносных сосудов. Это вызывает ощущение холода и озноба. Сужение мелких сосудов легких приводит к оттоку из них крови, в результате ухудшается поступление

кислорода в организм, и человек начинает ощущать недостаток воздуха, стеснение и тяжесть в груди и, стараясь облегчить это состояние, начинает делать продолжительные и глубокие вдохи. Внешний вид выдает печального человека. Его движения медленны, руки и голова опущены, голос слабый, а речь растянутая.

Гнев сопровождается резким покраснением или же побледнением лица, напряжением мышц шеи, лица и рук (сжатие пальцев в кулак).

У разных людей проявление эмоций различно, в связи с чем говорят о такой личностной характеристике, как *экспрессивность*. Чем более выражает человек свои эмоции через мимику, жесты, голос, двигательные реакции, тем больше у него выражена экспрессивность.

Отсутствие внешнего проявления эмоций не говорит об отсутствии эмоций; человек может скрывать свои переживания, загонять их вглубь, что может стать причиной длительного психического напряжения, отрицательно влияющего на состояние здоровья.

Искренние выражения лица, как правило, исчезают через пять, шесть секунд. Улыбка, которая длится дольше может быть не естественной. Выражение удивления, часто используется для пародирования, чтобы показать что индивид не удивлен, хотя для этого есть все основания.

Свойства эмоций:

1. Эмоции обладают свойством заразительности. Это значит, что один человек может невольно передавать свое настроение, переживание другим людям, общающимся с ним. Вследствие этого может возникнуть как всеобщее веселье, так и скука или даже паника.

2. Другим свойством эмоций является их способность долгое время храниться в памяти. В связи с этим выделяют особый вид памяти — эмоциональную память.

3. Перенос эмоций. Эмоции, испытываемые к одному объекту, переносятся в определенной степени на весь класс подобных объектов.

4. Притупляемость. Под влиянием длительно действующих раздражителей чувства и эмоции перестают быть яркими (часто повторяемая шутка уже не вызывает смех). Притупляются как

положительные так и отрицательные эмоции. Притупление отрицательных эмоций опасно, поскольку они сигнализируют о неблагоприятной обстановке, опасности, побуждая человека к изменениям.

5. Взаимодействие, что часто приводит к контрастности эмоций.

6. Суммирование. В результате накопления может укрепляться дружба или любовь, уважение к человеку, или, наоборот, ненависть приводит к аффекту.

7. Замещение. Неудача в одном деле может компенсироваться успехом в другом.

Эти свойства необходимо учитывать для правильного управления эмоциями. Главное в регуляции эмоций состоит в умении предупреждать их возникновение. Для этого нужно знать:

1. Когда и при каких обстоятельствах чаще всего возникают нежелательные эмоции и как они развиваются. В чем проявляются.
2. Что этим эмоциям предшествует (образы, мысли).
3. Каким образом можно предупредить возникновение эмоциональной реакции.

Снятию эмоционального напряжения способствуют:

- сосредоточение внимания на технических деталях задания, тактических приемах, а не на значимости результата;
- снижение значимости предстоящей деятельности, придание событию меньшей ценности или вообще переоценка значимости ситуации по типу «не очень-то и хотелось»;
- получение дополнительной информации, снимающей неопределенность ситуации;
- разработка запасной отступной стратегии достижения цели на случай неудачи;
- откладывание на время достижения цели в случае осознания невозможности сделать это при наличных знаниях, средствах и т. п.;
- физическая разрядка. Для этого нужно совершить длительную прогулку, заняться какой-нибудь полезной физической работой и т. д. Иногда такая разрядка происходит у человека как бы сама собой: при крайнем возбуждении он мечется по комнате, перебирает вещи, рвет что-либо. Тик (непроизвольное сокращение мышц лица), возникающий у многих в момент волнения, тоже

является рефлекторной формой моторной разрядки эмоционального напряжения;

- написание письма, запись в дневнике с изложением ситуации и причины, вызвавшей эмоциональное напряжение; этот способ больше подходит для людей замкнутых и скрытных;
- слушание музыки: музыкальной терапией занимались врачи еще в Древней Греции (Гиппократ);
- изображение на лице улыбки в случае негативных переживаний; удерживаемая улыбка улучшает настроение (в соответствии с теорией Джемса—Ланге);
- активизация чувства юмора, так как смех снижает тревожность;
- мышечное расслабление (релаксация), являющееся элементом аутогенной тренировки и рекомендуемое для снятия тревоги.

3. Чувства. Виды чувств.

Чувства - это выражения человеком своего положительного или отрицательного, то есть оценочного отношения к каким-либо объектам. В отличие от эмоций, отражающих кратковременные переживания, чувства долговременны и могут порой оставаться на всю жизнь. Например, можно получить удовольствие (удовлетворение) от выполненного задания, т. е. испытать положительную эмоцию, а можно быть удовлетворенным своей профессией, иметь к ней положительное отношение, то есть испытывать чувство удовлетворенности.

Прямого соответствия между чувствами и эмоциями нет: одна и та же эмоция может выражать разные чувства, и одно и то же чувство может выражаться в разных эмоциях. Доказательством их нетождественности является и более позднее появление чувств в онтогенезе по сравнению с эмоциями.

Особо выделяют так называемые *высшие чувства*, которые отражают духовный мир человека и связаны с анализом, осмыслением и оценкой происходящего. Человек сознает, почему он ненавидит, гордится, дружит. Высшие чувства отражают социальную сущность человека и могут достигать большой степени обобщенности (например, любовь к Родине). Исходя из того, какая

сфера социальных явлений становится объектом высших чувств, их делят на нравственные (моральные) и эстетические.

Нравственные чувства - все те чувства, которые испытывает человек при восприятии явлений действительности, связанных с категорией морали, выработанной обществом. Такие чувства предполагают не только наличие представлений о должном и не должном поведении людей, но и то, что эти представления принимаются внутренне как норма или нарушение нормы. Тогда чувства приобретают для человека характер побуждения к действию при появлении соответствующей ситуации.

К нравственным чувствам относятся чувства товарищества, дружбы, любви, отражающие различную степень привязанности к определенным людям, потребность в общении с ними. Отношение к своим обязанностям, принятым на себя человеком по отношению к другим людям, к обществу называется чувством долга. Несоблюдение этих обязанностей приводит к возникновению отрицательного отношения к себе, выражающегося в чувстве вины, стыда и в угрызениях совести. К нравственным чувствам также относятся чувство жалости, зависти, ревности и другие проявления отношения к человеку или животному.

Эстетические чувства — это отношение человека к прекрасному и уродливому, связанное с пониманием красоты, гармонии, возвышенного и трагического. Эти чувства реализуются через эмоции, которые по своей интенсивности простираются от легкого волнения до глубокой взволнованности, от простой эмоции удовольствия до чувства настоящего эстетического восторга. К этой группе относят и чувство юмора (чувство смешного). При этом по выражению К. К. Платонова, юмор за шуткой скрывает серьезное отношение к предмету, а ирония за серьезной формулой скрывает шутку. И шутка и ирония носят обвиняющий, обличительный, но не злобный характер, в отличие от насмешки, и лишены горького смысла, присущего сарказму. Чувство юмора может быть врожденным, но оно является показателем интеллектуального развития личности, ее культурного уровня.

Интеллектуальные чувства связаны с умственной, познавательной деятельностью человека и постоянно сопровождают ее. Интеллектуальные чувства выражают отношение человека к своим мыслям, процессу и результатам

интеллектуальной деятельности. Это чувство удивления, чувство сомнения, чувство уверенности, чувство удовлетворения.

Чувство удивления возникает тогда, когда человек встречается с чем-то новым, необычным, неизвестным. Способность удивляться - важное качество, стимул познавательной деятельности. *Чувство сомнения* возникает при несоответствии гипотез и предложений с некоторыми фактами и соображениями. Оно необходимое условие успешной познавательной деятельности, так как побуждает к тщательной проверке полученных данных. И.П. Павлов подчеркивал, что для плодотворной мысли надо постоянно сомневаться и проверять себя. *Чувство уверенности* рождается от сознания истинности и убедительности фактов, предположений и гипотез, которые выяснились в результате всесторонней проверки их. Результативная работа вызывает *чувство удовлетворения*.

Практические чувства представляют собой эмоциональный отклик на все богатство и разнообразие человеческой деятельности, достигающей различного уровня сложности и обладающей различной значимостью для человека. Эти чувства характеризуются различным содержанием и различной степенью интенсивности переживания. Различия в сфере практических чувств определяются характером эмоциональной окраски осуществляемой деятельности. Для содержания и характера практических чувств очень большую роль играет значимость для человека той деятельности, которую он осуществляет, с чем связывает ее для себя в отношении жизненных целей и планов, своих социальных запросов.

В сфере практических чувств может быть выделен тот вид их, который связан с творческим трудом. Он имеет ряд своеобразных черт. Когда человек осуществляет деятельность, которая предполагает сознательное внесение нового в создаваемый продукт, то это порождает сложный эмоциональный отклик в виде творческих чувств.

4. Воля. Волевые действия.

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

Воля как характеристика сознания и деятельности возникла вместе с возникновением общества, трудовой деятельности. Воля

является важным компонентом психики человека, неразрывно связанной с познавательными мотивами и эмоциональными процессами.

Волю в психологии определяют:

- **через волевые качества** личности – инициативность, самообладание, выдержку, настойчивость, решительность, целеустремленность;

- **через произвольную регуляцию поведения**, психических процессов, которые имеют место в любом волевом поступке, усилии;

- **через волевые действия**, которые выделяют по таким признакам: осознанность, целенаправленность, преодоление преград, выполнение поставленных задач.

В целом волевая деятельность личности охватывает: волевые процессы, волевою деятельность, волевые качества, волевые состояния (это временные психические состояния, которые оптимизируют, мобилизуют физические, интеллектуальные и моральные силы человека).

Воля выполняет две взаимосвязанные **функции** – **побуждающую и тормозящую**.

Побуждающая функция обеспечивает активность человека в преодолении трудностей и препятствий. Если у человека отсутствует актуальная потребность выполнять действие сейчас, но при этом человек осознает необходимость его выполнения, воля создает дополнительные стимулы, изменяя смысл действия (делая его более значимым), обуславливая переживания, связанные с предвидением последствий действий.

Основным проявлением воля является поступок.

Тормозящая функция проявляется в сдерживании нежелательных проявлений активности. Человек должен быть способен тормозить возникновение нежелательных мотивов, поведение которое противоречит представлениям об эталоне. Волевое регулирование поведения было бы невозможным без тормозящей функции.

Волевые действия бывают **простые и сложные**. К *простым волевым действиям* относятся те, при которых человек без колебаний идет к намеченной цели, ему ясно, чего и каким путем он будет добиваться, т. е. побуждение к действию переходит в само

действие почти автоматически. Никакой борьбы мотивов здесь не происходит.

Для *сложного волевого действия* характерны следующие этапы:

- 1) осознание цели и стремление достичь ее;
- 2) осознание ряда возможностей достижения цели;
- 3) появление мотивов, утверждающих или отрицающих эти возможности;
- 4) борьба мотивов и выбор;
- 5) принятие одной из возможностей в качестве решения;
- 6) осуществление принятого решения;
- 7) преодоление внешних препятствий, объективных трудностей самого дела, всевозможных помех до тех пор, пока принятое решение и поставленная цель не будут достигнуты, реализованы.

Воля нужна при выборе цели, принятии решения, при осуществлении действия, при преодолении препятствий.

Преодоление препятствий требует волевого усилия - особого состояния нервно-психического напряжения, мобилизующего физические, интеллектуальные и моральные силы человека. Воля проявляется как уверенность человека в своих силах, как решимость совершить тот поступок, который сам человек считает целесообразным и необходимым в конкретной ситуации. "Свобода воли означает способность принимать решения со знанием дела".

Необходимость сильной воли возрастает при наличии:

- 1) трудных ситуаций "трудного мира";
- 2) сложного, противоречивого внутреннего мира в самом человеке.

Воля и волевые качества могут у человека не сформироваться, если условия жизни и воспитания в детстве были неблагоприятные:

- 1) ребенок избалован, все его желания беспрекословно осуществлялись (легкий мир - воля не требуется), либо 2) ребенок подавлен жесткой волей и указаниями взрослых, не способен принимать сам решения. Родители, стремящиеся воспитать волю у ребенка, должны соблюдать следующие правила: 1) не делать за ребенка то, чему он должен научиться, а лишь обеспечить условия для успеха его деятельности; 2) активизировать самостоятельную деятельность ребенка, вызвать у него чувство радости от достигнутого, повышать веру ребенка в его способность

преодолевать трудности; 3) даже маленькому ребенку полезно объяснять, в чем заключается целесообразность тех требований, приказов, решений, которые взрослые предъявляют ребенку, и постепенно учить ребенка самостоятельно принимать разумные решения. Ничего не решайте за ребенка школьного возраста, а лишь подводите его к рациональным решениям и добивайтесь от него непреклонного осуществления принятых решений.

Динамика воли в зависимости от трудности внешнего мира и сложности внутреннего мира человека:

1. Воля не требуется (желания человека просты, однозначны, любое желание осуществимо в легком мире).

2. Требуется волевые усилия по преодолению препятствий реальной действительности, нужно терпение, но сам человек внутренне спокоен, уверен в своей правоте в силу однозначности своих желаний и целей.

3. Требуется волевые усилия по преодолению внутренних противоречий, сомнений, человек внутренне сложен, идет борьба мотивов и целей, человек мучается при принятии решения.

4. Требуется интенсивные волевые усилия для преодоления внутренних сомнений для выбора решения и осуществления действий в условиях объективных помех и трудностей. Волевое действие здесь выступает как сознательно принятое к осуществлению по собственному решению осознанное намеренное целенаправленное действие на основе внешней и внутренней необходимости.

Волевые действия, как и вся психическая деятельность, связаны с функционированием мозга. Важную роль при осуществлении волевых действий выполняют лобные доли мозга. Поражение лобных долей приводит к абулии - болезненному безволию.

Таким образом, Результаты любого волевого действия имеют для человека два следствия: 1) Это достижение конкретной цели; 2) человек оценивает свои действия и извлекает соответствующие уроки на будущее относительно способов достижения цели, затраченных усилий.

Вывод. Эмоции и чувства составляют эмоциональную сферу личности. Эмоции - это переживание человеком в данный момент своего отношения к наличной или будущей ситуации, к другим людям, к самому себе и т. д. Эмоции играют отражательно-

оценочную, управляющую, дезорганизирующую роль в поведении и деятельности человека. Чувства - это выражения человеком оценочного отношения к каким-либо объектам. Воля позволяет человеку сознательно регулировать поведение и деятельность, преодолевать внутренние и внешние препятствия.

Литература.

1. Вилюнас В.К. Психология эмоциональных явлений. - М., 1982. - 142 с.
2. Гамезо М.В., Домашенко И.А. Атлас по психологии. - М., 1998. - 217с.
3. Изард К. Психология эмоций. - СПб., 1999. - 464 с.
4. Ильин Е.П. Психология воли. - СПб., 2000. - 280 с.
5. Карнеги Д. Как перестать беспокоиться и начать жить нормально

МОДУЛЬ 2

Лекция 6. Индивидуально-психологические особенности личности.

1. Понятие о темпераменте. Психологические характеристики типов темперамента.
2. Характер как система наиболее стойких свойств личности. Акцентуация характера.
3. Понятие о способностях и задатках.

1. Понятие о темпераменте. Психологические характеристики типов темперамента.

Темперамент – это те врожденные особенности человека, которые обуславливают динамические характеристики интенсивности и скорости реагирования, степени эмоциональной возбудимости и уравновешенности, особенности приспособления к окружающей среде.

Прежде чем перейти к рассмотрению различных видов темперамента, сразу подчеркнем, что нет лучших или худших темпераментов – каждый из них имеет свои положительные стороны, поэтому главные усилия должны быть направлены не на переделку темперамента (что невозможно вследствие врожденности темперамента), а на разумное использование его отрицательных граней.

Человечество издавна пыталось выделить типичные особенности психического склада различных людей, свести их к малому числу обобщенных портретов – типов темперамента. Такого рода типологии были практически полезными, так как с их помощью можно было предсказать поведение людей с определенным темпераментом в конкретных жизненных ситуациях.

Темперамент в переводе с латинского – "смесь", "соразмерность". Древнейшее описание темпераментов принадлежит "отцу" медицины

Гиппократу. Он считал, что темперамент человека определяется тем, какая из четырех жидкостей организма преобладает: если преобладает кровь ("сангвис" по-латыни), то темперамент будет сангвинический, т.е. энергичный, быстрый, жизнерадостный, общительный, легко переносит жизненные трудности и неудачи. Если преобладает желчь ("холе"), то человек будет холериком – желчный, раздражительный, возбудимый, несдержанный, очень подвижный человек, с быстрой сменой настроения. Если преобладает слизь ("флегма"), то темперамент флегматичный – спокойный, медлительный, уравновешенный человек, медленно, с трудом переключающийся с одного вида деятельности на другой, плохо приспособляющийся к новым условиям. Если преобладает черная желчь ("мелана-холе"), то получается меланхолик – несколько болезненно застенчивый и впечатлительный человек, склонный к грусти, робости, замкнутости, он быстро утомляется, чрезмерно чувствителен к невзгодам.

Академик И. П. Павлов изучил физиологические основы темперамента, обратив внимание на зависимость темперамента от типа нервной системы. Он показал, что два основных нервных процесса – возбуждение и торможение – отражают деятельность головного мозга. От рождения они у всех разные по силе, взаимной уравновешенности, подвижности. В зависимости от соотношения этих свойств нервной системы Павлов выделил четыре основных типа высшей нервной деятельности:

1. "безудержный" (сильный, подвижный, неуравновешенный тип нервной системы (н/с) – соответствует темпераменту холерика);
2. "живой" (сильный, подвижный, уравновешенный тип н/с соответствует темпераменту сангвиника);
3. "спокойный" (сильный, уравновешенный, инертный тип н/с соответствует темпераменту флегматика);
4. "слабый" (слабый, неуравновешенный, малоподвижный тип н/с обуславливает темперамент меланхолика).

Типы темперамента и их психологические характеристики

Психологическая характеристика типов темперамента определяется следующими **свойствами**:

1. **Подвижность** – скорость возникновения и прекращения нервных процессов возбуждения и торможения.
2. **Сензитивность** - об этом свойстве судят по тому какова наименьшая сила внешних воздействий необходима для возникновения какой-либо психической реакции и какова скорость ее возникновения.
3. **Реактивность** – степень произвольности реакций на внешние или внутренние воздействия.
4. **Активность** – с какой степенью активности человек воздействует на внешний мир и преодолевает

препятствие при осуществлении целей. Сюда относят целенаправленность и настойчивость в достижении цели, сосредоточенность внимания.

5. **Соотношение реактивности и активности** – судят по скорости движений, темпу речи, находчивости, скорости запоминания, быстроте ума.
6. **Пластичность и ригидностью** – насколько человек легко и гибко приспосабливается к внешним воздействиям и новым условиям.
7. **Эмоциональная возбудимость** – насколько слабые воздействия необходимы для возникновения эмоциональной реакции.
8. **Экстраверсия и интроверсия.** Психолог К.Юнг подразделяет людей по складу личности на **экстравертов** («обращенные во вне»: общительны, активны, оптимистичны, подвижны у них сильный тип ВНД, по темпераменту они сангвиники или холерики) и **интровертов** (обращают свои мысли, эмоции, чувства, переживания во внутренний мир. Малообщительны, сдержаны, в своих поступках ориентируются в основном на собственные представления, серьезно относятся к принятию решения, контролируют свои эмоции). К ним относят флегматиков и меланхоликов.

Однако в жизни редко встречаются чистые интроверты и экстраверты. Это зависит от врожденных качеств Н\с, возраста, воспитания, жизненных обстоятельств. У экстравертов ведущим полушарием является правое, что частично может проявляться во внешности – у них больше по размеру левый глаз. У интровертов – правый глаз т.к. ведущим является левое полушарие.



Эмоциональная стабильность

Экстраверсия в сочетании с повышенным невротизмом обуславливает проявление темперамента холерика; «интроверсия + невротизм» определяет темперамент меланхолика; противоположность невротизма – эмоциональная устойчивость, уравновешенность в сочетании с экстраверсией проявляется как сангвинистический темперамент, в сочетании с интроверсией как флегматический.

Типы темперамента и их психологические характеристики

Психологическая характеристика типов темперамента определяется следующими свойствами: сензитивностью, реактивностью, соотношением реактивности и активности, темпом реакций, пластичностью – ригидностью, экстраверсией – интроверсией, эмоциональной возбудимостью.

Рассмотрим характеристики четырех типов темперамента.

Холерик – это человек, нервная система которого определяется преобладанием возбуждения над торможением, вследствие чего он реагирует очень быстро, часто необдуманно, не успевает затормозить, сдержаться, проявляет нетерпение, порывистость, резкость движений, вспыльчивость, необузданность, несдержанность. Неуравновешенность его нервной системы предопределяет цикличность в смене его активности и бодрости: увлекшись каким-нибудь делом, он страстно, с полной отдачей работает, но сил ему хватает ненадолго, и, как только они истощаются, он дорабатывается до того, что ему все неважно. Появляется раздраженное состояние, плохое настроение, упадок сил и вялость ("все падает из рук"). Чередование положительных циклов подъема настроения и энергичности с отрицательными циклами спада, депрессии обуславливает неровность поведения и самочувствия, его повышенную подверженность к появлению невротических срывов и конфликтов с людьми.

Сангвиник – человек с сильной, уравновешенной, подвижной н/с, обладает быстрой скоростью реакции, его поступки обдуманны, жизнерадостен, благодаря чему его характеризует высокая сопротивляемость трудностям жизни. Подвижность его нервной системы обуславливает изменчивость чувств, привязанностей, интересов, взглядов, высокую приспособляемость к новым условиям. Это общительный человек. Легко сходится с новыми людьми и поэтому у него широкий круг знакомств, хотя он и не отличается постоянством в общении и привязанностях. Он продуктивный деятель, но лишь тогда, когда много интересных дел, т.е. при

постоянном возбуждении, в противном случае он становится скучным, вялым, отвлекается. В стрессовой ситуации проявляет "реакцию льва", т.е. активно, обдуманно защищает себя, борется за нормализацию обстановки.

Флегматик – человек с сильной, уравновешенной, но инертной н/с, вследствие чего реагирует медленно, неразговорчив, эмоции проявляются замедленно (трудно рассердить, развеселить); обладает высокой работоспособностью, хорошо сопротивляется сильным и продолжительным раздражителям, трудностям, но не способен быстро реагировать в неожиданных новых ситуациях. Прочно запоминает все усвоенное, не способен отказаться от выработанных навыков и стереотипов, не любит менять привычки, распорядок жизни, работу, новых друзей, трудно и замедленно приспосабливается к новым условиям. Настроение стабильное, ровное. И при серьезных неприятностях флегматик остается внешне спокойным.

Меланхолик – человек со слабой н/с, обладающий повышенной чувствительностью даже к слабым раздражителям, а сильный раздражитель уже может вызвать "срыв", "стопор", растерянность, "стресс кролика", поэтому в стрессовых ситуациях результаты деятельности меланхолика могут ухудшиться по сравнению со спокойной привычной ситуацией. Повышенная чувствительность приводит к быстрому утомлению и падению работоспособности. Незначительный повод может вызвать обиду, слезы. Настроение очень изменчиво, но обычно меланхолик старается скрыть, не проявлять внешне своих чувств, не рассказывает о своих переживаниях, хотя очень склонен отдаваться переживаниям, часто грустен, подавлен, неуверен в себе, тревожен, у него могут возникнуть невротические расстройства. Однако, обладая высокой чувствительностью н/с, меланхолики часто имеют выраженные художественные и интеллектуальные способности.

Учет темперамента в деятельности

Поскольку каждая деятельность предъявляет к психике человека и ее динамическим особенностям определенные требования, то нет темпераментов, идеально пригодных для всех видов деятельности.

Роль темперамента в труде и учебе заключается в том, что от него зависит влияние на деятельность различных психических состояний, вызываемых неприятной обстановкой, эмоциогенными факторами, педагогическими воздействиями. От темперамента зависит влияние различных факторов, определяющих уровень нервно-психического напряжения (например, оценка деятельности, ожидание контроля деятельности, ускорение темпа работы, дисциплинарные воздействия и т.п.).

Существуют четыре пути приспособления темперамента к требованиям деятельности.

Первый путь – профессиональный отбор, одна из задач которого – не допустить к данной деятельности лиц, которые не обладают необходимыми свойствами темперамента. Данный путь реализуют только при отборе на профессии, предъявляющие повышенные требования к свойствам личности.

Второй путь приспособления темперамента к деятельности заключается в индивидуализации предъявляемых к человеку требований, условий и способов работы (индивидуальный подход).

Третий путь заключается в преодолении отрицательного влияния темперамента посредством формирования положительного отношения к деятельности и соответствующих мотивов.

Четвертый, основной и наиболее универсальный путь приспособления темперамента к требованиям деятельности – формирование ее индивидуального стиля. Под индивидуальным стилем деятельности понимают такую индивидуальную систему приемов и способов действия, которая характерна для данного человека и целесообразна для достижения успешного результата.

Темперамент – это внешнее проявление типа высшей нервной деятельности человека, и поэтому в результате воспитания, самовоспитания это внешнее проявление может искажаться, изменяться, происходит "маскировка" истинного темперамента. Поэтому и редко встречаются "чистые" типы темперамента, но, тем не менее, преобладание той или иной тенденции всегда проявляется в поведении человека.

Темперамент накладывает отпечаток на способы поведения и общения, например, сангвиник почти всегда инициатор в общении, он чувствует себя в компании незнакомых людей непринужденно, новая необычная ситуация его только возбуждает, а меланхолика, напротив, пугает, смущает, он теряется в новой ситуации, среди новых людей. Флегматик также с трудом сходит с новыми людьми, свои чувства проявляет мало и долго не замечает, что кто-то ищет повода познакомиться с ним. Он склонен любовные отношения начинать с дружбы и в конце концов влюбляется, но без молниеносных метаморфоз, поскольку у него замедлен ритм чувств, а устойчивость чувств делает его однолюбом. У холериков, сангвиников, напротив, любовь возникает чаще с взрыва, с первого взгляда, но не столь устойчива.

Продуктивность работы человека тесно связана с особенностями его темперамента. Так, особая подвижность сангвиника может принести дополнительный эффект, если работа требует от него частого перехода от одного рода занятий к другому, оперативности в принятии решений, а однообразие, регламентированность деятельности, напротив, приводит его к быстрому утомлению. Флегматики и меланхолики, наоборот, в условиях строгой регламентации и монотонного труда обнаруживают большую продуктивность и сопротивляемость утомлению, чем холерики и сангвиники.

В поведенческом общении можно и нужно предвидеть особенности реакции лиц с разным типом темперамента и адекватно на них реагировать.

Темперамент определяет лишь динамические, но не всегда содержательные характеристики поведения. На основе одного и того же темперамента возможна и «великая» и социально ничтожная личность.

2. Характер как система наиболее стойких свойств личности

Характер – это каркас личности, в который входят только наиболее выраженные и тесно взаимосвязанные свойства личности, отчетливо проявляющиеся в различных видах деятельности. Все черты характера – это черты личности, но не все черты личности – черты характера.

Характер – индивидуальное сочетание наиболее устойчивых, существенных особенностей личности, проявляющихся в поведении человека, в определенном отношении:

- 1) к себе (степень требовательности, критичности, самооценки);
- 2) к другим людям (индивидуализм или коллективизм, эгоизм или альтруизм, жестокость или доброта, безразличие или чуткость, грубость или вежливость, лживость или правдивость и т.п.);
- 3) к порученному делу (лень или трудолюбие, аккуратность или неряшливость, инициативность или пассивность, усидчивость или нетерпеливость, ответственность или безответственность, организованность);
- 4) в характере отражаются волевые качества: готовность преодолевать препятствия, душевную и физическую боль, степень настойчивости, самостоятельности, решительности, дисциплинированности.

Какова связь темперамента с характером? Характер человека – это сплав врожденных свойств высшей нервной деятельности с приобретенными в течение жизни индивидуальными чертами. Правдивыми, добрыми, тактичными или, наоборот, лживыми, злыми, грубыми бывают люди с любым типом темперамента. Однако при определенном темпераменте одни черты приобретаются легче, другие труднее. Например, организованность, дисциплинированность легче выработать флегматику, чем холерику; доброту, отзывчивость – меланхолику. Быть хорошим организатором, общительным человеком проще сангвинику и холерику. Однако недопустимо оправдывать дефекты своего характера врожденными свойствами, темпераментом. Отзывчивым, добрым, тактичным, выдержанным можно быть при любом темпераменте.

Отдельные свойства характера зависят друг от друга, связаны друг с другом и образуют целостную организацию, которую называют *структурой характера*. В структуре характера выделяют две группы черт.

Под чертой характера понимают те или иные особенности личности человека, которые систематически проявляются в различных видах его деятельности и по которым можно судить о его возможных поступках в определенных условиях. К первой группе относят черты, выражающие направленность личности (устойчивые потребности, установки, интересы, склонности, идеалы, цели), систему отношений к окружающей действительности и представляющие собой индивидуально-своеобразные

способы осуществления этих отношений. Ко второй группе относят интеллектуальные, волевые и эмоциональные черты характера.

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, заметной лишь ближайшему окружению, до крайних вариантов, когда приходится задумываться, нет ли болезни – психопатии. Психопатия – болезненное уродство характера (при сохранении интеллекта человека), в результате резко нарушаются взаимоотношения с окружающими людьми, психопаты могут быть даже социально опасны для окружающих.

Но в отличие от психопатии акцентуации характера проявляются не постоянно, с годами могут существенно сгладиться, приблизиться к норме. Леонгард выделяет 12 типов акцентуации, каждый из них 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 тест Шмишека. Нередко приходится иметь дело с акцентуированными личностями и важно знать и предвидеть специфические особенности поведения людей.

Приведем краткую характеристику особенностей поведения в зависимости от типов акцентуации:

1. гипертимический (гиперактивный) – чрезмерно приподнятое настроение, всегда весел, разговорчив, очень энергичен, самостоятелен, стремится к лидерству, рискам, авантюрам, не реагирует на замечания, игнорирует наказания, теряет грань дозволенного, отсутствует самокритичность;

2. дистимичный – постоянно пониженное настроение, грусть, замкнутость, немногословность, пессимистичность, тяготится шумным обществом, с сослуживцами близко не сходится. В конфликты вступает редко, чаще является в них пассивной стороной;

3. циклоидный – общительность циклически меняется (высокая в период повышенного настроения и низкая в период подавленности);

4. эмотивный (эмоциональный) – чрезмерная чувствительность, ранимость, глубоко переживает малейшие неприятности, излишне

чувствителен к замечаниям, неудачам, поэтому у него чаще печальное настроение;

5. демонстративный – выражено стремление быть в центре внимания и добиваться своих целей любой ценой: слезы, обморок, скандалы, болезни, хвастовство, наряды, необычное увлечение, ложь. Легко забывает о своих неблагоприятных поступках;

6. возбудимый – повышенная раздражительность, несдержанность, агрессивность, угрюмость, "занудливость", но возможны лстивость, услужливость (как маскировка). Склонность к хамству и нецензурной брани или молчаливости, замедленности в беседе. Активно и часто конфликтует;

7. застревающий – "застревает" на своих чувствах, мыслях, не может забыть обид, "сводит счеты", служебная и бытовая несговорчивость, склонность к затяжным склокам, в конфликтах чаще бывают активной стороной;

8. педантичный – выраженная занудливость в виде "переживания" подробностей, на службе способен замучить посетителей формальными требованиями, изнуряет домашних чрезмерной аккуратностью;

9. тревожный (психастенический) – пониженный фон настроения, опасения за себя, близких, робость, неуверенность в себе, крайняя нерешительность, долго переживает неудачу, сомневается в своих действиях;

10. экзальтированный (лабильный) – очень изменчивое настроение, эмоции ярко выражены, повышенная отвлекаемость на внешние события, словоохотливость, влюбчивость;

11. интровертированный (шизоидный, аутистический) – малая общительность, замкнут, в стороне от всех, общение по необходимости, погружен в себя, о себе ничего не рассказывает, свои переживания не раскрывает, хотя свойственна повышенная ранимость. Сдержанно холодно относится к другим людям, даже к близким;

12. экстравертированный (конформный) – высокая общительность, словоохотливость до болтливости, своего мнения не имеет, очень не самостоятелен, стремится быть как все, неорганизован, предпочитает подчиняться.

3. Понятие о способностях и задатках

Способности – это индивидуально-психологические особенности личности, обеспечивающие успех в деятельности, в общении и легкость овладения ими. Способности не могут быть сведены к знаниям, умениям и навыкам, имеющимся у человека, но способности обеспечивают их быстрое приобретение, фиксацию и эффективное практическое применение.

Способности можно классифицировать на:

1. **природные** (или естественные) способности, в основе своей биологически обусловленные, связанные с врожденными задатками, формирующиеся на их базе, при наличии элементарного жизненного опыта через механизмы научения типа условно-рефлекторных связей); Такими

элементарными способностями являются восприятие, память, мышление, способность к элементарным коммуникациям на уровне экспрессии.

2. **специфические человеческие** способности, имеющие общественно-историческое происхождение и обеспечивающие жизнь и развитие в социальной среде.

Специфические человеческие способности в свою очередь подразделяются на:

а. **общие**, которыми определяются успехи человека в самых различных видах деятельности и общения (умственные способности, развитые память и речь, точность и тонкость движений рук и т.д.), и **специальные**, определяющие успехи человека в отдельных видах деятельности и общения, где необходимы особого рода задатки и их развитие (способности математические, технические, литературно-лингвистические, художественно-творческие, спортивные и т.д.);

б. **теоретические и практические**, способности отличаются тем, что теоретические определяют склонность человека к абстрактно-теоретическим размышлениям, а практические — к конкретным, практическим действиям. Такие способности в отличие от общих и специальных, напротив, чаще не сочетаются друг с другом, вместе встречаясь только у одаренных, разносторонне талантливых людей.

с. **Учебные и творческие**. Учебные влияют на успешность педагогического воздействия, усвоение человеком знаний, умений, навыков, формирования качеств личности. Творческие связаны с успешностью в создании произведений материальной и духовной культуры, новых идей, открытий, изобретений. Высшая степень творческих проявлений личности называется **гениальностью**, а высшая степень способностей личности в определенной деятельности (общении) — **талантом**;

д. **способности к общению, взаимодействию с людьми, а также предметно-деятельностные, или предметно-познавательные**, способности — в наибольшей степени социально обусловлены. В качестве примеров способностей первого вида можно привести речь человека как средство общения (речь в ее коммуникативной функции), способности межличностного восприятия и оценивания людей, способности социально-психологической адаптации к различным ситуациям, способности входить в контакт с различными людьми, располагать их к себе, оказывать на них влияние и т.п. Связаны со взаимодействием людей с природой, техникой, знаковой информацией, художественными образами. Способность понимать состояния, угадывать намерения и приспосабливать свое поведение к настроению других людей, усваивать и следовать в общении с ними определенным социальным нормам.

Человек, способный ко многим и различным видам деятельности и общения, обладает общей **одаренностью**, т.е. единством общих способностей, обуславливающих диапазон его интеллектуальных возможностей, уровень и своеобразие деятельности и общения.

Задатки – это некоторые генетически детерминированные (врожденные) анатомо-физиологические особенности нервной системы, составляющие индивидуально-природную основу (предпосылку) формирования и развития способностей. Задатки лишь одно из условий формирования способностей.

Способности – динамические образования, их формирование и развитие происходит в процессе организованной деятельности и общения. Развитие способностей происходит поэтапно. Важным моментом у детей в развитии способностей является комплексность – одновременное совершенствование нескольких взаимодополняющих друг друга способностей. Выделяют следующие уровни способностей: **репродуктивный**, который обеспечивает высокое умение усваивать готовое знание, овладевать сложившимися образцами деятельности и общения, и **творческий**, обеспечивающий создание нового, оригинального. Но следует учитывать, что репродуктивный уровень включает элементы творческого, и наоборот.

Высшей степенью проявления творческих способностей является **талант**, а высшей степенью таланта – **гениальность**.

Особый интерес в связи с определением влияния генетических факторов на развитие индивидуальности ребенка представляют результаты исследований **гомозиготных** (имеющих идентичную наследственность) и **гетерозиготных** (обладающих разной наследственностью) близнецов. Некоторые из них, взятые из работ А.Басса и Р.Плоумина, представлены в табл. 14.

Сравнительное исследование **гомозиготных** близнецов, которые жили и воспитывались в разных семьях, показывает, что вопреки ожиданию их индивидуальные психологические и поведенческие различия от этого не увеличиваются, а чаще всего остаются такими же, как у детей, выросших в одной семье, причем в некоторых случаях даже уменьшаются. Дети-близнецы, имеющие одинаковую наследственность, в результате раздельного воспитания становятся иногда более похожими друг на друга, чем в том случае, если их воспитывают вместе. Объясняется этот несколько неожиданный факт тем, что детям-одногодкам, постоянно находящимся рядом друг с другом, почти никогда не удается заниматься одним и тем же делом и между такими детьми редко складываются вполне равноправные отношения.

Несмотря на большое сходство по ряду психологических и поведенческих характеристик, которое обнаруживается среди гомозиготных близнецов, вряд ли полностью оправдано утверждение о том, что их психологическая общность обусловлена только генетически. Проведенные исследования и полученные в них результаты позволяют считать влияние среды на психическое и поведенческое развитие индивида более сильным, чем воздействие его наследственности.

Выводы. Темперамент – это индивидуальная особенность человека, которая проявляется в эмоциональной возбудимости и уравновешенности, скорости реагирования психической деятельности. Характер – это совокупность постоянных индивидуально-психологических свойств личности, которые проявляются в ее деятельности и общественном поведении, отношении к коллективу, другим людям, труду, окружающей действительности и к самой себе. Способности обеспечивают успех человека в деятельности, в общении и легкость овладения знаниями, умениями, навыками.

Литература.

1. Гамезо М.В., Домашенко И.А. Атлас по психологии. - М., 1998. - 217с.
2. Лейтес Н.С. Умственные способности и возраст. - М., 1971. - 279 с.
3. Мерлин В.С. Структура личности. Характер, способности, самосознание: Учебное пособие к спецкурсу. - М., 1986. - 254 с.
4. Мерлин В.С. Очерк теории темперамента. - М., 1964. - 189 с.
5. Платонов К.К. Проблемы способностей. - М., 1972. - 312 с.
6. Симонов П.В., Ершов П.М. Темперамент, характер, личность. - М., 1984. - 161 с.
7. Страхов И.В. Психология характера. - Саратов, 1970. - 80 с.
8. Стреляу Я. Роль темперамента в психическом развитии. - М., 1982. - 231 с.

Лекция 7. Психология личности.

1. Понятия «индивид», «личность», «индивидуальность».
2. Психологическая структура личности.
3. Теории личности.

1. Индивид, личность, индивидуальность.

В настоящее время в психологической литературе существует большое количество определений личности. Их необычайное разнообразие свидетельствует о возросшем интересе к данному объекту исследования и вместе с тем показывает, что еще далеко не решен вопрос о выработке принципов, критериев отбора характеристик, с помощью которых описывалось бы с достаточной полнотой и научностью это явление и определялось понятие личности.

Слово «личность» происходит от латинского «persona».

Термин «личность» имеет несколько различных значений.

“Понятие *личности* обозначает человеческого индивида как члена общества, обобщает интегрированные в нем социально значимые черты” (И.С. Кон).

“*Личность* - субъект общественного поведения и коммуникаций” (Б.Г.Ананьев).

“*Личность* - это индивид, определивший свою деятельную позицию ко всему, что его окружает: к труду, к социальному строю, к задачам коллектива, к судьбе другого человека” (П.Е. Кряжев).

“*Личность* - человек как общественный индивидуум, субъект познания и объективного преобразования мира, разумное существо, обладающее речью и способностью к трудовой деятельности” (А.В. Петровский). Петровский связывает понятие «личности» к качеством социальности. По его определению, личностью в психологии обозначается системное социальное качество, приобретенное индивидом в предметной деятельности и общении и характеризующее меру представленности общественных отношений в индивиде. С точки зрения Петровского, индивид обладает вполне чувственными, т.е. доступными восприятию с помощью органов чувств свойствами: телесностью, индивидуальными особенностями поведения, речи, мимики. Личностью индивид становится благодаря приобретению особого «сверхчувственного» качества – социальности.

“*Личность* - человеческий индивид как продукт общественного развития, субъект труда, общения и познания, детерминированный конкретными условиями жизни общества. (И.С. Кон).

“*Личность* - человек как носитель сознания” (К.К. Платонов).

Личность – это понятие социальное. Она выражает все, что есть в человеке надприродного, исторического, культурного. Личность – это социально-психологическая сущность человека, формирующаяся в результате усвоения человеком общественных форм сознания и поведения, общественно-исторического опыта человечества. Личностью человек становится под влиянием деятельности и общения, воспитания и обучения, т.е. в процессе социализации.

Понятие «личность» используется для характеристики духовного начала человека, совокупности духовных свойств человека, его внутреннего духовное содержание. Данное понятие используется для того, чтобы подчеркнуть не природную, а социальную сущность человека. *Личность* – это социально функционирующий человек, не объект, а именно субъект общественной жизни, активный самостоятельный деятель, который в отличие от человека является продуктом не только природы, но и общества. Личность включает комплекс качеств человека, которые формируются под влиянием культуры общества, конкретных социальных групп и общностей, к которым она принадлежит. Понятие «личность» употребляется только по отношению к определенному человеку, и притом начиная только с определенного этапа развития. Нельзя сказать о личности новорожденного или маленького ребенка. Личностью является человек, у которого есть свое мировоззрение, свои позиции и ярко выраженное отношение к жизни.

Неотъемлемыми **признаками личности** являются самосознание, ценностные ориентации, стремление к свободе, сила воли, ответственность за свои поступки, определенная автономность относительно общества. Индивид тем больше заслуживает право называться личностью, чем яснее осознает мотивы своего поведения и чем строже его контролирует, подчиняя единой

жизненной стратегии. Общение, деятельность, поведение характеризуют личность, и в процессе их осуществления человек утверждает себя в обществе, проявляет свое собственное «Я». Понятие «личности» богато по содержанию и включает не только общие и особенные признаки, но и единичные, уникальные свойства человека.

Таким образом, мы видим, что во всех определениях личности фигурируют слова: “человек”, “индивид”, “личность”, “индивидуальность”. Сопоставление этих понятий позволяет выделить дифференциальные признаки личности.

Понятие “**человек**” - самое широкое для обозначения субъекта деятельности, познания, общения. Человек - это живое существо, обладающее членораздельной речью, сознанием, способное создавать орудия и пользоваться ими в процессе общественного труда. Будучи высшим продуктом природы, человек является уже не только природным биологическим существом.

Понятие «**человек**» означает **вид в биологической классификации**, разумное существо, принципиально отличающееся от других существ тем, что имеет определенные потребности, удовлетворяет их в процессе производства благодаря общению и способности сознательно и целенаправленно преобразовывать мир и самого себя. Это **биопсихосоциальное единство**, в котором через социальное, биологическое и психологическое реализуется человеческое, которое находит свое проявление в психологическом, моральном, эстетическом, религиозном, политическом. Все эти формы проявления человеческого сосуществуют в органическом единстве, взаимодействии, взаимопроникновении.

Понятия “человек” и “личность” находятся в определенном отношении. Однако, по своему содержанию эти два понятия отнюдь не тождественны. Понятие личность указывает на свойство человека, а человек есть носитель этого свойства. Следовательно, эти понятия различаются как свойство и как субстрат. Известно, что человек как субстрат, с одной стороны, - предмет природы, а с другой - общественное явление, элемент общества. Эти две стороны сущности человека играют в определении понятия личности различную роль. Свойство быть личностью присуще человеку не как биологическому существу, а как социальному существу, т.е. общественно-историческому человеку.

Понятия «человек» и «личность» нередко отождествляются, употребляются как синонимы. Однако между ними есть различие. Во-первых, человек есть целостность, а личность есть часть, компонент человека. Во-вторых, человек есть существо биосоциальное, тогда как понятие «личность» характеризует общественную сторону человека, поднявшегося до определенного уровня социализации.

В общественной жизни человек выступает как индивид. Под понятием «**индивид**» понимается единичный представитель человеческого рода без учета его биологических особенностей, специфики реальной жизни и деятельности. Индивид – это всегда один из многих, и он всегда безличен. В

этом смысле понятия «индивид» и «личность» противоположны как по объему, так и по содержанию. Индивид объединяет в себе природное, биологическое, психологическое и социальное, т.е. отображает в одном лице все человеческие качества. Отличия людей как индивидов заключается, во-первых, в различиях между самими социальными группами, к которым они принадлежат, во-вторых, разница в том, насколько полно типовые признаки одной и той же социальной группы отражаются в разных ее представителях.

Индивид обозначает человека как одного из людей, как носителя общих свойств, как некоторую единичность. Понятие “индивид” может употребляться не только для констатации общих свойств психики, но и для определения человека как единичного носителя общественных отношений и функций, для выделения единичного представителя какой-либо социальной группы. В этом случае конкретные качества и различия людей не фиксируются, отмечается лишь тот факт, что они являются “единицами” (Б.Д. Парыгин).

Более точно специфические особенности человека определяются понятием “**индивидуальность**”.

Человека делает личностью его социальная индивидуальность. **Индивидуальность** - это проявление неповторимого, уникального единства природных и социальных особенностей у отдельного человека. **Индивидуальность** - это совокупность особенностей, отличающих одного человека от другого. Эти особенности обусловлены обстоятельствами жизни и деятельности человека, особенностями его физического развития, унаследованными биологическими признаками, приобретенными в индивидуальном развитии психическими чертами, развившиеся в определенных условиях социальными свойствами. **Индивидуальность** - это личность, которая вследствие осознания своей неповторимости понимает, что кое-что в этой жизни может сделать только она и стремится это реализовать. Развитая индивидуальность характеризуется такими **чертами**: многогранные умения, профессиональная неограниченность, проявление совокупности талантов и способностей, способность в случае необходимости быстро овладеть другими видами деятельности.

Важно подчеркнуть общественный, социальный характер деятельности личности в отличие от индивидуальности. Индивидуальность утверждает себя, а личность некие социальные идеалы; у индивидуальности – индивидуальная самостоятельность, а у личности – общественная, общественно-значимая. Однако становление индивидуальности не предполагает самоизоляции. Наоборот, осознавая свою незаменимость, индивидуальность осознает и свою полную идентичность с другими людьми: так как понять свою уникальность можно только в сравнении с другими индивидами, убедившись, что все другие люди в чем-то не такие. Мерой ответственности человеческой индивидуальности является осознание своих жизненных осуществлений как общечеловеческих. Когда чего-то достигает отдельная индивидуальность, это демонстрирует возможности человечества или человека, как представителя рода.

Своеобразную точку зрения на соотношение индивидуальности и личности выдвинул С.Л. Рубинштейн. Он ввел в психологию различение индивидуальных и личностных свойств человека. Согласно С.Л. Рубинштейну, “свойства личности никак не сводятся к ее индивидуальным особенностям. Они включают и общее, и особенное, и единичное. Личность тем значительнее, чем больше в индивидуальном преломлении в ней представлено всеобщее. Человек есть индивидуальность в силу наличия у него особенных, единичных, неповторимых свойств; человек есть личность в силу того, что он сознательно определяет свое отношение к окружающему”.

2. Психологическая структура личности

Абсолютное большинство психологов признают, что личность представляет собой сложное, внутренне структурированное образование. Однако по вопросу о том, какие структурные элементы образуют личность, существуют большие разногласия.

Биологическое и социальное в структуре личности.

Проблема соотношения биологического и социального начал в структуре личности человека является одной из наиболее сложных и дискуссионных в современной психологии.

В российской психологии существует развитое течение, рассматривающее личность как биосоциальное существо. Сторонники данного подхода выделяют в личности две основные подструктуры, сформированные под воздействием двух факторов - биологического и социального. Была выдвинута мысль о том, что вся личность человека распадается на “эндопсихическую” и “экзопсихическую” организацию. “Эндопсихика”, имеющая природную основу, обусловлена биологически, в противоположность “экзопсихике”, которая определяется социальным фактором. “Эндопсихика” как подструктура личности выражает внутреннюю взаимозависимость психических элементов и функций, как бы внутренний механизм человеческой личности, отождествляемый с нервно-психической организацией человека. “Эндопсихика” включает в себя такие черты, как восприимчивость, особенности памяти, мышления и воображения, способность к волевому усилию, импульсивность и т.д. “Экзопсихика” определяется отношением человека к внешней среде, т.е. ко всей сфере того, что противостоит личности, к чему личность может так или иначе относиться. “Экзопсихика” включает - систему отношений человека и его опыт, т.е. интересы, склонности, идеалы, преобладающие чувства, сформировавшиеся знания и т.д.

Трехуровневая структура личности, основана на понимании личности как социального, «сверхчувственного» качества человека сформулировал А.В. Петровский. По его мнению в структуру личности входит три подсистемы, выражающие представленности личности в различных измерениях его жизнедеятельности:

1. Интраиндивидуальная подсистема. Характеризует индивида в пространстве индивидуальной жизнедеятельности.
2. Интериндивидуальная подсистема. Характеризует индивида в межличностных отношениях.
3. Надиндивидуальная подсистема. Характеризует индивида в других людях, глазами других.

Проблема структуры личности обсуждалась не только в российской, но и в зарубежной психологии. Фрейд выделил в структуре личности три главных структурных компонента или инстанции — личности: «Оно» (Ид), «Я» (Эго), «Сверх-Я» (Супер- эго).

ид («оно») — главная структура личности, состоящая из совокупности бессознательных (сексуальных и агрессивных) инстинктивных побуждений, стремящихся к немедленному удовлетворению; ид функционирует в соответствии с принципом удовольствия;

эго («я») — совокупность преимущественно осознаваемых человеком познавательных и исполнительных функций психики, представляющих, в широком смысле, все наши знания о реальном мире; эго — это структура, которая призвана обслуживать ид, функционирует в соответствии с принципом реальности и регулирует процесс взаимодействия между ид и суперэго и выступает ареной непрекращающейся борьбы между ними. Отсюда следует, что «Я» является исполнительной подструктурой личности, опирающейся на рациональное, логическое мышление;

суперэго («сверх-я») — структура, содержащая социальные нормы, установки, моральные ценности того общества, в котором живет человек. С точки зрения Фрейда «сверх-Я», это внутренний надзиратель, «критик», источник нравственного самоограничения личности. «Сверх-Я» проявляется у человека, прежде всего в его совести как способности к критической самооценке, наличие моральных запретов и возникновение чувства вины у человека тогда когда он не сделал, но должен был сделать, или сделал то, что не должен был делать. Формируется через преодоление Эдипова комплекса к 5-6 годам. Сверх-Я не пускает инстинкты в «Я», и тогда энергия этих инстинктов сублимируется, трансформируется в другие формы деятельности. **Сублимация — преобразование энергии подавленных, запретных желаний в другие виды деятельности, которые разрешены в обществе.** Если энергия либидо не находит выхода, то будут у человека психические болезни, неврозы истерики, тоска.

Ид, эго и суперэго находятся в постоянной борьбе за психическую энергию из-за ограниченного объема либидо. Сильные конфликты могут привести человека проблемам, заболеваниям. Для снятия напряженности этих конфликтов личность вырабатывает специальные «защитные механизмы», которые функционируют бессознательно и скрывают истинное содержание мотивов поведения. Защитные механизмы являются целостными свойствами личности. Вот некоторые из них: вытеснение (перевод в подсознание мыслей и чувств, причиняющих страдания); проекция (процесс, посредством которого личность приписывает собственные неприемлемые

мысли и чувства другим людям, возлагая таким образом на них вину за свои недостатки или промахи); замещение (переадресовка агрессии от более угрожающего объекта к менее угрожающему); реактивное образование (подавление неприемлемых побуждений и замена их в поведении на противоположные побуждения); сублимация (замена неприемлемых сексуальных или агрессивных побуждений на социально приемлемые формы поведения в целях адаптации). У каждого человека есть свой набор защитных механизмов, сформированных в детстве.

Элементами психологической структуры личности являются ее **психологические свойства и особенности**, обычно называемые "чертами личности". Их очень много. Но все это труднообозримое число свойств личности психологи пытаются условно уложить в некоторое количество **подструктур**.

Низшим уровнем личности является **биологически обусловленная подструктура**, в которую входят возрастные, половые свойства психики, врожденные свойства типа нервной системы и темперамента.

Следующая подструктура включает в себя **индивидуальные особенности психических процессов** человека, т.е. индивидуальные проявления памяти, восприятия, ощущений, мышления, способностей, зависящих как от врожденных факторов, так и от тренировки, развития, совершенствования этих качеств.

Далее, уровнем личности является также ее **индивидуальный социальный опыт**, в который входят приобретенные человеком знания, навыки, умения и привычки. Эта подструктура формируется преимущественно в процессе обучения, имеет социальный характер.

Высшим уровнем личности является ее **направленность**, включающая влечения, желания, интересы, склонности, идеалы, взгляды, убеждения человека, его мировоззрение, особенности характера, самооценки. Подструктура направленности личности наиболее социально обусловлена, формируется под влиянием воспитания в обществе, наиболее полно отражает идеологию общности, в которую человек включен.

Различие людей между собой многопланово: на каждой из подструктур имеются различия убеждений и интересов, опыта и знаний, способностей и умений, темперамента и характера. Именно поэтому непосто понять другого человека, непосто избегать несовпадений, противоречий, даже конфликтов с другими людьми. Чтобы более глубоко понять себя и других, нужны определенные психологические знания в сочетании с наблюдательностью.

В психологии существуют два главных направления исследования личности: в основе первого лежит выделение в личности тех или иных черт, в основе второго – определение типов личности. Черты личности объединяют группы тесно связанных психологических признаков.

Иерархическая структура личности (по К. К. Платонову)

Краткое название подструктуры	К данной подструктуре относятся	Соотношение биологического и социального
Подструктура направленности	Убеждения, мировоззрение, личностные смыслы; интересы	Социальный уровень (биологического почти нет)
Подструктура опыта	Умения, знания, навыки, привычки	Соц.-биологический уровень (значительно больше социального, чем биологического)
Подструктура форм отражения	Особенности познавательных процессов (мышления, памяти, восприятия, ощущения, внимания); особенности эмоциональных процессов (эмоции, чувства)	Биосоциальный уровень (биологического больше, чем социального)
Подструктура биологических, конституциональных свойств	Скорость протекания нервных процессов, баланс процессов возбуждения и торможения и т.п.; половые, возрастные свойства	Биологический уровень (социальное практически отсутствует)

3. Теории личности.

Деятельностная теория личности

Эта теория получила наибольшее распространение в отечественной психологии. Среди исследователей, внесших наибольший вклад в ее развитие, следует назвать прежде всего С. Л. Рубинштейна, А. Н. Леонтьева, К. А. Абульханову-Славскую и А. В. Брушлинского. Данная теория имеет ряд общих черт с поведенческой теорией личности, особенно с ее социально-наученческим направлением, а также с гуманистической и когнитивной теориями.

В этом подходе отрицается биологическое и, тем более, психологическое наследование личностных свойств. Главным источником развития личности, согласно этой теории, является **деятельность**. Деятельность понимается как сложная динамическая система

взаимодействий субъекта (активного человека) с миром (с обществом), в процессе которых и формируются свойства личности (Леонтьев А. Н., 1975). Сформированная личность (внутреннее) в дальнейшем становится опосредствующим звеном, через которое внешнее оказывает влияние на человека (Рубинштейн С. Л., 1997).

Представители деятельностного подхода считают, что личность формируется и развивается в течение всей жизни в той мере, в какой человек продолжает играть социальную роль, быть включенным в социальную деятельность. Человек не является пассивным наблюдателем, он — активный участник социальных преобразований, активный субъект воспитания и обучения. Детство и юношеские годы, тем не менее, рассматриваются в этой теории как наиболее важные для формирования личности. Представители этой теории верят в позитивные изменения личности человека по мере социального прогресса.

По мнению представителей данного подхода, в личности основное место занимает сознание, причем структуры сознания не даны человеку изначально, а формируются в раннем детстве в процессе общения и деятельности. Бессознательное имеет место только в случае автоматизированных операций. Сознание личности полностью зависит от общественного бытия, ее деятельности, от общественных отношений и конкретных условий, в которые она включена. Человек обладает свободой воли лишь в той мере, в какой это позволяют социально усвоенные свойства сознания, например рефлексия, внутренний диалогизм. Свобода — это осознанная необходимость.

В рамках деятельностного подхода в качестве элементов личности выступают отдельные свойства, или черты личности; принято считать, что свойства личности образуются в результате деятельности, которая осуществляется всегда в конкретном общественно-историческом контексте (Леонтьев А. Н., 1975). В этой связи свойства личности рассматриваются как социально (нормативно) детерминированные. Например, настойчивость формируется в таких видах деятельности, где субъект проявляет самостоятельность, независимость. Настойчивый человек действует смело, активно, отстаивает свои права на самостоятельность и требует от окружающих признания этого. Список свойств личности фактически безграничен и задается многообразием видов деятельности, в которые включен человек как субъект (Абульханова-Славская К.А., 1980).

В деятельностном подходе наиболее популярной является четырехкомпонентная модель личности, которая в качестве основных структурных блоков включает в себя направленность, способности, характер и самоконтроль.

Направленность — это система устойчивых предпочтений и мотивов (интересов, идеалов, установок) личности, задающая главные тенденции поведения личности. Человек с ярко выраженной направленностью обладает трудолюбием, целеустремленностью.

Способности — индивидуально-психологические свойства, которые обеспечивают успешность деятельности. Выделяют общие и специальные (музыкальные, математические и т. д.) способности. Способности между собой взаимосвязаны. Одна из способностей является ведущей, в то время как другие играют вспомогательную роль. Люди отличаются не только по уровню общих способностей, но и по сочетанию специальных способностей. Например, хороший музыкант может быть плохим математиком и наоборот.

Характер — совокупность морально-нравственных и волевых свойств человека. К моральным свойствам относятся чуткость или черствость в отношениях к людям, ответственность по отношению к общественным обязанностям, скромность. Волевые качества включают решительность, настойчивость, мужество и самообладание, которые обеспечивают определенный стиль поведения и способ решения практических задач.

Самоконтроль — это совокупность свойств саморегуляции, связанная с осознанием личностью самой себя. Данный блок надстраивается над всеми остальными блоками и осуществляет над ними контроль: усиление или ослабление деятельности, коррекцию действий и поступков, предвосхищение и планирование деятельности и т. д. (Ковалев А.Г., 1965)

Психодинамическая теория личности

Основоположником психодинамической теории личности, также известной под названием «классический психоанализ», является австрийский ученый З. Фрейд. **См. 2 вопрос.**

По мнению Фрейда, главным источником развития личности являются врожденные биологические факторы (инстинкты), а точнее, общая биологическая энергия — либидо (от лат. *libido* — влечение, желание). Эта энергия направлена, во-первых, на продолжение рода (сексуальное влечение) и, во-вторых, на разрушение (агрессивное влечение) (Фрейд З., 1989). Личность формируется в течение первых шести лет жизни. Доминирует в структуре личности бессознательное. Сексуальные и агрессивные влечения, составляющие основную часть либидо, человеком не осознаются. Фрейд утверждал, что личность не обладает никакой свободой воли. Поведение человека полностью детерминировано его сексуальными и агрессивными мотивами, которые он называл ид (оно). Что касается внутреннего мира личности, то в рамках данного подхода он полностью субъективен. Человек находится в плену собственного внутреннего мира, истинное содержание мотива скрыто за «фасадом» поведения. И только описки, обмолвки, сновидения, а также специальные методы могут дать более или менее точную информацию о личности человека.

Гуманистическая теория личности (Роджерс, Маслоу).

Главным источником развития личности представители гуманистической психологии считают врожденные тенденции к самоактуализации. Развитие личности есть разворачивание этих врожденных тенденций. Согласно К. Роджерсу, в психике человека существуют две

врожденные тенденции. Первая, названная им «самоактуализирующейся тенденцией», содержит изначально в свернутом виде будущие свойства личности человека. Вторая — «организмический отслеживающий процесс» — представляет собой механизм контроля за развитием личности. На основе этих тенденций у человека в процессе развития возникает особая личностная структура «Я», которая включает «идеальное Я» и «реальное Я». Эти подструктуры структуры «Я» находятся в сложных отношениях — от полной гармонии (конгруэнтности) до полной дисгармонии (Роджерс К., 1994).

Цель жизни, согласно К. Роджерсу, — реализовать весь свой врожденный потенциал, быть «полностью функционирующей личностью», т.е. человеком, который использует все свои способности и таланты, реализует свой потенциал и движется к полному познанию себя, своих переживаний, следуя своей истинной природе.

А. Маслоу выделил два типа потребностей, лежащих в основе развития личности: «дефицитарные», которые прекращаются после их удовлетворения, и «ростовые», которые, напротив, только усиливаются после их реализации. Всего, по Маслоу, существует пять уровней мотивации: физиологический (потребности в еде, сне); потребности в безопасности (потребность в квартире, работе); потребности в принадлежности, отражающие потребности одного человека в другом человеке, например в создании семьи; уровень самооценки (потребность в самоуважении, компетенции, достоинстве); потребность в самоактуализации (метапотребности в творчестве, красоте, целостности и т. д.). Потребности первых двух уровней относятся к дефицитарным, третий уровень потребностей считается промежуточным, на четвертом и пятом уровнях находятся ростовые потребности.

Маслоу сформулировал закон поступательного развития мотивации, согласно которому мотивация человека развивается поступательно: движение на более высокий уровень происходит в том случае, если удовлетворены (в основном) потребности низшего уровня.

Наиболее важными для человека являются потребности в самоактуализации. Самоактуализация — не конечное состояние совершенства человека. Ни один человек не становится настолько самоактуализированным, чтобы отбросить все мотивы. У каждого человека всегда остаются таланты для дальнейшего развития. Человек, достигший пятого уровня, называется «психологически здоровой личностью» (Маслоу А., 1999).

По мнению гуманистов, решающего возрастного периода не существует; личность формируется и развивается в течение всей жизни. Однако ранние периоды жизни (детство и юношество) играют особую роль в развитии личности. В личности доминируют рациональные процессы, где бессознательное возникает лишь временно, когда по тем или иным причинам блокируется процесс самоактуализации. Гуманисты считают, что личность обладает полной свободой воли. Человек осознает себя, осознает свои

поступки, строит планы, ищет смыслы жизни. Человек — творец собственной личности, творец своего счастья.

В гуманистической модели личности основными концептуальными «единицами» выступают:

1) *«реальное Я»* — совокупность мыслей, чувств и переживаний «здесь и сейчас» (Роджерс К., 1994);

2) *«идеальное Я»* — совокупность мыслей, чувств и переживаний, которые человек хотел бы иметь для реализации своего личностного потенциала.

3) *потребности в самоактуализации* — врожденные потребности, определяющие рост и развитие личности (Маслоу А., 1997).

Хотя «реальное Я» и «идеальное Я» являются довольно размытыми понятиями, тем не менее, существует способ измерения их конгруэнтности (совпадения). Высокий показатель конгруэнтности свидетельствует об относительно высокой гармонии «реального Я» и «идеального Я» (о высокой самооценке). При низких же значениях конгруэнтности (низкой самооценке) отмечается высокий уровень тревожности, признаки депрессии.

Целостность личности достигается в том случае, когда конгруэнтность между «реальным Я» и «идеальным Я» приближается к единице. Целостность личности — основное качество «полностью функционирующей личности». Смысл воспитания и коррекции личности состоит в развитии целостной личности. Целостная личность, во-первых, стремится к установлению хорошего психологического контакта со своими друзьями и близкими, к раскрытию им своих скрытых эмоций и тайн; во-вторых, четко знает, кто она есть на самом деле («реальное Я») и кем бы она хотела быть («идеальное Я»); в-третьих, максимально открыта к новому опыту и принимает жизнь такой, как она есть «здесь и сейчас»; в-четвертых, практикует безусловное позитивное отношение ко всем людям; в-пятых, тренирует в себе эмпатию к другим людям, т. е. пытается понять внутренний мир другого человека и смотреть на другого человека его глазами.

Эго-теория личности Э. Эриксона.

центральным для созданной Эриксоном теории развития эго, является положение о том, что человек в течении жизни проходит через несколько универсальных стадий психосоциального развития. согласно его убеждениям каждая стадия сопровождается кризисом который возникает как следствие достижения определенного уровня психологической зрелости и социальных требований.

1. Младенческое — базальное доверие — базальное не доверие;
2. Раннее детство: автономия — стыд и сомнение;
3. Возраст игры: инициативность, вина;
4. Школьный возраст: трудолюбие — неполноценность;
5. Юность: эго-идентичность — ролевое смещение.
6. Ранняя зрелость: интимность — изоляция;
7. Средняя зрелость: продуктивность — инертность;

8. Поздняя зрелость: эго-интеграция – отчаяние.

Выводы. Личность в психологии – это человек как общественный индивидум, субъект познания и объективного преобразования мира, разумное существо, обладающее речью и способностью к трудовой деятельности. Подструктурами личности являются: подструктура направленности, подструктура опыта, подструктура форм отражения, подструктура биологических, конституциональных свойств. Существуют различные теории личности, которые необходимо знать для объяснения поведения человека и групп людей.

Литература.

1. Абульханова-Славская К. А, Деятельность и психология личности. — М.: Наука, 1980. — 335 с.
2. Брушлинский А. В. Проблемы психологии субъекта. — М.: ИП РАН, 1994. — 346 с.
3. Платонов К. К. Структура и развитие личности. — М.: Наука, 1986.
4. Фрейд З. Введение в психоанализ. Лекции. — М.: Наука, 1991. — 455с.
5. Хьелл Л., Зиглер Д. Теории личности: Основные положения, исследования и применение / Пер. с англ. С. Меленевская, Д. Викторова. - 2-е изд., испр. - СПб.: Питер, 1998. - 606 с.

Лекция 8. Психология общения

1. Виды, структура и функции общения.
2. Восприятие и понимание в процессе общения.
3. Общение как коммуникация.
4. Общение как взаимодействие.

1. Виды, структура и функции общения.

Важным элементом человеческой жизни являются психические контакты и общение. Общение – это великое приобретение общественного бытия человека. Благодаря общению человек познает мир, формирует мировоззрение, поддерживает психологическую связь с другими людьми через массовые средства коммуникации.

Дефицит общения, дружеских отношений усложняет жизнь, вызывает конфликты и даже заболевания. В общении важным является понимание того, что каждый человек – наибольшая ценность общества, поэтому необходимо уважать каждого с кем приходится общаться.

В психологии *общение* определяется как **специфическая форма взаимодействия двух или более людей, состоящее в обмене между ними информацией познавательного или аффективно-оценочного (т.е. эмоционально-оценочного) характера.** В общении реализуются социальные отношения людей.

В общении выделяют три взаимосвязанных стороны:

- **коммуникативная сторона общения** состоит в обмене информацией между людьми, ведущей ко взаимному пониманию. Если не достигается взаимопонимания, то коммуникация не состоялась;

- **интерактивная сторона** заключается в организации взаимодействия между людьми, например, нужно согласовать действия, распределить функции или повлиять на настроение, поведение, убеждение собеседника;

- **перцептивная сторона общения** включает процесс восприятия друг друга партнерами по общению и установление на этой основе взаимопонимания.

В зависимости от используемой техники общения и его целей можно выделить следующие **виды**:

1. **«Контакт масок»** — формальное общение, при котором отсутствует стремление понять и учесть особенности личности собеседника. Этот процесс общения получил свое название потому, что в процессе общения используются привычные маски вежливости, строгости, безразличия, участливости и т.д., то есть набор выражений лица, жестов, стандартных фраз, позволяющих скрыть отношение к собеседнику. В некоторых ситуациях контакт масок необходим для того, чтобы не вступать в личный контакт и сохранять субординацию.

2. **Формально-ролевое общение**, в котором регламентированы и содержание, и средства общения социальными ролями партнеров по общению: врач и пациент, милиционер и нарушитель правил дорожного движения, контролер и пассажиры автобуса и т.д.

3. **Светское общение**, определяемое формальной вежливостью. Его особенность состоит в том, что люди фактически не общаются, говорят не то, что думают, а то, что положено говорить в подобных случаях. Их точки зрения на тот или иной вопрос не имеют никакого значения и не определяют характера коммуникаций. Светское общение носит ритуализированный характер.

4. **Манипулятивное общение**, направленное на получение односторонней выгоды от собеседования с использованием манипулятивной техники воздействия на партнера по общению (лесть, обман, демонстрация силы, демонстрация слабости, демонстрация доброты, «пускание пыли в глаза», запугивание и т.п.) в зависимости от особенностей личности собеседника.

5. **Духовное межличностное общение** между людьми, при котором раскрываются глубинные структуры личности. Духовное общение характеризуется взаимопониманием между людьми, а в его основе лежит доверие к личности собеседника.

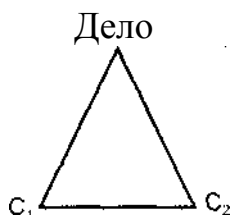
6. **Деловое общение**, направленное на согласование и объединение усилий людей с целью налаживания отношений и достижения общего

результата. **Кодекс делового общения:** 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 ври»; 4) принцип целесообразности – «не отклоняйся от темы»; 5) выражай мысль ясно и убедительно для собеседника; 6) «умей слушать и понять нужную мысль»; 7) «умей учесть индивидуальные особенности собеседника ради интересов дела».

Если один собеседник ориентируется на принцип «вежливости», а другой на принцип «кооперативности», они могут попасть в нелепую, неэффективную коммуникацию. Следовательно правила общения должны быть согласованы и соблюдаться обоими участниками.

Деловое общение представляет собой особую форму взаимодействия людей в процессе определенного вида трудовой деятельности, которая содействует установлению нормальной морально-психологической атмосферы труда и отношений партнерства между руководителями и подчиненными, между коллегами, создает условия для продуктивного сотрудничества людей в достижении значимых целей, обеспечивая успех общего дела.

Предметом делового общения является дело:



Цель делового общения — организация и оптимизация определенного вида совместной предметной деятельности.

Для того чтобы цель делового общения была успешно реализована, в современной психологической науке выделяют основные *этико-психологические принципы делового общения*, к которым относят:

- 1) принцип создания условий для выявления творческого потенциала и профессиональных знаний личности, на основе которого возможно согласовать личные цели сотрудника с общими целями организации;
- 2) принцип полномочий и ответственности, регламентирующий деловое общение в рамках служебных прав и обязанностей в соответствии со служебным статусом сотрудника, оценку его деловых качеств и использование его квалификации и опыта.

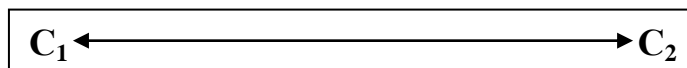
Все многообразие видов общения можно разделить на две большие группы: **формальное общение (ролевое)**, определяемое служебными и социальными статусами людей, **неформальное общение (личностное)**, определяемое их личностными статусами и личными целями, переплетаются и могут переходить одно в другое.

Общение — сложный многогранный процесс, включающий:

- формирование определенных образцов и моделей поведения;

- взаимодействие людей;
- взаимное влияние людей друг на друга;
- обмен информацией;
- формирование отношений между людьми;
- взаимное переживание и понимание людьми друг друга;
- формирование образа внутреннего «Я» человека.

Наиболее простая модель общения может быть представлена схемой:



В качестве субъектов общения может выступать как индивидуум, так и группа.

Функции общения

Под функциями общения понимают те роли и задачи, которые выполняет общение в процессе социального бытия человека. Выделяют аффективно-коммуникативную, информационно-коммуникативную и регуляционно-коммуникативную функции общения.

1. Аффективно-коммуникативная (перцептивная) функция, в основе которой лежит восприятие и понимание другого человека, в том числе партнера по общению, направлена на регуляцию эмоциональной сферы психики человека, поскольку общение является важнейшей детерминантой эмоциональных состояний человека.

2. Информационно-коммуникативная функция общения заключается в любом виде обмена информацией между взаимодействующими индивидами. Обмен информацией в человеческом общении имеет свою специфику: осуществляется между двумя индивидами, каждый из которых является активным субъектом; он обязательно предполагает взаимодействие мыслей, чувств и поведения партнеров.

3. Регуляционно-коммуникативная (интерактивная) функция общения заключается в регуляции поведения и непосредственной организации совместной деятельности людей в процессе их взаимодействия. В этом процессе человек может воздействовать на мотивы, цели, программы, принятие решений, на выполнение и контроль действий, т.е. на все составляющие деятельности своего партнера, включая взаимную стимуляцию и коррекцию поведения.

2. Восприятие и понимание в процессе общения.

Под *восприятием* в психологии общения подразумевается не просто формирование целостного образа на основе оценки его внешнего вида и поведения, но и понимание партнера по общению. При этом понимание рассматривается с двух сторон: как отражение в сознании партнеров по общению целей, мотивов, установок друг друга; и как принятие этих целей, позволяющее установить взаимоотношения. Поэтому в общении целесообразно говорить не вообще о социальной перцепции, а о

межличностной перцепции, или межличностном восприятии.

Сложность процесса восприятия заключается в том, что способность человека к обработке информации не беспредельна. При формировании образа делового партнера, человек зачастую сталкивается с неким количеством фрагментарной информации о нем и оценивает ее с учетом многих психологических и эмоциональных факторов. Вполне вероятно, что он примет во внимание только те сведения, которые соответствуют его представлениям и лучше всего подходят для его целей.

Кроме недостатка информации и его пристрастного отбора, процесс восприятия искажают также ошибочные заключения. Когда информации мало, человек строит свои выводы о собеседнике на основе того немногого, что успел узнать, а когда его представление сформировано, он пренебрегает полученными позже дополнительными сведениями. Важность этих верных или ложных заключений о партнерах по общению в том, что они ложатся в основу будущих взаимоотношений и могут накладывать отпечаток на взаимодействия людей.

Ошибки восприятия обусловлены действием некоторых факторов: превосходства, привлекательности и отношения к нам.

1. Люди, вступающие в общение, не равны: они отличаются своим социальным статусом, жизненным опытом, интеллектуальным потенциалом и т.д. При неравенстве партнеров наиболее часто применяется схема восприятия, которая приводит к ошибкам неравенства. В психологии эти ошибки получили название *фактора превосходства*. Схема восприятия такова. При встрече с человеком, превосходящим нас по какому-то важному для нас параметру, мы оцениваем его несколько более положительно, чем было бы, если бы он был нам равен. Если же мы имеем дело с человеком, которого мы в чем-то превосходим, то мы недооцениваем его.

2. Действие *фактора привлекательности* при восприятии человека заключается в том, что под его влиянием какие-то качества человека переоцениваются или недооцениваются другими людьми. Ошибка здесь в том, что если человек нам нравится (внешне), то одновременно мы склонны считать его более умным, хорошим, интересным и т.д., т.е. опять-таки переоценивать многие его личностные характеристики.

3. И, наконец, фактор отношения к нам. Он действует таким образом, что люди, хорошо к нам относящиеся, оцениваются выше тех, которые к нам относятся плохо. Знаком отношения к нам, запускающим соответствующую схему восприятия, является все, что свидетельствует о согласии или несогласии партнера с нами.

Психологическими механизмами восприятия и понимания при межличностном общении являются идентификация, эмпатия и рефлексия.

Наиболее простой способ понимания другого человека обеспечивается *идентификацией* — уподоблением себя ему. При идентификации человек как бы ставит себя на место другого и определяет, как бы он действовал в подобных ситуациях. Методика Д. Карнеги, изложенная им в книге «Как

оказывать влияние на людей», основана в значительной степени на механизме идентификации.

Очень близка к идентификации *эмпатия* — понимание на уровне чувств, стремление эмоционально откликнуться на проблемы другого человека. Ситуация другого человека не столько продумывается, сколько прочувствуется. Один из основоположников гуманистической психологии К. Роджерс определял эмпатическое понимание как «умение войти внутрь личного мира значений другого человека и увидеть, правильно ли мое понимание. Эмпатическое понимание возможно в отношении немногих, поскольку составляет тяжелую нагрузку для психики. Люди не способные к этому, как правило оказываются в изоляции.

Процесс понимания друг друга опосредован процессом *рефлексии*. В социальной психологии под рефлексией понимается осознание действующим индивидом того, как он воспринимается партнером по общению. Это уже не просто знание другого, но знание того, как другой понимает меня, т.е. своеобразный удвоенный процесс зеркального отражения друг друга.

3. Общение как коммуникация

Деловое общение — это, прежде всего, коммуникация, т.е. обмен информацией, значимой для участников общения. Все средства общения делятся на две большие группы: ***вербальные (словесные) и невербальные***. Между вербальными и невербальными средствами общения существует своеобразное разделение функций: по словесному каналу передается чистая информация, а по невербальному — отношение к партнеру по общению.

Невербальное поведение человека неразрывно связано с его психическими состояниями и служит средством их выражения. В процессе общения невербальное поведение выступает объектом истолкования не само по себе, а как показатель скрытых для непосредственного наблюдения индивидуально-психологических и социально-психологических характеристик личности. На основе невербального поведения раскрывается внутренний мир личности, осуществляется формирование психического содержания общения и совместной деятельности. Люди довольно быстро приспособливают свое вербальное поведение к изменяющимся обстоятельствам, но язык тела оказывается менее пластичным.

1. Кинесические средства - зрительно воспринимаемые движения другого человека, выполняющие выразительно-регулятивную функцию в общении. К кинесике относятся выразительные движения, проявляющиеся в мимике, позе, жесте, взгляде, походке.

Особая роль в передаче информации отводится *мимике* — движениям мышц лица, которое недаром называют зеркалом души. В мимическом выражении шести основных эмоциональных состояний (гнева, радости,

страха, страдания, удивления и отвращения) все движения мышц лица скоординированы.

С мимикой очень тесно связан *взгляд*, или визуальный контакт, составляющий исключительно важную часть общения. Общаясь, люди стремятся к обоюдности и испытывают дискомфорт, если она отсутствует. Взгляд связан с процессом формирования высказывания и трудностью этого процесса. Когда человек только формулирует мысль, он чаще всего смотрит в сторону («в пространство»), когда мысль полностью готова, — на собеседника.

В общении важно знать, какую информацию можно получить, если перенести фокус наблюдения с лица человека на его тело и его движения, так как жесты, позы, стиль экспрессивного поведения содержат очень много информации. Информацию несут такие движения человеческого тела, как поза, жест, походка.

Поза — это положение человеческого тела, типичное для данной культуры, элементарная единица пространственного поведения человека. Поза наглядно показывает, как данный человек воспринимает свой статус по отношению к статусу других присутствующих лиц. Лица с более высоким статусом принимают более непринужденные позы, чем их подчиненные. Показано, что *закрытые позы* (когда человек как-то пытается закрыть переднюю часть тела и занять как можно меньше места в пространстве; «наполеоновская» поза стоя: руки, скрещенные на груди, и сидя: обе руки упираются в подбородок и т.п.) воспринимаются как позы недоверия, несогласия, противодействия, критики. *Открытые же позы* (стоя: руки раскрыты ладонями вверх, сидя: руки раскинуты, ноги вытянуты) воспринимаются как позы доверия, согласия, доброжелательности, психологического комфорта.

Жесты - разнообразные движения руками и головой, смысл которых понятен для общающихся сторон. Как бы ни отличались разные культуры, везде вместе с нарастанием эмоциональной возбужденности человека, его взволнованности, растет интенсивность жестикуляции, как и при желании достичь более полного понимания между партнерами, особенно если оно почему-то затруднено.

Походка человека - манера передвижения, по которой довольно легко распознать его эмоциональное состояние. Так, в исследованиях психологов испытуемые с большой точностью узнавали по походке такие эмоции, как гнев, страдание, гордость, счастье. Причем оказалось, что самая тяжелая походка при гневе, самая легкая — при радости, вялая, угнетенная походка — при страданиях, самая большая длина шага — при гордости.

2. Просодика — это общее название таких ритмико-интонационных сторон речи, как высота, громкость голосового тона, тембр голоса, сила удара. *Экстралингвистическая система* — это включение в речь пауз, а также различного рода психофизиологических проявлений человека: плача, кашля, смеха, вдоха и т.д.

Просодическими и экстралингвистическими средствами регулируется поток речи, экономятся языковые средства общения; они дополняют, замещают и предвосхищают речевые высказывания, выражают эмоциональные состояния. Энтузиазм, радость и недоверие обычно передаются высоким голосом, гнев и страх — тоже довольно высоким голосом, но в более широком диапазоне тональности, силы и высоты звуков. Горе, печаль, усталость обычно передают мягким и приглушенным голосом с понижением интонации к концу фразы. Скорость речи также отражает чувства: быстрая речь — взволнованность или обеспокоенность; медленная речь свидетельствует об угнетенном состоянии, высокомерии или усталости.

Итак, нужно уметь не только слушать, но и слышать интонационный строй речи, оценивать силу и тон голоса, скорость речи, которые практически позволяют выразить наши чувства, мысли, волевые устремления не только наряду со словом, но и помимо него, а иногда и вопреки ему.

3. *Такесические средства общения* — это динамические прикосновения в форме рукопожатия, похлопывания, поцелуя. Доказано, что динамические прикосновения являются биологически необходимой формой стимуляции общения. Использование человеком в общении динамических прикосновений определяется многими факторами. Среди них особую силу имеют статус партнера, возраст, пол, степень их знакомства. Такесические средства общения в большей мере, чем другие невербальные средства, выполняют в общении функции индикатора статусно-ролевых отношений, символа степени близости общающихся. Неадекватное использование личностью такесических средств может привести к конфликтам в общении.

4. *Проксемические средства* — это ориентация партнеров в момент общения и дистанция между ними. На проксемические характеристики общения прямое влияние оказывают культурные и национальные факторы.

Вербальные средства общения

Как бы ни были важны чувства, эмоции, отношения людей, но деловое общение предполагает не только и не столько передачу эмоциональных состояний, сколько передачу информации.

Умение говорить предполагает умение точно сформулировать свои мысли, излагать их доступным для собеседника языком, ориентироваться в общении на реакцию собеседника. Речь в деловом общении направлена на то, чтобы убедить собеседника в своей точке зрения и склонить к сотрудничеству.

Культура речевого общения включает в себя, прежде всего, свободное владение языком. Любой естественный язык имеет сложную структуру, составными частями которой являются:

- литературный язык, в котором выражена языковая норма;
- просторечье;

- профессиональная лексика;
- ненормативная лексика.

Речевая культура в деловом общении выражается в оценке уровня мышления собеседника, его жизненного опыта и в обращении к собеседнику на понятном для него языке. При деловом разговоре нужно употреблять простые, ясные и точные слова, грамотно формулировать свою мысль.

Наиболее эффективная форма общения — *диалог*, в основе которого лежит умение задавать вопросы. В литературе по деловому общению выделены некоторые типы вопросов, помогающие получить нужную информацию. Наиболее эффективны для ведения диалога открытые вопросы типа: Каково ваше мнение? Каким образом? Сколько еще? Почему? Как?

Информационный вопрос относится к вопросам открытого типа и его следует строить так, чтобы он вызвал к жизни информацию, способную заинтересовать и сгруппировать вокруг себя различные мнения.

Успешность делового общения во многом зависит не только от умения говорить, но и от умения *слушать собеседника*. Все понимают, что слушать можно по-разному. Представление о том, что «слушать» и «слышать» — это не одно и то же, зафиксировано в русском языке самим фактом наличия разных слов для обозначения эффективного и неэффективного слушания.

Выделяют два вида слушания: *нерефлексивное* и *рефлексивное* слушание. *Нерефлексивное слушание* — это умение внимательно молчать, не вмешиваясь в речь собеседника своими замечаниями. Слушание этого вида особенно полезно, когда собеседник проявляет такие глубокие чувства, как гнев или горе, горит желанием высказать свою точку зрения, хочет обсудить наиболее болезненные вопросы. Ответы при *нерефлексивном* слушании должны быть сведены к минимуму типа: «Да!», «Ну и ну!», «Продолжайте», «Интересно!». *Рефлексивное слушание* представляет собой процесс расшифровки смысла сообщений. Выяснить реальное значение сообщения помогают рефлексивные ответы, среди которых выделяют выяснение, перефразирование, отражение чувств и резюмирование.

Выяснение представляет собой обращение к говорящему за уточнениями при помощи ключевых фраз типа: «Я не понял», «Что вы имеете в виду?», «Пожалуйста, уточним это» и т.п.

Перефразирование — собственная формулировка сообщения говорящего для проверки его точности. Ключевые фразы: «Как я понял вас...», «Вы думаете, что...», «По вашему мнению...».

При отражении чувств акцент делается на отражении слушающим эмоционального состояния говорящего при помощи фраз: «Вероятно, вы чувствуете...», «Вы несколько расстроены...» и т.д.

При резюмировании *подытоживаются основные идеи и чувства говорящего, для чего используются фразы: «Вашими основными идеями, как я понял, являются...», «Если теперь подытожить сказанное вами, то...».*

4. Общение как взаимодействие.

Анализ общения как взаимодействия представляет значительные сложности. Вообще разделение трех сторон общения — восприятия, коммуникации и взаимодействия — возможно только как прием анализа: при всем старании нельзя выделить «чистую» коммуникацию без восприятия и взаимодействия или «чистое» восприятие.

Главное содержание общения — это воздействие на партнера. Описывая его, мы чаще всего используем термины действий. Один из возможных способов понимания общения, который дает возможность увидеть смысл и содержание слов, своих действий и действий партнера, — *восприятие положения партнеров*, а также их позиций относительно друг друга. В любом разговоре, беседе, публичном общении огромное значение имеет относительный статус у партнеров: кто в данной ситуации ведущий и кто — ведомый.

Подход к анализу ситуации общения от позиций, занимаемых партнерами, развивается в русле транзакционного анализа, представленного именами Э. Берна, Д. Джонджевилла, Т. Харриса. Наблюдения психологов за деятельностью людей показали, что наборы поведенческих характеристик (позы, интонации голоса, темп речи, жесты, мимика, разговорный словарь и т.п.) меняются в различных ситуациях. Изменение поведения сопровождается изменением эмоционального состояния. Существует прямая связь между схемой поведения человека и состоянием его психики, что позволило Э.Берну выделить типичные состояния сознания.

В терминологии транзакционного анализа эти состояния Я именуются как состояние Я-Родителя, или Родитель, состояние Я-Взрослого, или Взрослый, состояние Я-Ребенка, или Ребенок. Т.Е. транзактный анализ общения выделяет три основные позиции: Ребенка, Родителя, Взрослого, которые могут неоднократно сменять одна другую в течение дня — или одна из них может преобладать в поведении человека.

В позиции Родителя могут быть две разновидности: 1) **«карающий родитель»** - указывает, приказывает, критикует, карает за непослушание и ошибки; 2) **«опекающий Родитель»** - советует в мягкой форме, защищает, опекает, помогает, поддерживает, жалеет, заботится, прощает ошибки.

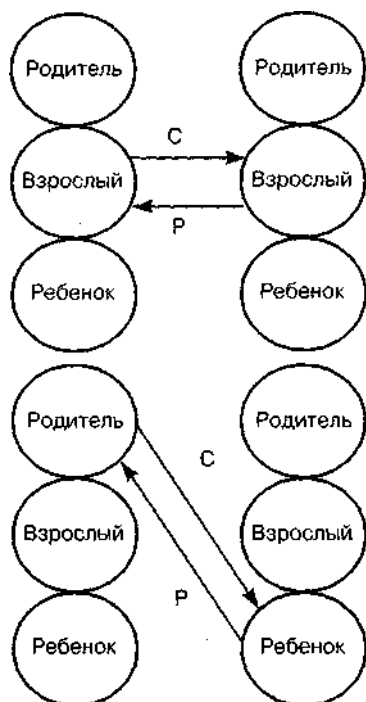
В позиции Ребенка выделяют **«послушного Ребенка»** и **«бунтующего ребенка»**.

Состояния Родителя, Взрослого и Ребенка — нормальные психологические феномены. Каждый тип состояний по-своему важен для человека. Ребенок — это источник радости, интуиции, творчества, спонтанных побуждений. Благодаря Родителю многие наши реакции давно стали автоматическими, что помогает сберечь массу времени и энергии. Взрослый перерабатывает информацию и учитывает возможности эффективного взаимодействия с

окружающим миром. Взрослый контролирует действия Родителя и Ребенка и является посредником между ними.

Позиции партнеров в общении определяются теми состояниями Я, которые вступают во взаимодействие в данный момент общения. Э.Берн выделяет три формы транзакций — параллельные, или дополнительные, пересекающиеся и скрытые.

1. Дополнительные транзакции, называемые также параллельными, осуществляются между двумя любыми состояниями Я собеседников, причем реакция человека прямо связана с тем состоянием, которое затронул партнер по общению.



1. Стимул. Вы подготовили материалы к совещанию?

Реакция. Да, набрал на компьютере и распечатал.

2. Стимул. Сколько раз говорить, что сведения в налоговую инспекцию должны подаваться своевременно.

Реакция. Очень сожалею, закрутился, столько всяких срочных дел, но завтра все будет подготовлено.

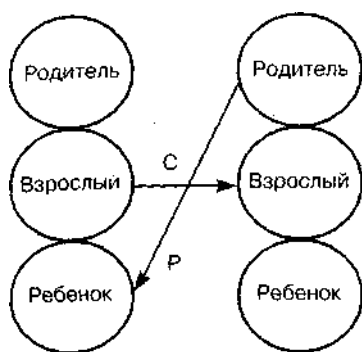
Стимул. Ну хорошо, в последний раз, иначе вам придется подыскивать другую работу, где дел поменьше.

Реакция. Я постараюсь, такого больше не будет.

Правило коммуникации: дополнительные транзакции могут продолжаться долго. Длительное общение не во всех случаях бывает эффективным.

2. Особенность пересекающихся транзакций в том, что реакция собеседника исходит не из того состояния Я, на которое было направлено воздействие. Пересекающиеся транзакции препятствуют течению беседы. Правило коммуникации: после пересекающейся транзакции коммуникации

временно разрушаются. Партнеры при пересекающихся транзакциях говорят мимо друг друга.



Стимул. Мне не звонили из хозяйственного отдела?

Реакция. Реже нужно устраивать перекуры, тогда не будет вопросов!

3. Наиболее сложными являются скрытые транзакции, поскольку в них взаимодействие осуществляется сразу на двух уровнях — социальном и психологическом. На социальном уровне произносится одно, а на психологическом подразумевается другое, причем партнеры это прекрасно понимают и реагируют не на социальный, а на психологический уровень.

Стимул. Конечно, эта модель лучше, но предназначена для деловых людей и достаточно дорога. (Подразумевается, что покупатель не деловой человек и не может позволить себе купить дорогую вещь.)

Реакция. Пожалуй, я ее возьму. (А мне разве не по карману?)



Правило коммуникации: при скрытых транзакциях общение происходит на скрытом психологическом уровне.

Овладение основами транзакционного анализа существенно улучшает практику делового общения, поскольку помогает сознательно контролировать свои состояния, а также понимать состояния партнера по общению и находить пути оптимизации взаимодействия с ним.

Общение как взаимодействие можно рассматривать с позиций ориентации на контроль и ориентации на понимание.

Ориентация на контроль предполагает стремление контролировать, управлять ситуацией и поведением других, которые обычно сочетаются с желанием доминировать во взаимодействии.

Ориентация на понимание включает в себя стремление понять ситуацию и поведение других. Она связана с желанием лучше взаимодействовать и избегать конфликтов, с представлениями о равенстве партнеров в общении

и необходимости достижения взаимной, а не односторонней удовлетворенности.

В развернутом виде в общении можно выделить такие *этапы*:

1. Всякое общение начинается с контакта. Довольно часто неуспех делового общения предопределен с самого начала: неудавшийся контакт (точнее его отсутствие) ведет к дальнейшей цепочке неправильных действий. Задача контактной фазы — побудить собеседника к общению и создать максимальное поле возможностей для дальнейшего делового обсуждения и принятия решений. По мнению психологов, существуют защитные психологические механизмы, которые мешают нам сразу принять другого человека, пустить его в зону своего личного «Я». Контактная фаза должна размыть границы этой зоны.

2. Этап ориентации помогает определить стратегию и тактику делового общения, развить интерес к нему и вовлечь партнера в круг совместных интересов. На этом этапе надо сразу выяснить, каким по длительности будет разговор (свернутый, четкий, конкретный или подробный, развернутый), и в зависимости от этого строить свою тактику. Основные задачи этапа ориентации: вызвать интерес собеседника к предстоящей беседе и вовлечь его в обсуждение; выявить самооценку собеседника и сориентироваться в распределении ролей; начать решение основной задачи общения.

3. Для этапа обсуждения проблемы и принятия решения с психологической точки зрения характерны эффект контраста и эффект ассимиляции.

Действие *эффекта контраста* заключается в том, что, указывая на отличие нашей точки зрения на возможную совместную деятельность от точки зрения партнера, мы психологически удаляемся от него; подчеркивая сходство позиций, мы сближаемся с партнером, в чем проявляется действие *эффекта ассимиляции*.

4. В психологии хорошо изучена роль первого впечатления, которое мы производим на собеседника и группу людей. Но роль последнего впечатления не менее велика. Оно влияет на тот образ, который останется в памяти партнера, и на будущие деловые отношения. Поэтому одна из основных заповедей выхода из контакта — приветливость.

Литература.

1. Андреев В.Н. Саморазвитие менеджера. – М: Народное образование, 1995.
2. Карпов А.В. Психология менеджмента. – М.: Гардарики, 1999.
3. Психология и этика делового общения. Учебник для вузов / Под общ. ред. В.Н. Лавриненко. – М.: ЮНИТИ-ДАНА, 2003. – 415 с.

Лекция 9. Психология групп и коллективов.

1. Группы и коллективы.
2. Лидерство.

3. Стили управления
4. Психологические требования к менеджеру

1. Группы и коллективы

Общение, взаимодействие людей происходит в разнообразных группах. Под *группой* понимается совокупность элементов, имеющих нечто общее.

Выделяют несколько *разновидностей групп*: 1) условные и реальные; 2) постоянные и временные; 3) большие и малые. Условные группы людей объединяются по определенному признаку (пол, возраст, профессия и т.п.). Реальные личности, включенные в такую группу, не имеют прямых межличностных отношений, могут не знать ничего друг о друге, даже никогда не встречаться друг с другом.

Реальные группы людей, реально существующие как общности в определенном пространстве и времени, характеризуются тем, что ее члены связаны между собой объективными взаимоотношениями. Реальные человеческие группы различаются по величине, внешней и внутренней организации, назначению и общественному значению. Контактная группа объединяет людей, имеющих общие цели и интересы в той или иной области жизни и деятельности. Малая группа – это достаточно устойчивое объединение людей, связанное взаимными контактами.

Малая группа – немногочисленная группа людей (от 3 до 15 человек), которые объединены общей социальной деятельностью, находятся в непосредственном общении, способствуют возникновению эмоциональных отношений, выработке групповых норм и развитию групповых процессов.

При большем количестве людей группа, как правило, разбивается на подгруппы. Отличительные признаки малой группы: пространственное и временное присутствие людей. Это присутствие людей дает возможность контактов, которые включают интерактивные, информационные, перцептивные аспекты общения и взаимодействия. Перцептивные аспекты позволяют человеку воспринимать индивидуальность всех других людей в группе и только в этом случае можно говорить о малой группе.

По психологическим характеристикам различают: 1) группы членства; 2) референтные группы (эталонные), нормы и правила которых служат для личности образцом.

Референтные группы могут быть реальные или воображаемые, позитивные или негативные, могут совпадать или не совпадать с членством, но они выполняют функции: 1) социального сравнения, поскольку референтная группа – источник положительных и негативных образцов; 2) нормативную функцию, так как референтная группа – источник норм, правил, к которым человек стремится приобщиться.

Неорганизованные (номинальные группы, конгломераты) или случайно организованные группы (зрители в кино, случайные члены экскурсионных групп и т. п.) характеризуются добровольным временным объединением людей на основе сходства интересов или общности пространства).

Ассоциация – группа, в которой взаимоотношения опосредуются только личностно значимыми целями (группа друзей, приятелей).

Кооперация – группа, отличающаяся реально действующей организационной структурой, межличностные отношения носят деловой характер, подчиненный достижению требуемого результата в выполнении конкретной задачи в определенном виде деятельности.

Корпорация – это группа, объединенная только внутренними целями, не выходящими за ее рамки, стремящаяся осуществить свои групповые цели любой ценой, в том числе за счет других групп. Иногда корпоративный дух может иметь место в трудовых или учебных группах, когда группа приобретает черты группового эгоизма.

Коллектив – устойчивая во времени организационная группа взаимодействующих людей со специфическими органами управления, объединенных целями совместной общественно полезной деятельности и сложной динамикой формальных (деловых) и неформальных взаимоотношений между членами группы. Учебный коллектив имеет двойственную структуру: во-первых, он является объектом и результатом сознательных и целенаправленных воздействий педагогов, кураторов, которые определяют многие его особенности (виды и характер деятельности, число членов, организационную структуру и т.д.); во-вторых, учебный коллектив – это относительно самостоятельное развивающееся явление, которое подчиняется особым социально-психологическим закономерностям.

2. Лидерство

В любой группе выделяется руководитель, лидер. Он может быть назначен официально, а может и не занимать никакого официального положения, но фактически руководить коллективом в силу своих организаторских способностей. Руководитель назначен официально, извне, а лидер выдвигается "снизу". Лидер не только направляет и ведет своих последователей, но и хочет вести их за собой, а последователи не просто идут за лидером, но и хотят идти за ним. Исследования показывают, что знания и способности лидера оцениваются людьми всегда значительно выше, чем соответствующие качества остальных членов группы. Почему человек становится лидером? Согласно концепции "черт", лидер обладает определенными свойствами, чертами, благодаря которым он выдвигается в лидеры. Лидеру присущи следующие психологические качества: уверенность в себе, острый и гибкий ум, компетентность как доскональное знание своего дела, сильная воля, умение понять особенности психологии людей, организаторские способности. Однако анализ реальных групп показал, что порой лидером становится человек, и не обладающий перечисленными качествами, и, с другой стороны, человек может иметь данные качества, но не являться лидером. Возникла ситуативная теория лидерства, согласно которой лидером становится тот человек, который при возникновении в группе какой-либо ситуации имеет качества, свойства, способности, опыт, необходимые для оптимального разрешения этой ситуации для данной

группы. В разных ситуациях группа выдвигает разных людей в качестве лидера. В исследованиях Б. Д. Парыгина выделены типы лидеров в зависимости от характера деятельности (универсальный лидер, ситуативный лидер), ее содержания (лидер-вдохновитель, лидер-исполнитель, деловой лидер, эмоциональный лидер) и стиля руководства (авторитарный лидер, демократический лидер).

Таким образом, лидером группы может стать только тот, кто способен привести группу к разрешению тех или иных групповых ситуаций, проблем, задач, кто несет в себе наиболее важные для этой группы личностные черты, кто несет в себе и разделяет те ценности, которые присущи группе. Лидер – это как бы зеркало группы, лидер появляется в данной конкретной группе, какова группа – таков и лидер. Человек, который является лидером в одной группе, совсем не обязательно станет вновь лидером в другой группе (группа другая, другие ценности, другие ожидания и требования к лидеру).

С точки зрения масштабности решаемых задач выделяют:

1. бытовой тип лидерства (в школьных, студенческих группах, досуговых объединениях, в семье);
2. социальный тип лидерства (на производстве, в профсоюзном движении, в различных обществах: спортивных, творческих и т.д.);
3. политический тип лидерства (государственные, общественные деятели).

Существует связь между судьбой лидера бытового, лидера социального и лидера политического. Первый всегда имеет возможность выдвинуться в лидеры другого типа.

Структура механизмов воздействия лидеров на массу зависит от свойств последователей. Лидер находится в сильнейшей зависимости от коллектива. Группа, имея образ лидера – модель, требует от реального лидера, с одной стороны, соответствия ей, а с другой – от лидера требуется способность выражать интересы группы. Только при соблюдении этого условия последователи не просто идут за этим лидером, но и желают идти за ним.

3. Стили управления

Авторитарный (или директивный, или диктаторский) – для него характерно жесткое единоличное принятие руководителем всех решений ("минимум демократии"), жесткий постоянный контроль за выполнением решений с угрозой наказания ("максимум контроля"), отсутствие интереса к работнику как к личности. За счет постоянного контроля этот стиль управления обеспечивает вполне приемлемые результаты работы (по непсихологическим критериям: прибыль, производительность, качество продукции может быть хорошим), но недостатков больше, чем достоинств: 1) высокая вероятность ошибочных решений; 2) подавление инициативы, творчества подчиненных, замедление нововведений, застой, пассивность сотрудников; 3) неудовлетворенность людей своей работой, своим положением в коллективе; 4) неблагоприятный психологический климат

("подхалимы", "козлы отпущения", интриги) обуславливает повышенную психологически-стрессовую нагрузку, вреден для психического и физического здоровья. Этот стиль управления целесообразен и оправдан лишь в критических ситуациях (аварии, боевые военные действия и т.п.).

Демократический (или коллективный) – управленческие решения принимаются на основе обсуждения проблемы, учета мнений и инициатив сотрудников ("максимум демократии"), выполнение принятых решений контролируется и руководителем, и самими сотрудниками ("максимум контроля"), руководитель проявляет интерес и доброжелательное внимание к личности сотрудников, учитывает их интересы, потребности, особенности.

Демократический стиль является наиболее эффективным, так как он обеспечивает высокую вероятность правильных, взвешенных решений, высокие производственные результаты труда, инициативу, активность сотрудников, удовлетворенность людей своей работой и членством в коллективе, благоприятный психологический климат и сплоченность коллектива. Однако реализация демократического стиля возможна при высоких интеллектуальных, организаторских, психологически коммуникативных способностях руководителя.

Либерально-анархический (или попустительский, или нейтральный) – характеризуется, с одной стороны, "максимумом демократии" (все могут высказывать свои позиции, но реального учета, согласования позиций не стремятся достичь), а с другой стороны, "минимумом контроля" (даже принятые решения не выполняются, нет контроля за их реализацией, все пущено на самотек), вследствие чего результаты работы обычно низкие, люди не удовлетворены своей работой, руководителем, психологический климат в коллективе неблагоприятный, нет никакого сотрудничества, нет стимула добросовестно трудиться, разделы работы складываются из отдельных интересов лидеров подгруппы, возможны скрытые и явные конфликты, идет расслоение на конфликтующие подгруппы.

Непоследовательный (алогичный) – проявляется в непредсказуемом переходе руководителем от одного стиля к другому (то авторитарный, то попустительский, то демократический, то вновь авторитарный, и т.п.), что обуславливает крайне низкие результаты работы и максимальное количество конфликтов и проблем.

Стиль управления эффективного менеджера отличается гибкостью, индивидуальным и ситуативным подходом.

Ситуативный стиль управления гибко учитывает уровень психологического развития подчиненных и коллектива. Эффективным стилем управления (по мнению большинства зарубежных специалистов по менеджменту) является партисипативный (соучаствующий стиль). Этот стиль целесообразен в наукоемких производствах, в фирмах новаторского типа, в научных организациях.

Вероятностная модель эффективности руководства (Ф. Фидлер) опосредствована степенью контроля руководителя над ситуацией, в которой он действует. Ситуация зависит от параметров: 1) степень благоприятности

отношений руководителя с подчиненными; 2) величина власти руководителя (его возможность в контроле за действиями подчиненных и использовании различных средств стимулирования их активности); 3) структура групповой задачи (четкость поставленной задачи, пути и способы ее решения, наличие множественности решений, возможность проверки их правильности). Совокупная количественная оценка (по специально разработанным шкалам) всех перечисленных выше параметров позволяет судить о величине осуществляемого руководителем ситуационного контроля (СК), т.е. о степени владения им ситуацией функционирования группы.

Результаты исследований показали, что руководитель директивного типа наиболее эффективен в ситуациях с высоким или низким СК, т.е. для него крайне благоприятных или неблагоприятных. Руководитель с демократически-коллегиальным стилем наиболее эффективен в ситуациях с умеренным СК.

В зависимости от особенностей поведения руководителя в конфликтных, сложных ситуациях можно выделить пять типов:

5. доминирование, утверждение своей позиции любой ценой;
6. уступчивость, подчинение, сглаживание конфликтов;
7. компромисс, позиционный торг ("Я тебе уступлю, ты – мне");
8. сотрудничество, создание взаимной направленности на разумное и справедливое решение конфликта с учетом обоснованных интересов обеих сторон;
9. избегание конфликта, уход из ситуации, "закрывание глаз, как будто ничего не произошло").

Наиболее эффективным, хотя и трудно реализуемым, стилем поведения руководителя в конфликтной ситуации является стиль "сотрудничества". Крайне неблагоприятными стилями являются "избегание", "доминирование", "уступчивость", а стиль "компромисс" позволяет достичь лишь временного недолговечного решения конфликта, позднее он может появиться вновь.

Критерием эффективности руководства является степень авторитета руководителя. Выделяют три формы авторитета руководителя: 1) формальный авторитет; обусловлен тем набором властных полномочий, прав, которые дает руководителю занимаемый им пост. Формальный, должностной авторитет руководителя способен обеспечить не более 65% влияния руководителя на своих подчиненных, 100%-ную отдачу от работника руководитель может получить, лишь опираясь еще дополнительно и на свой психологический авторитет, который состоит из 2) морального и 3) функционального авторитета.

Моральный авторитет зависит от нравственных качеств руководителя. Функциональный авторитет определяется: 1) компетентностью руководителя, 2) его деловыми качествами, 3) его отношением к своей профессиональной деятельности. Низкий функциональный авторитет руководителя приводит, как правило, к потере его влияния на подчиненных, что вызывает в качестве компенсаторной агрессивную реакцию со стороны

руководителя по отношению к подчиненным, ухудшение психологического климата и результатов деятельности коллектива.

4. Психологические требования к менеджеру

Менеджер – профессионально подготовленный руководитель. Однако по эффективности своего руководства менеджеры различаются. От чего это зависит? Опрос выдающихся менеджеров США, Европы, Японии показал, что они в качестве важнейших факторов успеха в деятельности менеджера выделяют следующие:

13. Желание и интерес человека заниматься деятельностью менеджера.

14. Умение работать с людьми, умение общаться, взаимодействовать, убеждать, влиять на людей (коммуникативные качества).

15. Гибкость, нестандартность, оригинальность мышления, способность находить нетривиальные решения.

16. Оптимальное сочетание рискованности и ответственности в характере.

17. Способность предвидеть будущее развитие событий, предвидеть последствия решений, интуиция.

18. Высокая профессиональная компетентность и специальная управленческая подготовка.

Как видно, первые пять важнейших качеств преуспевающего менеджера представляют собой собственно психологические качества.

Дальнейшее изучение личностных психологических качеств, обуславливающих эффективность руководства, позволило выделить следующие необходимые качества и черты личности (Р. Стоцилл):

2. Доминантность – умение влиять на подчиненных.

3. Уверенность в себе.

4. Эмоциональная уравновешенность и стрессоустойчивость (умение руководителя контролировать свои эмоциональные проявления, саморегулировать эмоциональное состояние, осуществлять самоуправление и оптимальную эмоциональную разрядку).

5. Креативность, способность к творческому решению задач, высокий практический интеллект.

6. Стремление к достижению и предприимчивость, способность пойти на риск (разумный, а не авантюрный, готовность брать на себя ответственность в решении проблем). Д. Макклелланд отмечает следующий интересный факт: для бизнесменов, отличающихся выраженной потребностью в достижении цели, деньги сами по себе редко означают большую ценность, гораздо чаще они важны как показатель успеха.

7. Ответственность и надежность в выполнении заданий, честность, верность данному обещанию и гарантиям.

8. Независимость, самостоятельность в принятии решений.

9. Гибкость поведения в изменяющихся ситуациях.

10. Общительность, умение общаться, взаимодействовать с людьми.

Менеджеру требуются:

- способность управлять собой,
- разумные личные цели,
- четкие личные ценности,
- упор на постоянный личный рост и самосовершенствование,
- навык системного решения проблем,
- изобретательность и способность к инновациям,
- высокая способность влиять, взаимодействовать с людьми,
- знание современных управленческих подходов,
- способность руководить,
- умение обучать и развивать подчиненных,
- умение формировать эффективные рабочие группы.

Литература

1. Карпов А.В. Психология менеджмента. _ М.: Гардарики, 1999.
2. Психология и этика делового общения. Учебник для вузов / Под общ. ред. В.Н. Лавриненко. – М.: ЮНИТИ-ДАНА, 2003. – 415 с.
3. Психологія: Підручник / Ю.Л. Трофімов, В.В. Рибалка, П.А. Гончарук та ін.; за ред. Ю.Л. Трофімова. – К.: Либідь, 2001. – 560 с.