

Федеральное агентство по образованию

Государственное образовательное учреждение высшего профессионального образования
Ульяновский государственный технический университет

Ю. Н. ЛАЧУГИНА

Психология

Учебное пособие

Ульяновск 2007

УДК 159.9+37.0 (075)

ББК 88:74.00 я7

ЛЗ1

Одобрено секцией методических пособий научно-методического совета университета

Рецензент: доцент кафедры Экономики и менеджмента экономико-математического факультета Ульяновского государственного технического университета; кандидат психологических наук С. Г. Гунбина.

Лачугина, Ю. Н.

ЛЗ1 Психология / учебное пособие/ Ю. Н. Лачугина; Ульян. гос. техн. ун-т. – Ульяновск: УлГТУ, 2007. – с.

ISBN 5-89146-800-0

Учебное пособие предназначено для студентов экономических специальностей, изучающих дисциплину «Психология и педагогика». Содержит материал по основным категориям науки психологии; дана характеристика основным психическим познавательным процессам, психологии личности, общения и психологии групповых процессов.

УДК 159.9+37.0 (075)

ББК 88:74.00я7

ISBN 5-89146-989-8

978-5-89146-989-1

© Лачугина Ю. Н., 2006

© Оформление. УлГТУ, 2006

ОГЛАВЛЕНИЕ

Введение.....	4
<u>Раздел 1. Психология</u>	
<u>2.1. Психология – содержание и практическое значение</u>	
<u>2.1.1. Предмет науки психологии</u>	
<u>2.1.2. Задачи и основные принципы психологии</u>	
<u>2.1.3. Психика и ее структура</u>	
<u>2.1.4. Место психологии в системе наук. Отрасли психологии</u>	
<u>2.1.5. Методы психологии</u>	
<u>2.1.6. Историческое развитие психологии. Основные направления в психологии</u>	
<u>2.2. Строение и функционирование психики человека</u>	
<u>2.2.1. Строение нервной системы</u>	
<u>2.2.2. Учение о высшей нервной деятельности</u>	
<u>2.2.3. Сознание как высший уровень развития психики</u>	
<u>2.2.4. Деятельность человека</u>	
<u>2.3. Психология познавательных процессов</u>	
<u>2.3.1. Ощущение как познавательный процесс</u>	
<u>2.3.2. Восприятие</u>	
<u>2.3.3. Внимание</u>	
<u>2.3.4. Память</u>	
<u>2.3.5. Виды и процессы мышления</u>	
<u>2.3.6. Воображение</u>	
<u>2.3.7. Роль речи в жизнедеятельности человека</u>	
<u>2.4. Эмоционально-волевая сфера человека</u>	
<u>2.4.1. Психология эмоциональных отношений</u>	
<u>2.4.2. Психические состояния человека</u>	
<u>2.4.3. Воля</u>	
<u>2.5. Психология личности</u>	
<u>2.5.1. Понятие личности в психологии. Структура личности</u>	
<u>2.5.2. Формирование и развитие личности</u>	
<u>2.5.3. Индивидуально-психологические особенности личности: темперамент</u>	
<u>2.5.4. Характер. Акцентуации характера</u>	
<u>2.5.5. Способности</u>	
<u>2.6. Психология общения</u>	
<u>2.6.1. Определение, структура и виды общения</u>	
<u>2.6.2. Теория транзакционного анализа</u>	
<u>2.6.3. Коммуникативная сторона общения</u>	
<u>2.6.4. Перцептивная сторона общения</u>	
<u>2.6.5. Интерактивная сторона общения</u>	
<u>2.7. Межгрупповые отношения и взаимодействия</u>	
<u>2.7.1. Психология малой группы</u>	
<u>2.7.2. Коллектив, как высший уровень группового развития</u>	
<u>2.7.3. Конфликты. Способы разрешения конфликта</u>	

ВВЕДЕНИЕ

В нашей стране осуществляется гуманитаризация высшего образования, поэтому во многих вузах страны для изучения введены новые гуманитарные дисциплины, в число которых входит и курс «Психология и педагогика». Данный курс необходим студентам, чтобы получить представление о природе психики человека, уметь дать психологическую характеристику личности, ее темперамента, способностей, характера; знать психологические закономерности межличностных отношений в коллективе; а также владеть приемами педагогического воздействия на личность.

В учебном пособии раскрыты все основные темы, предусмотренные программой курса «Психология и педагогика». Первая глава посвящена определению предмета и задач психологии, ее места в системе наук. Раскрываются такие вопросы, как структура современной психологии, научно-исследовательские методы психологии. Здесь дается история становления предмета психологии, выделяются такие этапы этого процесса, как античная психология, развитие психологии в средние века и новое время, раскрывается роль отечественных психологов в становлении психологической науки.

Вторая глава рассматривает взаимосвязь психики и организма. Узловыми вопросами этой главы являются эволюция и функционирование нервной системы, формирование головного мозга, сознание и его структура, бессознательное в психике человека.

В третьей и четвертой главах описаны основные формы и функции человеческой психики: психология познавательного процесса и психология эмоционально-волевых процессов.

Пятая глава посвящена биосоциальной природе и структуре личности, описываются ее индивидуально-типологические особенности – темперамент, характер и способности.

Вопросы межличностного взаимодействия в малой группе, а также специфика общения рассмотрены в шестой и седьмой главах данного комплекса.

Глава 1. Психология – содержание и практическое значение

1.1. Предмет науки психологии

Психология прошла длинный путь развития, при этом изменялось понимание ее предмета, предмета и целей. Можно выделить несколько основных этапов:

I. Психология как наука о душе. Такое определение было дано более двух тысяч лет назад. Наличием души пытались объяснить все непонятные явления в жизни человека.

II. Психология как наука о сознании. Возникает в XVII в. в связи с развитием естественных наук. Способность думать, чувствовать, желать называли сознанием. Основным методом изучения считалось наблюдение человека за самим собой и описание фактов.

III. Психология как наука о поведении. Возникает в XX в. Задача – ставить эксперименты и наблюдать за тем, что можно увидеть непосредственно, а именно поведение, поступки, реакции человека. (Мотивы, вызывающие поступки, не учитывались).

IV. (Современный). Психология – наука, изучающая объективные закономерности, проявления и механизмы психики.

Эту область знания определяют как научное исследование поведения и внутренних психических процессов и практическое применение получаемых знаний.

Все мы живем среди людей и должны понимать их психологию, а также учитывать свои индивидуальные особенности психики и личности. Мы все в той или иной степени психологи. И наша житейская психология только выиграет и обогатится, если мы пополним ее научными знаниями.

Каждому из нас важно понять, что хотят и могут окружающие нас люди, как сориентироваться в особенностях личности, мотивах поведения, памяти и мышления, характера и темперамента. Не менее важно понять и свои возможности, достоинства и недостатки – одним словом, уметь психологически достоверно охарактеризовать самого себя как личность. Эти задачи как раз и решает система знаний, именуемая *психологией*. Она нужна родителям и педагогам, дабы знать, что происходит в душах детей, оказывать им первую психологическую помощь, корректировать психическое развитие. Совершенно необходима психология и для делового человека, чтобы принимать ответственные решения, учитывая психологическое состояние партнеров, умело воздействовать на их симпатии и антипатии, убеждения и вкусы.

1.2. Задачи и основные принципы психологии

Задачи психологии сводятся главным образом к следующему:

- научиться понимать сущность психических явлений и их закономерности;
- научиться управлять ими;
- использовать полученные знания, чтобы повысить эффективность деятельности людей в различных практических отраслях, а также укрепить психическое здоровье, удовлетворенность и счастье человека в повседневной жизни;
- быть теоретической основой практики психологической службы.

Психология рассматривает внутреннее содержание субъективных (душевных) явлений, процессов и состояний, осознаваемых или неосознаваемых самим человеком, а также его поведение; она изучает объективные закономерности и проявления психики.

Принципы психологии

В настоящее время считаются установленными следующие основные принципы современной психологии:

- детерминизм, то есть психика определяется образом жизни людей и изменяется в зависимости от влияния внешних условий;
- единство сознания и деятельности, то есть психика находится в неразрывном единстве, причем сознание предопределяет план деятельности человека;
- динамическое развитие, то есть психика может быть правильно понята, если она рассматривается в непрерывном развитии – как процесс и результат деятельности;
- принцип социальной обусловленности человека и др.

1.3. Психика и ее структура

Психика – это свойство живой высокоорганизованной материи, заключающееся в способности отражать через свои состояния окружающий объективный мир с его связями и отношениями.

Психическое отражение не является зеркальным, механически пассивным копированием мира (подобно зеркалу или фотоаппарату). Оно сопряжено с поиском, выбором; в нем поступающая информация подвергается специфической обработке. Таким образом, это *активное отражение мира, вызванное определенной необходимостью, потребностями; это субъективное избирательное отражение объективного мира.* Оно всегда принадлежит субъекту, вне его не существует, зависит от субъективных особенностей. Психика – это «субъективный образ объективного мира», совокупность субъективных переживаний и элементов внутреннего опыта.

Объективная реальность существует независимо от человека, она может быть отражена благодаря психике и может стать субъективной, психической. Это отражение, принадлежа конкретному субъекту, зависит от его интересов, эмоций, особенностей органов чувств и уровня мышления. (Одну и ту же информацию из объективной реальности разные люди воспринимают по-своему, совершенно в различных ракурсах, причем каждый из них обычно думает, что именно его восприятие самое верное). Таким образом, субъективная реальность может отличаться либо незначительно, либо весьма существенно от объективной.

Но считать психику всего лишь отражением внешнего мира неправомерно: она способна запечатлеть не только имеющееся, но и возможное (прогнозирование), а также то, что, кажется, могло бы быть, хотя это и не так. Психика, с одной стороны, – отражение реальности, а вот с другой стороны – «придумывание» того, чего нет в действительности, – порой это иллюзии, ошибки, отражение своих желаний как реальности, представление желаемого как действительного. Поэтому можно сказать, что психика – это не только отображение внешнего мира, но и своего внутреннего, психологического.

Таким образом, психика – это «субъективный образ объективного мира», совокупность субъективных переживаний и элементов внутреннего опыта субъекта.

Тут мы должны обратить внимание на еще одну важную особенность психики человека: она не дана в готовом виде с момента его рождения и не развивается сама по себе, если ребенок пребывает в изоляции от людей. Только в процессе общения и взаимодействия у него формируется психика, в противном случае этого не происходит (феномен Маугли). Таким образом, специфические качества (сознание, речь, труд и пр.), психика формируются у человека только в жизни, когда им усваивается культура, созданная предшествующими поколениями. Следовательно, можно выделить по меньшей мере три составляющих психики человека: внешний мир, природа, ее отражение. Полноценная деятельность мозга – взаимодействие с людьми, активная передача новым поколениям человеческой культуры, человеческих способностей.

Психическое отражение характеризуется рядом особенностей:

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

Функции психики – отражать окружающий мир и регулировать поведение и деятельность живого существа, чтобы обеспечить его выживание.

Структура психики человека

В своих проявлениях психика сложна и многообразна. Выделяются три большие группы **психических явлений**, а именно:

- психические процессы;
- психические состояния;
- психические свойства.

Психические процессы – это динамическое отражение действительности в различных формах психических явлений.

Они подразделяются на познавательные (к ним относятся ощущения и восприятия, представления и память, мышление и воображение), эмоциональные (активные и пассивные переживания), волевые (решение, исполнение, волевое усилие и т. д.).

Психическое состояние – определившийся в данное время относительно устойчивый уровень психической деятельности, который проявляется в повышенной или пониженной активности личности.

Каждый человек ежедневно испытывает различные психические состояния. При каком-то одном умственная или физическая работа протекает легко и продуктивно, а при другом – трудно и неэффективно.

Наиболее изучены:

- общее психическое состояние, например внимание, проявляющееся на уровне активной сосредоточенности или рассеянности;
- эмоциональные состояния, или настроения (жизнерадостное, восторженное, грустное, печальное, гневное, раздражительное настроение, состояние депрессии, воодушевления, творческое состояние и т. п.).

Высшими и устойчивыми регуляторами психической деятельности являются свойства личности.

Таблица 2.1

Формы проявления психики человека

Процессы		Состояния	Свойства
Познавательные	Ощущения Восприятие Память Мышление Воображение Речь Внимание	Устойчивый интерес Творческий подъем Апатия Угнетенность и др.	Направленность Темперамент Характер Способности

Процессы		Состояния	Свойства
Эмоционально-волевые	Эмоции Чувства Воля		
Поведение			

Под психическими свойствами следует понимать устойчивые образования, обеспечивающие определенный качественно-количественный уровень деятельности и поведения, типичный для того или иного человека.

Они синтезируются и создают сложные структурные образования личности, к которым необходимо отнести:

- жизненную позицию (систему потребностей, интересов, убеждений, идеалов, определяющую избирательность и уровень активности человека);
- темперамент (систему природных свойств личности (подвижность, уравновешенность поведения и тонус активности), характеризующую динамическую сторону поведения);
- способности (систему интеллектуально-волевых и эмоциональных свойств, определяющую творческие возможности личности);
- характер как систему отношений и способов поведения.

Человек – это биосоциальное существо, жизнь которого обусловлена биологическим и социальными факторами одновременно. Это означает, что человек, субъект деятельности, может быть понят лишь как личность и индивид (целостный организм одновременно). Невозможно исследовать его отношения с миром, не исследуя сложнейшую структуру человека, а последнюю нельзя понять без его системы отношений к обществу и природе, частью которых он является. Психология системно изучает человека – от психофизики сенсорных процессов до уровня целостной личности и массовых социально-психологических феноменов, а также общественных, культурных и исторических взаимодействий людей.

1.4. Место психологии в системе наук. Отрасли психологии

Психику и поведение человека невозможно понять, не зная его природной и социальной сущности. Поэтому изучение психологии предполагает знакомство с биологией человека, строением и функционированием центральной нервной системы. Взаимосвязь психических явлений и работы ЦНС рассматривается физиологией высшей нервной деятельности. Психология также тесно связана с историей общества и его культуры, поскольку в формировании высших психических функций человека решающую роль сыграли главные исторические достижения цивилизации – орудия труда и знаковые системы. Человек – биосоциальное существо; его психика формируется только в рамках общества. Соответственно специфика того социума, в котором пребывает человек, определяет особенности психики, поведения, мировосприятия, социальных взаимодействий с другими людьми. В связи с этим углубленному пониманию психики человека способствует знание основ социологии. Об этом красноречиво свидетельствует бурное развитие социальной психологии, помогающей понять, каким образом у индивида формируются психические свойства социально ориентированного поведения.

Сознание, мышление и многие другие психические явления не даны человеку от рождения, а формируются в онтогенезе (индивидуальном развитии), в процессе воспитания и образования. Понятно сближение психологии с педагогикой. Наконец, она родственна философии, поскольку зародилась как особая научная дисциплина в недрах

последней.

Во всяком случае, психологическое «измерение» личности трудно было бы выделить и изучить, не ориентируясь на философское учение о человеке, специфике его бытия (индивидуального и общественного), о природе человеческого познания и деятельности.

Отрасли психологии

Психология разделяется на фундаментальную и отраслевую.

Фундаментальная психология содержит разделы, являющиеся основой для понимания всех психологических явлений и процессов. Она включает два основных раздела: *психология познавательных процессов* (ощущение, восприятие, внимание, память, мышление, речь, воображение) и *психология личности* (темперамент, характер, эмоции, воля, мотивация). **Отраслевая психология** содержит множество направлений, изучающих проблемы конкретных видов человеческой деятельности. Традиционно в качестве отраслей психологии выделяют социальную, возрастную, инженерную психологию, психологию труда, клиническую и психофизиологию, дифференциальную психологию. Особенности психики животных изучает зоопсихология.

Социальная психология изучает социально-психологические проявления личности, взаимоотношения индивида с другими, с группой, психологическую совместимость людей, социально-психологические проявления в больших группах (действие радио, прессы, моды, слухов на различные общности людей).

Возрастная психология рассматривает закономерности развития психики нормального здорового человека, психологические особенности и закономерности, присущие каждому возрастному периоду – от младенчества до старости, и поэтому делится на *детскую, психологию юности и зрелого возраста, психологию старости (геронтопсихология)*.

Педагогическая психология касается закономерностей становления личности в процессе обучения, воспитания.

Можно выделить целый ряд научных отраслей, для которых предмет исследования – психологические проблемы конкретных видов человеческой деятельности. Это и *психология труда*, рассматривающая психологические особенности трудовой деятельности человека, закономерности развития трудовых навыков; *инженерная психология*, изучающая закономерности процесса взаимодействия человека и современной техники, чтобы использовать их в практике проектирования, создания и эксплуатации автоматизированных систем управления, новых видов техники.

Авиационная, космическая психология анализирует психологические особенности деятельности летчика, космонавта. *Медицинская* – то же самое, но связанное с врачом и поведением больного, разрабатывает психологические методы лечения и психотерапии. В рамки клинической психологии, изучающей проявления и причины разнообразных нарушений в психике и поведении человека, а также происходящие во время различных болезней психические изменения, как обособленный раздел входит патопсихология, которая занимается отклонениями в развитии психики, распадом ее при различных формах мозговой патологии.

Юридическая психология касается психологических особенностей поведения участников уголовного процесса (психология свидетельских показаний, психологические требования к допросу и т. п.), поведения и формирования личности преступника, *военная психология* – поведения человека в условиях боевых действий.

Таким образом, для современной психологии характерен процесс дифференциации, приводящей к ее разделению на отрасли, которые порой очень далеко расходятся и существенно отличаются друг от друга, хотя и сохраняют общий предмет исследования – факты, закономерности, механизмы психики.

1.5. Методы психологии

Основными методами психологии являются наблюдение и эксперимент. Но применяют и частные методы: беседы, анкетный метод, анализ психической деятельности человека и др.

Наблюдение. Это метод пассивного изучения в естественных условиях психической деятельности человека, который широко применяется в психологии. При помощи наблюдения изучаются отдельные психические процессы (память, внимание, эмоции), психические свойства (характер, темперамент, способности) и психические состояния (настроения, аффекты) личности. Они внешне выражаются в разнообразной психической деятельности (трудовой, учебной, коммерческой, игровой и др.).

Метод наблюдения характеризуется тем, что изучение внешних проявлений психики человека (действий, поступков, высказываний, взаимоотношений с другими, поведения в целом) происходит в обычных жизненных условиях.

Наблюдение должно быть целенаправленным. При этом нужно отчетливо представлять и понимать, что наблюдать и для чего наблюдать. Иначе наблюдение превращается в собирание случайных фактов. Оно проводится по определенному плану или программе для выработки основной линии наблюдения. Иначе можно упустить главное и существенное в психической деятельности человека.

Наблюдение следует проводить:

- систематически (а не от случая к случаю);
- длительное время (чем больше накопить фактов, тем глубже и надежнее будут психологические выводы);
- с фиксацией результатов (в дневнике или в виде психологических характеристик).

По результатам наблюдения судят об особенностях психической жизни людей. При этом идут от объективных внешних факторов к пониманию субъективного внутреннего мира человека.

Эксперимент. Это метод активного наблюдения, при котором исследователь сам определяет необходимые условия для вызывания интересующих его психических процессов у испытуемого, то есть производится опыт (эксперимент, испытание).

Применяют два вида эксперимента: лабораторный и естественный.

Лабораторный эксперимент проводится в специально организованных условиях, часто с применением регистрирующих приборов (электронной установки, полиграфа и т. д.). При этом можно исследовать восприятие, узнавание, реакцию и т. д. Он применяется при необходимости получения точных и надежных показателей протекания психических процессов в строго определенных условиях (при изучении особенностей памяти, мышления, речи и т. д.). Его недостаток – искусственность испытания, что может привести к ошибочным выводам.

Естественный эксперимент проводится в обычных, жизненных условиях. Он сочетает в себе положительные стороны метода наблюдения и лабораторного эксперимента. При этом сохраняется естественность процедуры наблюдения и точность эксперимента.

В этих условиях изучают психические процессы (память, внимание, мышление, речь) или индивидуальные особенности личности (характер, темперамент, интересы). Такой обстановкой может быть рабочий кабинет, магазин, общественное место и т. д. При этом возможна видеосъемка и киносъемка, скрытые от испытуемых. Но для правильного и успешного проведения естественного эксперимента необходимо соблюдать все требования, предъявляемые к лабораторному эксперименту.

Частные методы – беседа и анкетный. Они применяются главным образом при изучении личности юриста: его склонностей, возможностей, интересов, характера, познавательных процессов (восприятия, представления, воображения и мышления).

Беседа и заполнение анкеты дадут положительный результат только в случае, когда они будут отвечать следующим требованиям:

- всесторонне охватывать проблему исследования;
- вопросы должны быть заранее продуманными, краткими, понятными испытуемому и не наводящими, не подталкивающими к определенным ответам;
- между исследователем и испытуемым должны быть установлены доверительные взаимоотношения, располагающие к искренним и правдивым ответам на задаваемые вопросы;
- результаты точно фиксируются, затем анализируются и обобщаются.

Анкетный – тестовый метод (англ. – проба, испытание). Этот метод позволяет быстро оценить соответствующее психическое явление и уровень его развития у испытуемого.

Сложившись определенные требования к тестам:

- он должен быть подлинным показателем изучаемого явления (а не близкого или сходного явления);
- в нем необходимо обращать внимание не только на результаты решения теста, но анализировать и сам процесс его решения;
- неприемлемо установление с помощью тестов «потолка» возможностей человека, уровень его будущих успехов.

Но главное в анкетном методе – психологический анализ процесса деятельности испытуемого.

Самонаблюдение – вспомогательный прием и метод в психологии. В этом случае человек сам наблюдает у самого себя течение тех или иных психических процессов. Результаты самонаблюдения следует проверять материалами, полученными объективными методами.

Психологи различают следующие **этапы психологического исследования**:

Подготовительный: изучение состояния проблемы; определение цели и задач вопроса; установление рабочей гипотезы; разработка методики.

Основной: сбор фактических данных и материала; применение различных методов; обработка материалов исследования (подсчет абсолютных и относительных выражений; определение средних величин и ошибок, коэффициентов корреляции и т. д.).

Заключительный: интерпретация полученных данных; формулирование заключения и выводов.

Таким образом, в этом разделе представлены основные и частные **методы и этапы исследования**, применяемые в психологии, которые нашли широкое применение в практической деятельности.

1.6. Историческое развитие психологии. Основные направления в психологии

Своим названием и первым определением психология обязана греческой мифологии. Эрот, сын Афродиты, влюбился в очень красивую молодую женщину Психею. Афродита была недовольна, что ее сын, бог-небожитель, хочет соединить свою судьбу с простой смертной, и прилагала все усилия, чтобы разлучить влюбленных, заставляя Психею пройти через ряд испытаний. Но любовь Психеи была так сильна, а ее стремление вновь встретиться с Эротом так велико, что это произвело впечатление на богов, и они решили помочь ей выполнить все требования Афродиты. Эроту, в свою очередь, удалось убедить Зевса – верховное божество греков – превратить Психею в богиню, сделав ее бессмертной. Так влюбленные соединились навеки.

Для греков этот миф был классическим образцом истинной любви, высшей реализацией человеческой души. Поэтому Психея – смертная, обретшая бессмертие, – стала символом души, ищущей свой идеал.

Что касается слова «психология», образованного из греческих слов «психе» (душа) и «логос» (учение, наука), то оно впервые появилось только в XVIII в., в работе немецкого философа Христиана Вольфа.

Чтобы более четко представить путь развития психологии как науки, кратко рассмотрим основные ее этапы и направления.

Первые представления о психике были связаны с **анимизмом** (от лат. «анима» – дух, душа) – древнейшими взглядами, согласно которым у всего, что существует на свете, есть душа. Душа понималась как не зависящая от тела сущность, управляющая живыми и неживыми предметами.

Позднее в философских учениях древности затрагивались психологические аспекты, которые решались идеалистически или материалистически. Так, материалисты-философы древности Демокрит, Лукреций, Эпикур понимали душу человека как разновидность материи, как телесное образование, состоящее из шаровидных, мелких и наиболее подвижных атомов.

Согласно древнегреческому философу-идеалисту **Платону** (427 – 347 гг. до н. э.), который был учеником и последователем **Сократа**, душа – это что-то божественное, отличающееся от тела, и она существует прежде, чем соединяется с тем. Она есть образ и истечение мировой души. Это начало незримое, возвышенное, вечное. Душа и тело находятся в сложных взаимоотношениях друг с другом. По своему божественному происхождению душа призвана управлять телом, направлять жизнь человека. Однако иногда последнее заковывает ее. Тело раздираемо различными желаниями и страстями, оно заботится о пропитании, подвержено болезням, страхам, соблазнам. Душевные явления подразделяются Платоном на разум, мужество (в современном понимании – воля) и вожделения.

Разум размещается в голове, мужество – в груди, вожделение – в брюшной полости. Гармоническое единство разумного начала, благородных стремлений и вожделения придает целостность душевной жизни человека. Душа обитает в теле и исправляет его на протяжении всей жизни человека, а после смерти покидает его и вступает в божественный «мир идей». Поскольку она – самое высокое, что есть в человеке, тот должен заботиться о ее здоровье больше, чем о телесном. В зависимости от того, какой образ жизни вел человек, после его смерти душу ждет различная судьба: она либо будет блуждать вблизи земли, отягощенная телесными элементами, либо отлетит в идеальный мир, в мир идей, который существует вне материи и вне индивидуального сознания. «Не стыдно ли людям заботиться о деньгах, о славе и почестях, а о разуме, об истине и о душе своей не заботиться и не помышлять, чтобы она была лучше?» – спрашивают Сократ и Платон.

Великий философ **Аристотель** в трактате «О душе» выделил психологию как своеобразную область знания и впервые выдвинул идею о неразделимости души и живого тела. Аристотель отрицал взгляд на душу как на вещество. В то же время он не считал возможным рассматривать ее в отрыве от материи (живых тел). Душа, по Аристотелю, бестелесна, она есть форма живого тела, причина и цель всех его жизненных функций. Философ древности выдвинул идею о душе как функции тела, а не какого-то внешнего по отношению к нему феномена. «Психе» – это двигатель, позволяющий живому существу реализовать себя.

Таким образом, на первом этапе психология выступала как **наука о душе**.

В эпоху **Средневековья** утвердилось представление, что душа является божественным, сверхъестественным началом, и потому изучение душевной жизни должно быть подчинено задачам богословия.

Человеческому суждению может поддаваться лишь внешняя сторона души, которая обращена к материальному миру. Величайшие таинства души доступны лишь в религиозном (мистическом) опыте.

С XVII в. начинается новая эпоха в развитии психологического знания. В связи с развитием естественных наук, благодаря опытно-экспериментальным методам стали изучать закономерности сознания человека. Способность думать, чувствовать и назвали таковым. Психология стала развиваться как наука **о сознании**. Она характеризуется попытками осмыслить душевный мир преимущественно с общефилософских, умозрительных позиций, без необходимой экспериментальной базы. **Р. Декарт** (1596 – 1650) пришел к выводу о различии между душой человека и его телом: «Тело по своей природе всегда делимо, тогда как дух неделим». Однако душа способна производить в нем движения. Это противоречивое дуалистическое учение породило проблему, названную *психофизической*: как связаны между собой телесные (физиологические) и психические (душевные) процессы в человеке? Декарт создал теорию, объясняющую поведение, на основе механистической модели. Согласно ей, информация, доставляемая органами чувств, направляется по чувствительным нервам к отверстиям в головном мозге, которые эти нервы расширяют, что позволяет «животным душам», находящимся в мозге, вытекать по тончайшим трубочкам – двигательным нервам – в мышцы, которые надуваются. Этим вызвано то, что, подвергнувшись раздражению, конечность отдергивается или совершает то или иное действие. Таким образом, отпала необходимость прибегать к душе, чтобы объяснить, как возникают простые поведенческие акты. Декарт заложил основы детерминистской (причинностной) концепции поведения с ее центральной идеей рефлекса как закономерного двигательного ответа организма на внешнее физическое раздражение. Это декартовский дуализм: тело, действующее механически, и управляющая им «разумная душа», локализованная в головном мозге. Таким образом, понятие «душа» стало превращаться в «разум», а позднее и в «сознание». Знаменитая декартовская фраза «Я мыслю – значит, я существую» стала основой постулата, утверждавшего: первое, что человек обнаруживает в себе, – это его собственное сознание. Существование такового – главный и безусловный факт; и основная задача психологии состоит в том, чтобы подвергнуть анализу состояние и содержание сознания. Исходя из этого постулата и стала развиваться психология; она сделала своим предметом **сознание**.

Термин «эмпирическая психология» введен немецким философом XVIII в. **Х. Вольфом** для обозначения направления в психологической науке, основной принцип которого состоит в наблюдении за конкретными психическими явлениями, их классификации и установлении проверяемой на опыте закономерной связи между ними. Английский философ **Дж. Локк** (1632 – 1704) рассматривает душу человека как пассивную, но способную к восприятию среду, сравнивая ее с чистой доской, на которой ничего не написано. Под воздействием чувственных впечатлений, пробуждаясь, она наполняется простыми идеями, начинает мыслить, т. е. образовывать сложные идеи. В язык психологии Локк ввел понятие «ассоциации» – связи между психическими явлениями, при которой актуализация одного из них влечет за собой появление другого. Психология стала изучать, каким образом с помощью ассоциаций человек осознает окружающий мир. Изучение взаимоотношений души и тела при этом окончательно уступает место вниманию к умственной деятельности и сознанию. Локк считал, что существуют два источника всех человеческих знаний: первый – это объекты внешнего мира, второй – деятельность собственного ума человека. Таковая познается с помощью особого внутреннего чувства – рефлексии. Она, по Локку, представляет собой «наблюдение, которому ум подвергает свою деятельность»; это направленность внимания человека на деятельность собственной души. Последняя может протекать как бы на двух уровнях: процессы первого из них – восприятия, мысли, желания (они есть даже у каждого ребенка); процессы второго – наблюдение, или «созерцание», этих восприятий, мыслей, желаний (это есть только у зрелых людей, которые размышляют над самими

собой, познают свои душевные переживания и состояния). Этот метод интроспекции становится важным средством изучения умственной деятельности и сознания людей.

Выделение психологии в самостоятельную науку произошло в 60-х гг. XIX в. Оно было связано с созданием специальных научно-исследовательских учреждений: психологических лабораторий и институтов, кафедр в высших учебных заведениях, а также с внедрением эксперимента для изучения психических явлений. Первым вариантом экспериментальной психологии как самостоятельной научной дисциплины явилась физиологическая психология немецкого ученого **В. Вундта** (1832 – 1920). В 1879 г. Вундт открыл в Лейпциге первую в мире экспериментальную психологическую лабораторию.

Вскоре, в 1885 г., В. М. Бехтерев организовал подобную лабораторию в России.

В области сознания, полагал Вундт, действует особая психическая причинность, подлежащая научному объективному исследованию. Сознание было разбито на психические структуры, простейшие элементы: ощущения, образы и чувства. Роль психологии, по мнению Вундта, заключается в том, чтобы дать как можно более детальное описание этих элементов: «Психология – это наука о структурах сознания». Это направление назвали **структуралистским подходом**. Также использовался метод интроспекции, самонаблюдения.

Кто-то из психологов сравнивал картину сознания с цветущим лугом: зрительные образы, слуховые впечатления, эмоциональные состояния и мысли, воспоминания, желания – все это может находиться в сознании одновременно. В нем выделяется особенно ясная и отчетливая область – «поле внимания», «фокус сознания»; за пределами ее находится другая, содержания которой неотчетливы, смутны, нерасчлененны – это «периферия сознания». Содержание сознания, заполняющее обе эти области, подвижно. Эксперименты Вундта с метрономом показали, что монотонные щелчки в восприятии человека произвольно ритмизируются, т. е. сознание по своей природе ритмично, причем организация ритма может быть как произвольной, так и непроизвольной. Вундт попытался изучить и такую характеристику сознания, как его объем. Эксперимент показал, что ряд из 8 двойных ударов метронома (или из 16 отдельных звуков) является мерой такого объема. Ученый считал, что психология должна найти элементы сознания, разложить его сложную динамичную картину на простые, далее неделимые части. Простейшими элементами сознания Вундт объявил отдельные впечатления или ощущения. Те являются объективными составляющими. Есть еще и субъективные – чувства. Немецкий исследователь предложил три пары субъективных элементов: удовольствие – неудовольствие, возбуждение – успокоение, напряжение – разрядка. Из их комбинации образуются все чувства человека, например радость – это удовольствие и возбуждение; надежда – удовольствие и напряжение; страх – неудовольствие и напряжение.

Однако идея разложения психики на простейшие элементы оказалась ложной, из простых элементов собрать сложные состояния сознания оказалось невозможным. Поэтому к 20-м гг. XX в. эта психология сознания практически перестала существовать.

Теперь коснемся особенностей **функционалистского подхода**. Американский психолог **У. Джеймс** предложил изучать функции сознания и его роль в выживании человека. Он выдвинул гипотезу, что последняя заключается в том, чтобы дать человеку возможность приспособиться к различным ситуациям. Это происходит либо при повторении уже выработанных форм поведения, либо при изменении их в зависимости от обстоятельств, либо при освоении новых действий, если того требует ситуация. Функционалисты утверждают: «Психология – это наука о функциях сознания». Они использовали методы интроспекции, самонаблюдения, фиксации времени, затраченного на решение задач.

Джеймс отразил в понятии «поток сознания» его движение, непрерывное изменение его содержания и состояний. Процессы сознания делятся на два больших класса: одни их

них происходят как бы сами собой, другие организуются и направляются человеком. Первые называются непроизвольными, вторые – произвольными.

Большой вклад в становление отечественной научной психологии внес **И. М. Сеченов** (1829 – 1905), русский физиолог, автор одной из программ построения психологии как самостоятельной науки. В его книге «Рефлексы головного мозга» (1863) основные психологические процессы получают физиологическую трактовку. Их схема такая же, что и у рефлексов: они берут начало во внешнем воздействии, продолжаются центральной нервной деятельностью и заканчиваются ответной деятельностью – движением, поступком, речью. Такой трактовкой Сеченов предпринял попытку «вырвать» психологию из круга внешнего мира человека. Однако при этом была недооценена специфика психической реальности по сравнению с физиологической ее основой, не учтена роль культурно-исторических факторов в становлении и развитии психики человека.

Важное место в истории отечественной психологии принадлежит **Г. И. Челпанову** (1862 – 1936). Его главная заслуга состоит в том, что в России был создан психологический институт (1912). Экспериментальное направление в психологии, предполагавшее использование объективных методов исследования, развивал **З. М. Бехтерев** (1857 – 1927). Усилия **И. П. Павлова** (1849 – 1936) были направлены на изучение условно-рефлекторных связей в деятельности организма. Его работы плодотворно повлияли на понимание физиологических основ психической деятельности.

Бихевиористский подход. Американский психолог **Дж. Уотсон** провозгласил в 1913 г., что психология получит право называться наукой, когда будет применять объективные экспериментальные методы изучения. Объективно можно изучать только определенное поведение человека, возникающее в той или иной ситуации. Его и следует фиксировать. Последователи такого направления утверждают: «Психология – это наука о поведении», а все понятия, связанные с сознанием, следует исключить из обихода. Выражение «ребенок боится собаки» в научном плане не означает ничего, необходимы объективные описания: «слезы и дрожь у ребенка усиливаются, когда к нему приближается собака». Новые формы поведения появляются в результате образования условных рефлексов (обусловливание) (Дж. Уотсон). Любое поведение определяется своими последствиями (Б. Скиннер). Человеческие действия возникают под влиянием социальной среды, от которой индивид полностью зависим. Человек склонен также подражать поведению других людей, если результаты такого подражания для него благоприятны (А. Бандура).

Важными заслугами этого подхода являются: внедрение объективных методов регистрации и анализа внешне наблюдаемых реакций, действий человека, процессов, событий; открытие закономерностей научения, образования навыков, реакций поведения.

Основные его недостатки – недоучет сложности психической деятельности человека, сближение ее и психики животных, игнорирование процессов сознания, творчества, самоопределения личности.

Гештальт-психология возникла в Германии благодаря усилиям **Т. Вертгеймера**, **В. Келера** и **К. Левина**, выдвинувших программу изучения психики с точки зрения целостных структур (гештальтов). Сторонники этого направления выступили против ассоциативной психологии В. Вундта и Э. Титченера, трактовавшей сложные психические феномены как выстроенные ассоциативным образом из простых.

Понятие о гештальте (от нем. *Gestalt* – целостный образ) появилось, когда стали изучать сенсорные образования. Тогда и обнаружилась «первичность» их структуры по отношению к входящим в эти образования компонентам (ощущениям). Например, хотя мелодия при ее исполнении в разных тональностях и вызывает различные ощущения, она узнается как одна и та же. Аналогично трактуется и мышление: оно состоит в усмотрении, осознании структурных требований, вызванных элементами проблемной ситуации, и в

действиях, которые соответствуют этим требованиям (В. Келер). Построение сложного психического образа происходит в инсайте. Это особый психический акт мгновенного схватывания отношений (структуры) в воспринимаемом поле.

Свои положения гештальт-психология противопоставила также и бихевиоризму, который объяснял поведение организма в проблемной ситуации перебором «слепых» двигательных проб, лишь случайно приводящих к успеху. Заслуги ее состоят в разработке понятия психологического образа, в утверждении системного подхода к психическим явлениям.

В начале XX в. появился **психоанализ**, или **фрейдизм**. **З. Фрейд** ввел в психологию ряд важных тем: бессознательная мотивация, защитные механизмы психики, роль сексуальности в ней, влияние детских психических травм на поведение в зрелом возрасте и др. Однако уже его ближайшие ученики пришли к выводу, что не сексуальные влечения сами по себе, а чувство неполноценности и необходимость компенсировать этот дефект (А. Адлер) либо коллективное бессознательное (архетипы), вобравшее в себя общечеловеческий опыт (К. Юнг), определяют психическое развитие личности.

Психоаналитическое направление обратилось к изучению неосознаваемых психических процессов. Таковые можно разбить на два больших класса: первый – неосознаваемые механизмы сознательных действий (неосознаваемые автоматические действия и автоматизированные навыки, явления неосознаваемой установки); второй – неосознаваемые побудители сознательных действий (именно это интенсивно исследовал Фрейд). Импульсы бессознательной области психики (влечения, вытесненные желания, переживания) оказывают сильное влияние на действия и состояния человека, хотя тот и не подозревает этого, он часто сам не знает, почему совершает что-то. Бессознательные представления с трудом переходят в сознание, оставаясь неосознанными из-за работы двух механизмов – вытеснения и сопротивления. Сознание сопротивляется им, т. е. человек не пропускает в него всю правду о себе. Поэтому бессознательные представления, имея большой энергетический заряд, прорываются в сознательную жизнь индивида, принимая искаженную или символическую форму (три формы проявления бессознательного – сновидения, ошибочные действия (оговорки, опiski, забывание вещей), невротические симптомы).

Связать природу бессознательного ядра психики человека с социальными условиями его жизни пытались К. Хорни, Г. Салливан и Э. Фромм – реформаторы психоанализа, предложенного Фрейдом (неофрейдисты). Человеком движут не только биологические, предопределенные бессознательные побуждения, но и приобретенные стремления к безопасности и самореализации (Хорни), образы себя и других, сложившиеся в раннем детстве (Салливан), влияния социоэкономической структуры общества (Фромм).

Представители **когнитивной психологии** **У. Найссер**, **А. Пайвио** и др. отводят решающую роль в поведении субъекта *знаниям* (от лат. *cognitio* – знание). Центральным становится вопрос об организации знания в памяти субъекта, о соотношении вербальных (словесных) и образных компонентов в процессах запоминания и мышления.

Гуманистическая (экзистенциальная) психология, виднейшими представителями которой являются **Г. Оллпорт**, **Г. А. Мюррей**, **Г. Мэрфи**, **К. Роджерс**, **А. Маслоу**, предметом психологических исследований полагает здоровую творческую личность человека.

Цель личности – не потребность в гомеостазе, как считает психоанализ, а самоосуществление, самоактуализация, рост конструктивного начала человеческого Я. Человек открыт миру, наделен потенциями к непрерывному развитию и самореализации. Любовь, творчество, рост, высшие ценности, смысл – именно эти и близкие им понятия характеризуют базисные потребности человека. Как отмечает В. Франкл, автор концепции логотерапии, при отсутствии или потере интереса к жизни человек испытывает скуку, предается пороку, его поражают тяжелые неудачи.

Интерактивная психология рассматривает человека как существо, главная характеристика которого – общение, взаимодействие между людьми. Цель психологии – изучать законы взаимодействия, общения, взаимоотношений, конфликтов (Э. Берн).

Значительный вклад в развитие психологии XX в. внесли наши отечественные ученые – *Л. С. Выготский* (1896 – 1934), *А. Н. Леонтьев* (1903 – 1979), *А. Р. Лурия* (1902 – 1977) и *П. Я. Гальперин* (1902 – 1988). Л. С. Выготский ввел понятие *высших психических функций* (мышление в понятиях, разумная речь, логическая память, произвольное внимание) как специфически человеческой, социально обусловленной формы психики, а также заложил основы культурно-исторической концепции психического развития человека. Названные функции первоначально существуют как формы внешней деятельности и лишь потом как полностью внутренний (интрапсихический) процесс. Они происходят из форм речевого общения между людьми и опосредованы знаками языка. Система знаков определяет поведение в значительно большей степени, чем окружающая природа, поскольку знак, символ содержит в свернутом виде программу поведения. Развиваются высшие психические функции в процессе научения, т. е. совместной деятельности ребенка и взрослого.

А. Н. Леонтьев провел цикл экспериментальных исследований, раскрывающих механизм формирования высших психических функций как процесс «вращения» (интериоризации) высших форм орудийно-знаковых действий в субъективные структуры психики человека. А. Р. Лурия особое внимание уделял проблемам мозговой локализации высших психических функций и их нарушений. Он явился одним из создателей новой области психологической науки – нейропсихологии. П. Я. Гальперин рассматривал психические процессы (от восприятия до мышления включительно) как ориентировочную деятельность субъекта в проблемных ситуациях. Сама психика в историческом плане возникает лишь в ситуации подвижной жизни, чтобы осуществлять ориентировку на основе образа, и осуществляется с помощью действий согласно этому образу. П. Я. Гальперин – автор концепции поэтапного формирования умственных действий (образов, понятий). Практическая реализация таковой позволяет существенно повысить эффективность обучения.

Глава 2. Строение и функционирование психики человека

В процессе онтогенеза и филогенеза, т. е. процессе развития соответственно как в индивидуальной жизни, так и в ряду поколений эволюции, у человека развивалась нервная система, которая стала заметно отличаться от нервной систем животных. Прежде всего тем, что у нервной системы человека появилось новое свойство – психика и сознание. Причем ее носителем является головной мозг. Нервная система человека осуществляет три важнейшие функции: управление и координацию деятельности всех систем и органов; связь с окружающим миром; речевой контакт (так как только слово привело к общению людей).

Высшая нервная деятельность – физиологическая основа психики. Для понимания ее разнообразных проявлений необходимо знать анатомическое строение и функциональные возможности нервной системы.

2.2.1. Строение нервной системы

Основным структурным и функциональным элементом нервной ткани является **нейрон**, то есть нервная клетка с протоплазмой, ядром и отростками. Нейрон обладает высокой возбудимостью и способностью проводить нервные импульсы.

Благодаря многообразному соединению нервных клеток, часто имеющих большое число разветвленных отростков, импульсы распространяются по нервной системе в разнообразных направлениях и сочетаниях.

Установлено, что в нейронах головного мозга возникают слабые электрические токи (биотоки), а их графическое изображение называют *энцефалограммой*. По ней можно судить о степени активности различных участков головного мозга и, соответственно, о некоторых психических состояниях человека (например: состояние творческой активности, возбуждения, торможения, органических, травматических и других изменениях и т. д.).

Мозг современного человека сформировался в результате длительного исторического развития. У низших организмов (у гидры, например) нервная система представляет сеть, состоящую из разбросанных нервных клеток с ответвлениями, переплетающимися между собой. Она не имеет особых центров, и возбуждение распространяется по всем направлениям. Но уже у насекомых нервная система состоит из нервных узлов с усложненным головным узлом, воспринимающим раздражения и регулирующим движения конечностей, крыльев и других органов.

На дальнейших ступенях развития животного мира нервная система претерпевает ряд существенных изменений. Отдельно разбросанные нервные клетки постепенно образуют скопления, увеличивается количество нервных клеток, усложняется строение нервной системы и ее функции. Наивысшей стадии развития нервная система достигает у человека.

Нервная система человека (как и у позвоночных животных) делится на центральную и периферическую.

Центральная нервная система представлена головным и спинным мозгом и заключена в костные покровы – черепную коробку и позвоночный столб.

Головной мозг состоит из больших полушарий, мозгового ствола и мозжечка. Названные отделы головного мозга выполняют различные функции.

Большие полушария – парный орган, состоящий из 14 миллиардов нервных клеток (они не восстанавливаются) и имеющий внутри систему сообщающихся полостей (боковые желудочки и др.). Они так же, как и пространства между оболочками, заполнены мозговой жидкостью. Полушария разделяются на области, называемые *долями*: лобная, теменная, затылочная, височная и островковая. Поверхностный слой больших полушарий головного мозга образован главным образом телами нервных клеток, имеет серый цвет и называется *корковым слоем*, или *корой* головного мозга.

Установлено, что разные виды нервной деятельности связаны с отдельными участками коры головного мозга: зрительные импульсы – с затылочной областью мозга, двигательные – с передней центральной извилиной, слуховые – с височной и т. д. Кора мозга получает импульсы от поверхности тела, мышц, глаз, органов обоняния и слуха, внутренних органов и кровеносных сосудов, от мозжечка и подкорковых нервных узлов. В свою очередь кора посылает импульсы к мышцам, различным органам и вегетативным центрам.

Большие полушария человека чрезвычайно развиты, и человек в этом отношении превосходит всех животных.

В процессе эволюции предков человека каждое мозговое полушарие приобретало все большую специализацию, что проявилось в предпочтительном пользовании правой или левой рукой, развитии речи, пространственной ориентации и полярности эмоциональных переживаний. Примерно у 90 процентов людей доминирует левое полушарие мозга. Большие полушария наискосок управляют всем организмом: в левом полушарии оказываются представленными органы правой стороны тела, а в правом полушарии – органы его левой стороны. В норме работа двух полушарий уравнивает, дополняет друг друга. Однако в первые годы жизни полушария способны хранить одинаковые количества и одинаковые виды информации. Поэтому в случае отсутствия или утраты одного полушария при рождении или в первые два года жизни соответствующие функции способно взять на себя второе полушарие.

Правое полушарие, главным образом, обеспечивает ориентацию в пространстве, образное восприятие жизни, отвечает за художественное творчество, за придание негативной окраски эмоциям. Левое полушарие определяет положительную окраску эмоциональных состояний, заведует памятью, лингвистическими способностями, логическим мышлением, обеспечивая возможность логических построений, оперирования словами, символами, цифрами. Левое полушарие анализирует события, протекающие во времени, правое их синтезирует; левое полушарие перерабатывает новую информацию, а правое лучше узнает уже знакомую.

Длительное время полагали, что по тому, насколько развиты борозды и извилины мозга, можно судить об одаренности человека. Взгляд на зависимость одаренности от количества борозд и извилин в дальнейшем был отвергнут как не нашедший подтверждения и научно необоснованный. Вещество головного мозга человека к рождению составляет 350 – 400 г, к концу первого года жизни его масса удваивается, а к 3 – 4 годам утраивается.

В дальнейшем масса головного мозга возрастает медленно и к 20 – 25 годам достигает предельных цифр – 1300 – 1400 г. До 60 лет эта цифра остается постоянной, а затем несколько уменьшается. Кстати, объем и масса мозга отнюдь не говорят о каких-либо исключительных способностях. Масса мозга у разных людей может значительно варьироваться – от 1 до 2 кг (критическая величина – 900 г). Обладателем большого мозга был, например, И. С. Тургенев (около 2000 г). Альберт Эйнштейн имел обычный средний мозг. А вот замечательный французский писатель Анатоль Франс и великий немецкий философ И. Кант обладали мозгом массой всего около килограмма.

Мозговой ствол (анатомически в него входят продолговатый и средний мозг) имеет различные функции.

Продолговатый мозг играет важную роль в жизнедеятельности организма. В нем расположены жизненно важные центры, в том числе центр сердечно-сосудистой системы, дыхательный, центр регуляции температуры тела и другие, регулирующие функции постоянно действующих внутренних органов.

Средний мозг – здесь находятся ядра глазодвигательного и других черепно-мозговых нервов, и один из центров тонуса их мышц.

Мозжечок расположен под затылочными долями и является непарным образованием. Он играет важную роль в регуляции равновесия тела, мышечного тонуса и координации движений.

Спинной мозг представляет собой цилиндрический тяж в 41 – 45 см, разделенный продольными бороздками на две симметричные половины, и имеет 31 сегмент. Он покрыт мозговыми оболочками.

Проведение возбуждения от периферии к центрам спинного мозга осуществляется по чувствительным (центростремительным) нервным волокнам, входящим в спинной мозг в составе его задних корешков, а проведение возбуждения от нервных центров к мышцам осуществляется двигательными (центробежными) нервными волокнами, которые выходят из спинного мозга, образуя передние корешки. То есть от спинного мозга по всей его длине отходят спинномозговые нервы, входящие в состав периферической нервной системы.

Периферическая нервная система – это нервы, отходящие от головного и спинного мозга. Двенадцать пар нервов отходят непосредственно от головного мозга (глазодвигательный, лицевой, слуховой, зрительный, и др.) и носят название черепно-мозговых. В состав каждого периферического нерва входят нервные волокна, состоящие из отростков нервных клеток, передающих импульсы с периферии от воспринимающих концевых чувствительных образований (рецепторов) в центральную нервную систему. Это чувствительные волокна нерва. По двигательным нервным волокнам

распространяются импульсы, направляющиеся от центральной нервной системы по всем органам и тканям. Это двигательные волокна нерва.

Так кратко можно представить себе анатомо-функциональное строение нервной системы, необходимое для понимания высшей нервной деятельности человека, его поступков и действий при нормальном и патологическом функционировании.

2.2.2. Учение о высшей нервной деятельности

В настоящее время установлено, что в основе деятельности нервной системы лежат **безусловные и условные рефлексы** в их сложном взаимодействии. Анатомической основой рефлекса является **рефлекторная дуга**. Последняя включает в себя:

- воспринимающую часть (именно здесь нервные клетки – рецепторы – воспринимают внешнее раздражение, которое преобразуется в нервное возбуждение);
- передающую часть (это цепь центроостремительных (чувствительных) нервных волокон, по которым возбуждение распространяется внутри центральной нервной системы);
- действующую часть – представлена центробежными (двигательными) волокнами и нервом, по которому передается возбуждение на рабочий орган и иннервируемую ткань.

Начальную часть ее представляют нервные окончания, находящиеся в органах зрения, слуха, вкуса, обоняния, кожных рецепторах, внутренних органах, суставах, мышцах. Этот сложный нервный аппарат, состоящий из воспринимающего прибора – рецептора, проводящей части нерва и высших центров в коре больших полушарий головного мозга, называется **анализатором**. То есть в понятие анализатора входят нервные окончания воспринимающего органа, проводящий нерв и клетка центральной нервной системы – коры головного мозга. Основная масса корковых клеток каждого анализатора расположена, как уже указывалось, в определенных областях мозга. Это ядро анализатора. Именно центральная нервная система и ее элементы участвуют в образовании безусловных и условных рефлексов.

Безусловные рефлексы – это врожденные, передающиеся по наследству, постоянные, однотипные, сразу же возникающие ответы организма на относительно немногие определенные раздражители. Примерами безусловных рефлексов у человека являются: мигание века в ответ на освещение глаза; кашель и чихание – в ответ на раздражение слизистой оболочки дыхательного горла и носоглотки; выделение слюны в ответ на раздражение слизистой оболочки рта и т. д.

Условный рефлекс – это временный, появившийся в процессе индивидуальной жизни, сложный и вместе с тем нестойкий, быстро видоизменяющийся, не всегда одинаковой силы и разнообразный по характеру ответ организма на раздражение. Он образуется путем установления при определенных условиях связи между безусловным рефлексом и безразличным, индифферентным для данного органа раздражителем. Условные рефлексы вырабатываются при повторном, иногда многократном совпадении во времени безусловного рефлекса с индифферентным раздражителем.

Например, у собаки, у которой выработался условный стойкий рефлекс (выделение слюны) на световой сигнал. И. П. Павлов считал вероятным наследственное закрепление биологически необходимых условных рефлексов, повторяющихся у многих поколений.

Учение о первой и второй сигнальных системах

Первая сигнальная система имеется и у человека, и у животного. При этом условно-рефлекторная деятельность, при которой действительность сигнализируется непосредственно раздражителями – звуком, светом и другими конкретными сигналами, присуща им обоим. Такого рода деятельность, по учению И. П. Павлова, относится к так называемой первой сигнальной системе, в отличие от выдвинутого им же понятия о второй сигнальной системе.

Вторая сигнальная система есть только у человека, как у единственно обладающего речью. Это качественно более высокая форма нервной деятельности. О ней следует говорить тогда, когда возбуждение на нервную систему оказывается не непосредственным, конкретным раздражителем, а словом, содержащим определенное понятие. Раздражителями в этих случаях являются не предметы или явления, а заменяющие их отвлеченные сигналы «в виде слов, произносимых, слышимых и видимых». Например, у человека выделяется слюна при раздражении слизистой оболочки рта непосредственно пищей. Это – безусловный рефлекс. Слюна может выделяться при звоне посуды во время подготовки к обеду.

При помощи второй сигнальной системы осуществляется человеческое мышление, оперирующее понятиями – основой всей человеческой деятельности, обуславливающее поведение людей. Именно эта система является способом связи человека с окружающей его социальной средой, средством «межлюдской сигнализации», допускающим известное абстрагирование от действительности, но вместе с тем позволяющим глубоко познавать окружающий мир, включая и социальную среду.

2.2.3. Сознание как высший уровень развития психики

Сознание – это высший уровень психического отражения, формирование у человека внутренней модели внешнего мира, в результате чего он способен познавать и преобразовывать окружающую действительность.

Сознание возникло тогда, когда произошел переход от жизни, заключавшейся в приспособлении к природной среде, к жизни, в основе которой лежал труд, как общественный процесс преобразования природы. Именно **труд** (орудийная, продуктивная деятельность) явился первым и важнейшим фактором, благодаря которому сформировался человек и возникло его сознание.

Вторым условием возникновения сознания является **речь** (язык, как система символов, с помощью которых обозначаются предметы внешнего мира, их действия, признаки и отношения между ними). Она возникла из тех форм общения, в которые вступали люди в процессе труда. Значение языка для формирования сознания заключается в том, что он проникает во все сферы сознательной деятельности человека, выводя на новый уровень развития и протекания его психических процессов.

Следует различать **общественное и индивидуальное сознание**. К явлениям общественного сознания принадлежат создаваемые обществом знания о природе, обществе, о человеческом мышлении. Индивидуальное сознание – высшая форма отражения действительности конкретным человеком.

Особенности сознания

1. Категориальность – отражение действительности через призму общечеловеческих знаний и позиций, отражение на основе концептуальных схем.
2. Отражение существенных в данной ситуации взаимосвязей.
3. Осознание целей деятельности.
4. Обусловленность индивидуального сознания общественными формами сознания.
5. Сознание – концептуальная модель собственной личности и построение взаимодействий с действительностью на этой основе.

Структура сознания (А. В. Петровский):

1. Сознание есть совокупность знаний об окружающем мире. Таким образом, в его структуре обнаруживаются все познавательные процессы.
2. Закрепление в сознании различий субъекта и объекта. Только человек выделяет и противопоставляет себя окружающему. Он единственный среди живых существ способен к самопознанию – способен обращать свою психическую деятельность на самого себя.
3. Обеспечение целеполагающей деятельности, при этом складываются ее мотивы, принимаются волевые решения, учитывается ход выполнения действий.
4. В структуру сознания входят также определенные отношения.

Каждая историческая эпоха своеобразно отражается в сознании ее современников, и с изменением исторических условий существования людей меняется и их сознание. В данный исторический момент развитие сознания людей осуществляется ускоренными темпами, вызванными техническим, научным и культурным прогрессом.

Сознание и бессознательное

Сознание человека регулирует самые сложные формы поведения, которые требуют постоянного внимания и сознательного контроля. Если мы решаем сложные интеллектуальные проблемы, стремимся найти выход из нестандартного затруднительного положения, то эти ситуации попадают в зону ясного сознания и используются для осознанного управления своим поведением. В привычных ситуациях управление поведением передается в сферу бессознательного, объединяющего все факторы, которые воздействуют на регуляцию поведения, протекающего без непосредственного участия сознания.

Бессознательное представлено практически во всех психических процессах, свойствах и состояниях человека. Это бессознательные ощущения (равновесия, мышечные); бессознательные образы восприятия (чувство знакомости, возникающее у человека при восприятии чего-либо); некоторые побуждения к деятельности, в которых отсутствует осознание цели; психические явления, возникающие во сне; ошибочные действия (оговорки, опечатки, ослышки и т. д.); непроизвольное забывание имен, событий, связанных с неприятными переживаниями; механизмы психологической защиты и пр. Бессознательное выступает в качестве предмета исследования в психоанализе – теоретическом направлении в психологии, возникшем на базе учения З.Фрейда.

Таким образом, психика человека сформировалась в процессе длительной эволюции, и наивысшим достижением ее развития является сознание, присущее только человеку.

2.2.4. Деятельность человека

Важнейшая функция психики – регуляция, управление поведением и деятельностью живого существа. В изучение закономерностей последней большой вклад внесли отечественные психологи – А. Н. Леонтьев, Л. С. Выготский. Действия человека, его активность существенно отличаются от аналогичного у животных.

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

Основные компоненты деятельности: мотивы, цель, предмет, структура, средства (рис. 2.1).



Рис. 2.1. Структура деятельности

Мотивы – это то, ради чего она осуществляется; мотив определяет смысл того, что делает человек. Побуждение к деятельности человека. Мотивы могут быть самыми разнообразными – органическими, материальными, социальными, духовными; близкими-далекими; личными – общественными. Тип деятельности обычно определяется по ее доминирующему мотиву.

Цель – то, на что направлена деятельность.

Предмет деятельности – то, с чем она непосредственно связана. Так, предметом трудовой деятельности является определенный материальный продукт; предметом познавательной деятельности – разнообразная информация и т. д.

Структура деятельности воплощена в действиях и операциях. Различают действия: *сенсорные* (восприятие объекта), *моторные* (двигательные), *волевые*, *мыслительные*, *мнемические* (памяти), *внешние*, *предметные* (направлены на изменение состояния или свойств предметов внешнего мира) и *умственные* (выполняемые во внутреннем плане сознания). Выделяют следующие компоненты действия: *сенсорные* (чувственные), *центральные* (мыслительные) и *моторные* (двигательные).

Операцией называется конкретный способ выполнения действия. Характер используемых операций зависит от условий, в которых оно совершается, и опыта человека. Обычно они мало осознаются или совсем не осознаются человеком, т. е. это уровень автоматических навыков.

Главной характеристикой деятельности является ее *предметность*. Под предметом имеется в виду не просто природный объект, а предмет культуры, в котором зафиксирован определенный общественно выработанный способ действия с ним. И этот способ воспроизводится всякий раз, когда осуществляется предметная деятельность.

Другая характеристика – ее *социальная, общественно-историческая природа*. Самостоятельно открыть формы деятельности с предметами человек не может. Это делается с помощью других людей, которые демонстрируют образцы деятельности и включают его в совместную деятельность. Переход от деятельности, разделенной между людьми и выполняемой во внешней (материальной) форме, к индивидуальной (внутренней) и составляет основную линию *интериоризации*. В ходе ее формируются психологические новации (знания, умения, способности, мотивы, установки и т. д.). Деятельность всегда носит *опосредованный характер*. В роли средств выступают орудия, материальные предметы, знаки, символы (интериоризованные, внутренние средства) и общение с другими людьми. Осуществляя любой акт деятельности, мы реализуем в нем определенное отношение к этим людям, если они даже реально и не присутствуют в момент ее совершения. **Интериоризация** – это процесс перехода от внешнего, материального действия к внутреннему, идеальному. **Экстериоризация** – это процесс превращения внутреннего психического действия во внешнее.

Человеческая деятельность всегда *целенаправленна, подчинена цели как сознательно представляемому запланированному результату*, достижению которого она служит. Цель направляет и корректирует ее ход.

Наконец, деятельность всегда носит *продуктивный характер*, т. е. ее результатом являются преобразования как во внешнем мире, так и в самом человеке, его знаниях, мотивах, способностях и т. д. В зависимости от того, какие изменения являются главными или имеют наибольший удельный вес, выделяются разные типы деятельности (трудовая, познавательная, коммуникативная и т. п.).

Виды деятельности

Видов деятельности человека существует огромное множество. Но среди их многообразия есть главнейшие, обеспечивающие существование человека и формирование его как личности. К ним относят общение, игру, учение и труд.

Общение рассматривается как вид деятельности, направленной на обмен информацией между общающимися людьми. Оно также преследует целью установление взаимопонимания, добрых личных и деловых отношений, оказание взаимопомощи и учебно-воспитательного влияния людей друг на друга.

Игра – это такой вид деятельности, результатом которого не становится производство какого-либо материального или идеального продукта. Игры имеют большое значение для детей и носят, главным образом, развивающий характер.

Учение выступает как вид деятельности, целью которого является приобретение человеком знаний, умений и навыков. У взрослых учение приобретает характер самообразования. Особенности учебной деятельности состоят в том, что она прямо служит средством психологического развития индивида.

Особое место в системе человеческой деятельности занимает **труд**. Именно благодаря ему человек построил современное общество, создал предметы материальной и духовной культуры, преобразовал условия своей жизни таким образом, что открыл для себя перспективы дальнейшего, практически неограниченного развития. С этой деятельностью связано создание и совершенствование орудий труда. Они, в свою очередь, явились фактором повышения производительности, развития науки, промышленного производства, технического и художественного творчества.

Преобразование системы человеческой деятельности совпадает, по существу, с историей социально-экономического развития общества. Интеграция и дифференциация общественных структур сопровождалась появлением у людей новых ее видов. То же самое происходило по мере роста экономики, развития кооперации и разделения труда. Люди новых поколений, включаясь в жизнь современного им общества, усваивали и развивали те виды деятельности, которые были характерны тогда.

2.3. Психология познавательных процессов

2.3.1. Ощущение как познавательный процесс

Ощущения – это отражение в сознании человека отдельных свойств явлений и предметов, непосредственно воздействующих на наши органы чувств.

Органы чувств – это те механизмы с помощью которых информация об окружающем нас мире поступает в кору головного мозга (КГМ). С помощью ощущений отражаются основные внешние признаки предметов и явлений (цвет, форма, вкус, звук и др.), а также состояния внутренних органов.

Предметы и явления, воздействующие на наши органы чувств, называются *раздражителями*, а их воздействие – *раздражением*, которое вызывает в нервной ткани возбуждение. Ощущение есть результат возбуждения наиболее сложно организованных систем нервных клеток, в том числе – клеток коры головного мозга.

Физиологической основой ощущений является деятельность специального нервного аппарата – анализатора. Анализатор состоит из:

1. *Периферического отдела*, или рецептора. Более двух тысяч лет назад древнегреческий ученый и мыслитель Аристотель выделил пять рецепторов: зрение, слух, обоняние, осязание и вкус. Рецепторы осуществляют преобразование энергии внешнего воздействия в нервный импульс.

2. Проводящих *афферентных* (центростремительные) и *эфферентных* (центробежные) нервов, которые соединяют периферический отдел анализатора с его центральным отделом.

3. Центральных корковых отделов (мозговой конец), где происходит переработка нервных импульсов, приходящих из периферических отделов.

Согласно А. В. Петровскому, структура анализатора может быть представлена следующим образом:

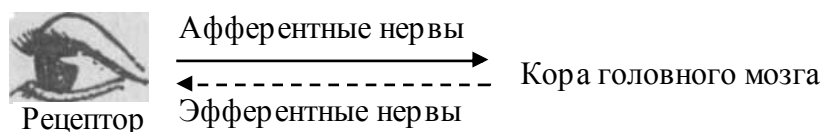


Рис. 2.2. Схема работы анализатора

Определенным клеткам периферических отделов анализатора соответствуют определенные участки корковых клеток. Например, область зрительного анализатора находится в затылочных долях КГМ, слухового анализатора – в средней части височной извилины.

Виды ощущений

Ощущения можно классифицировать в зависимости от характера раздражителей, воздействующих на данный анализатор, и возникающих при этом ощущений. *Зрительные ощущения* вызываются воздействием электромагнитных волн, излучаемых физическими телами, на зрительный анализатор. *Слуховые ощущения* отражают воздействие звуковых волн, создаваемых колебанием тел. *Обонятельные ощущения* есть результат воздействия пахучих веществ на периферические окончания анализатора, заложенные в слизистой оболочке носа. *Вкусовые ощущения* являются отражением химических свойств вкусовых веществ, растворенных в слюне или в воде. *Осязательные ощущения* обнаруживаются при прикосновении к предметам внешнего мира. *Двигательные ощущения* отражают движение и положение самого тела, а *внутренние ощущения* – внутреннее состояние тела.

По месту расположения рецепторов все перечисленные ощущения можно подразделить на экстероцептивные, интероцептивные и проприоцептивные.

Эстероцептивные – отражают свойства предметов и явлений внешней среды: зрительные, слуховые, обонятельные, вкусовые, осязательные ощущения.

Проприоцептивные – отражают движения нашего тела, так как их рецепторы расположены во внутренних органах и тканях тела и дают информацию о положении тела и его движениях.

Интероцептивные – внутренние ощущения, дают представление о состоянии внутренних органов, чувстве голода, жажды, боли и др.

Все указанные виды ощущений, несмотря на их специфику и различия, характеризуются общими для них свойствами, такими, как качество, интенсивность и продолжительность.

Качественная характеристика ощущений позволяет отличить его от других видов ощущений (например, зрительные от слуховых), а также различать вариации ощущений внутри данного вида. Так, зрительные ощущения могут отличаться по насыщенности, цветовому тону, а слуховые – по высоте, тембру, громкости.

Интенсивность выступает количественной характеристикой ощущений. Она определяется силой действующего раздражителя и функциональным состоянием рецептора.

Продолжительность является временной характеристикой ощущений и определяется, главным образом, временем воздействия раздражителя и его интенсивностью. При воздействии раздражителя на орган чувств ощущение возникает не сразу, а спустя некоторое время. Оно и не исчезает одновременно с прекращением действия раздражителя. Промежуток времени от момента подачи сигнала до момента возникновения ощущения называется *латентным (скрытым)*. А время исчезновения ощущения после окончания воздействия раздражителя получило название *инерции ощущений*, то есть после прекращения действия раздражителя возбуждение в рецепторе исчезает не сразу. Например, после выхода из вагона поезда нам некоторое время кажется, что мы еще движемся в поезде.

Качество ощущений всех видов зависит от **чувствительности анализаторов** соответствующего типа. Наши органы чувств отличаются друг от друга разной степенью чувствительности к отображаемым ими явлениям. Высокая чувствительность присуща, например, зрительному и слуховому анализаторам, в то время как чувствительность осязательного анализатора является достаточно низкой.

Экспериментально была установлена минимальная сила любого раздражителя, при действии которого появляется едва заметное ощущение. Эту минимальную силу

раздражителя Г. Т. Фехнер назвал **нижним абсолютным порогом чувствительности**. Чем меньше величина этого порога, тем выше **чувствительность анализатора**.

Верхний порог – это максимальная сила раздражителя, сверх которой раздражение перестает ощущаться. Например, для слухового анализатора таковым является шум двигателя самолета.

Разностный порог – минимальное различие в интенсивности двух однородных раздражителей, которое человек способен ощутить.

Под воздействием различных физиологических и психологических факторов, таких, как функциональное состояние рецептора, длительность действия раздражителя, возраст человека, характер его деятельности и др., значение абсолютного порога чувствительности может меняться. Изменение чувствительности анализатора наблюдается и при приспособлении органов чувств к действующему раздражителю. Такое явление принято называть **адаптацией**. Адаптация может проявляться и как полное исчезновение ощущения в процессе продолжительного воздействия раздражителя. Например, если мы попадаем в атмосферу с неприятным запахом, то вскоре теряем обонятельные ощущения. Адаптация может также приводить к понижению или к повышению чувствительности под влиянием воздействия раздражителя. Так, чувствительность зрительного анализатора резко снижается при интенсивном световом раздражении, когда из полутемной комнаты человек попадает в ярко освещенное пространство. И, наоборот, при темновой адаптации чувствительность глаз увеличивается: при переходе из ярко освещенного помещения в темноте человек вначале ничего не видит и только через некоторое время постепенно начинает различать очертания окружающих его предметов.

Адаптация помогает предохранять органы чувств от чрезмерного раздражения в случае необычайно сильных воздействий.

Интенсивность ощущений зависит не только от силы раздражителя и уровня адаптации рецептора, но и от раздражений, воздействующих в данный момент на другие органы чувств.

Изменение чувствительности анализаторов под влиянием раздражения других органов чувств называется **взаимодействием ощущений**. Общая закономерность здесь состоит в том, что слабые раздражители повышают, а сильные понижают чувствительность анализаторов. Исследования показали, что чувствительность зрительного анализатора повышается при слабом охлаждении кожи, негромких звуках и слабых вкусовых ощущениях. В то же время наблюдается снижение зрительной чувствительности, если в качестве слухового раздражителя применяются очень громкие звуки. Известны факты повышенной зрительной, слуховой, тактильной и обонятельной чувствительности под влиянием слабых болевых раздражений.

Взаимодействие ощущений проявляется в **сенсibiliзации**. В отличие от адаптации, которая представляет собой в одних случаях повышение чувствительности, а в других, наоборот, ее снижение, сенсibiliзация всегда есть повышение чувствительности. Часто, при нарушении деятельности одного из анализаторов, можно наблюдать повышение чувствительности других. Происходит как бы своеобразная компенсация: человек потерял слух, но у него обостряется зрение и действие других анализаторов. Кроме того, сенсibiliзация может быть достигнута и в результате специальных упражнений. Например, у детей, занимающихся музыкой, развивают звуковысотный слух.

Взаимосвязь ощущений проявляется и в так называемой **синестезии**. Синестезия – переход одного вида ощущений в другой и получение на этой основе единого оригинального ощущения. Примером синестезии может служить понятие «цветной слух». Оно означает, что музыкальные слуховые образы имеют и зрительный аспект художественного воздействия. На этом основана проблема окрашенности поэтического звука, проявившая себя в творчестве символистов. Этот же эффект лежит в основе

цветного видения музыки, которым обладали некоторые композиторы и живописцы, что вызвало к жизни цветомузыку, пионером которой был русский композитор и пианист А. Н. Скрябин. Для осознания музыкального начала в живописи особенно много сделал литовский художник М. К. Чюрленис. Он прославился своими симфониями красок. Синестезия достаточно часто встречается у художников. Зрительные ощущения блестящей или шероховатой поверхности изображаемого предмета нередко вызывают у художников тактильные ощущения: они как бы чувствуют руками материал, из которого сделан этот предмет.

2.3.2. Восприятие

Восприятие – это процесс отражения предметов и явлений действительности во всем многообразии их свойств и сторон, непосредственно действующих на органы чувств. Садясь за парту, мы видим ее цвет, прямоугольную форму, чувствуем твердость дерева, гладкую поверхность, т. е. посредством ощущения определяем свойства парты. Одновременно у нас возникает целостный образ парты со всеми ее свойствами – конструкции, цвета, твердости материала и т. п. Можно сказать, что восприятие выражается совокупностью образных ощущений. При этом оно не сводится к сумме отдельных ощущений, а представляет собой качественно новую ступень чувственного познания с такими присущими ей особенностями, как предметность, целостность, структурность, константность, осмысленность.

В основе восприятия лежат два вида нервных связей. Во-первых, это связи, образующиеся в пределах одного анализатора, но раздражитель может быть комплексным, например, мелодия, представляющая собой сочетание отдельных звуков, воздействующих на слуховой анализатор. Во-вторых, межанализаторные связи, т. е. связи, образующиеся в пределах разных анализаторов. Благодаря этим связям мы можем отражать в восприятии такие свойства предметов, для которых нет специально приспособленных анализаторов. Поэтому в восприятии мы глубже познаем мир, чем в ощущениях.

Свойства восприятия

Предметность восприятия определяется как отнесенность сведений, получаемых из внешнего мира, к предметам этого мира. Мы видим не просто белое, а белый снег, белый цветок, белый халат, слышим звуки человеческого голоса, пение птиц, воспринимаем вкус конфеты и т. п. Итак, предметность формируется только в том случае, когда осуществляется взаимодействие анализаторов с самими предметами.

Целостность и неразрывно связанная с нею *структурность* восприятия означают, что психика нормального человека настроена на восприятие именно предметов, а не отдельных линий, пятен и т. п. (рис. 2.3)

Константность есть независимость восприятия свойств предметов от условий, в которых это восприятие происходит. Благодаря этому свойству человек воспринимает окружающие предметы как относительно постоянные по форме, величине, цвету и т. д. Лектор видит лица всех сидящих в аудитории примерно одинаковыми по размеру, хотя изображения лиц студентов, находящихся на последних партах, должны быть значительно меньше, чем сидящих в первых рядах. Интересен факт, сообщаемый верхолазами. Оказывается, они сначала видят людей и машины на земле очень маленькими, но вскоре константность восстанавливается и все предметы воспринимаются такими, какими они должны быть, т. е. нормальной величины.



Рис. 2.3. Целостность и структурность восприятия

Восприятие предмета тесно связано с его *осмысленностью*, пониманием его сущности. Другими словами, восприятие всегда предполагает некоторое толкование полученных органами чувств данных о предметах и явлениях внешнего мира. В восприятии всегда есть фигура и фон, хотя объекты могут быть самые разные, в том числе и не расчлененные на фигуру и фон. К тому же они могут меняться местами. На этом основаны многие зрительные иллюзии и так называемые двусмысленные рисунки, в которых воспринимаются попеременно то фигура, то фон. Посмотрим на рис. 2.4.



Рис. 2.4. Иллюзия фигуры и фона

Мы видим либо два профиля, либо одну вазу. Одновременно видеть обе эти фигуры невозможно. Одна из них воспринимается только как фон. В этом рисунке выделение объекта восприятия связано с его осмыслением.

Зависимость восприятия от содержания психической жизни человека получила название **апперцепции**. Благодаря апперцепции можно управлять процессом восприятия, создавая определенные установки на восприятие. Как показали исследования, установка может определять даже восприятие роста человека. Так, различным группам студентов одного из университетов был представлен один и тот же человек, но каждый раз ему присваивались новые звания и титулы. Когда этого человека представили как студента, его рост определялся в среднем в 171 см; когда его назвали ассистентом кафедры психологии, то его рост увеличился до 176 см; при звании «доцент» его рост превысил 180 см; а рост профессора стал равен 184 см.

Обычно процесс восприятия осуществляется несколькими взаимодействующими между собой анализаторами. В соответствии с тем, какой анализатор играет в восприятии преобладающую роль, различают зрительные, слуховые, осязательные, обонятельные, вкусовые и кинестетические восприятия.

Кроме того, выделяют восприятие **пространства, восприятие времени и восприятие движения**.

Восприятия пространства, времени и движения – это сложные формы восприятий. Восприятие пространства отражает объективно существующее пространство и включает восприятие формы, величины и взаимного расположения объектов, их удаленности и направления, в котором они находятся. Восприятие времени представляет собой отражение объективной длительности, скорости и последовательности явлений действительности. Восприятие движения есть отражение изменения положения, которое объекты занимают в пространстве.

Восприятие может быть ошибочным или иллюзорным. *Иллюзия* – это искаженное восприятие реально существующей действительности. Иллюзии обнаруживаются в деятельности различных анализаторов. В наибольшей степени известны иллюзии зрительного восприятия, так называемые геометрические иллюзии. Большинство геометрических иллюзий можно рассматривать либо как искажение в восприятии

величины, либо как искажение в восприятии направления линий. Примером иллюзии длины отрезка является иллюзия Мюллера-Лайера: две линии равной длины, одна из которых оканчивается сходящимися, а другая – расходящимися клиньями, воспринимаются человеком как не равные по длине (см. рис. 2.5). При этом эффект иллюзии настолько устойчив, что она возникает и в том случае, если человек знает о причине ее возникновения.

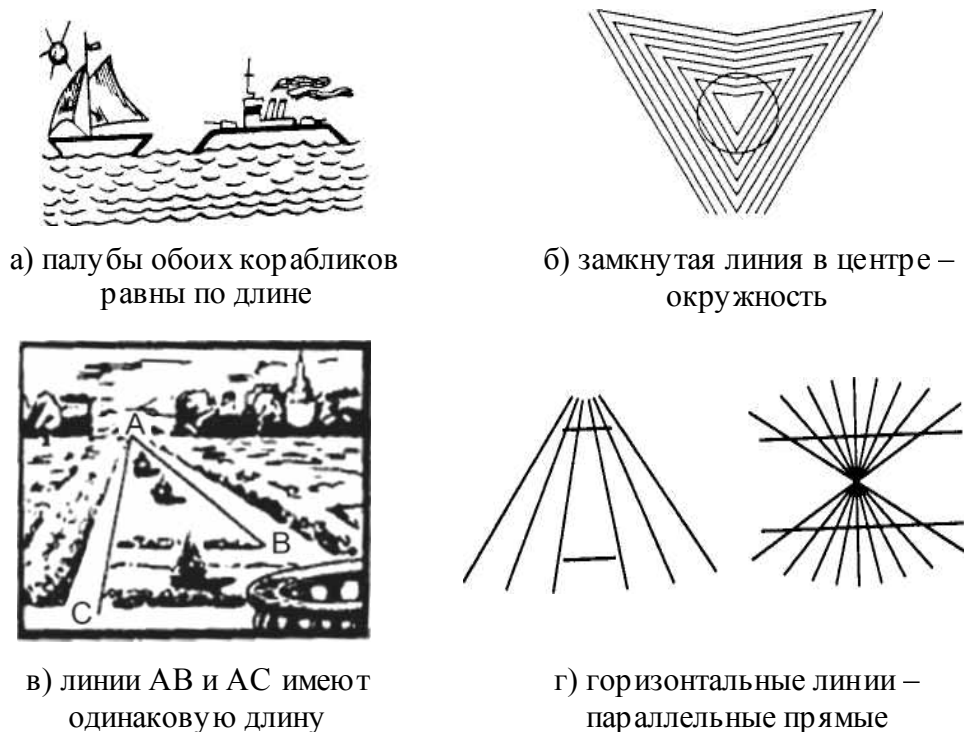


Рис. 2.5. Иллюзии восприятия

Образы предметов и явлений, сформированные в процессе ощущений и восприятий, а также связанные с ними действия, чувства и мысли могут быть воспроизведены впоследствии, в отсутствие самих предметов и явлений, т. е. в памяти.

2.3.3. Внимание

Внимание – одно из основных условий психической деятельности людей.

Всякая деятельность человека требует сосредоточенности и направленности, то есть внимания – важнейшего условия протекания всех психических процессов у человека.

Вниманием называется направленность психической деятельности на определенные предметы или явления реальной действительности при отвлечении от всего остального.

Внимание – это выделение предмета или явления действительности из множества других, окружающих человека. Практически это означает полное и отчетливое отражение в головном мозгу человека предметов, наблюдаемого явления.

Следует помнить, что в психических явлениях внимание проявляется как сосредоточенность и направленность сознания на что-либо конкретное, единственное из всех, окружающих человека, которое становится центром внимания.

Различают такие качества внимания, как активность (произвольное – непроизвольное); направленность (внешнее – внутреннее); ширина (объем и распределение); переключение (легкое – трудное); интенсивность (высокая – низкая); устойчивость (устойчивое – неустойчивое).

В то же время вниманию присущи такие качества, как избирательность психической деятельности; внешнее выражение (проявляющееся в установке на определенный объект деятельности); содействие быстрейшему включению в познавательную деятельность (т. е. создается предварительная готовность к предстоящей работе); определение хода и результатов трудового процесса.

Физиологической основой внимания является механизм взаимодействия основных нервных процессов – торможения и возбуждения, протекающих в коре головного мозга, когда выделяется один предмет (объект) из множества других, окружающих человека (т. е. возбуждаются и доминируют одни нервные центры и тормозятся другие).

В настоящее время доказано, что в участках коры головного мозга, находящихся в состоянии возбуждения, создаются наиболее благоприятные условия, обеспечивающие наилучшее протекание познавательной и творческой деятельности, ее продуктивности, даже в условиях, когда вокруг действуют слабые (побочные) раздражители. Установлено, что «мертвая тишина» не повышает, а снижает внимание, и может привести к тотальному торможению коры головного мозга. Но отвлекают внимание сильные раздражители или раздражители, вызывающие значительный интерес у человека (например, радио или телевидение, музыка и т. д.).

Следует помнить, что внимание неотделимо от свойств личности человека. Направленность, мировоззрение, убеждения, эти свойства личности устанавливают, что надо сделать основным и поставить в центр внимания; определяют, почему человек так много уделяет внимания данной деятельности; дают возможность понять мотивы направленности и сосредоточенности его деятельности.

Внимание неотделимо от направленности и интересов личности, ее потребностей. Последние могут способствовать формированию устойчивого внимания, уважения и любви.

Внимание человека проявляется как черта характера; как выражение привычных форм поведения по отношению к себе, другим людям, труду и т. д. Внимание и внимательность необходимо воспитывать и из временного состояния формировать как черту характера.

Внимание связано с волевыми действиями человека, который мобилизует сознательно свое внимание волевым усилием, настойчиво добиваясь поставленной цели. Оно формируется и проявляется только в какой-либо целенаправленной деятельности. Последняя оказывает определенное влияние на качество и особенности внимания (например, профессиональное внимание водителя и др.), выработку переключения внимания, распределение и сосредоточенность внимания.

Виды внимания

Внимание может быть произвольным (преднамеренным) и произвольным (непреднамеренным).

Непроизвольное внимание возникает без всякого намерения и без заранее поставленной цели. Оно вызывается особенностями действующих на человека раздражителей, например силой раздражителя (сильный звук или яркий свет); контрастности раздражителя (большой предмет среди небольших, светлый среди темных); значимости раздражителя для данного человека (например, плач ребенка для матери среди шума) и др.

Но непроизвольное внимание у человека во многом зависит также и от состояния и самочувствия, настроения и переживаний, ожиданий и мечтаний, потребностей и интересов.

Произвольное внимание возникает преднамеренно, вследствие сознательно поставленной цели. Оно возникает у человека и развивается в процессе труда, так как без него невозможно осуществлять и поддерживать трудовую деятельность. Такое внимание возможно при четкой постановке цели, реальных задачах, интересе, морально-нравственном обеспечении, материального оснащения, поддержке руководства и окружающих. Кроме того, сохранение произвольного внимания зависит от осознания долга и обязанностей; понимания цели и задач выполняемой деятельности; устойчивости интересов; привычных условий работы; наличия благоприятных условий для выполнения деятельности.

Некоторые психологи выделяют также послепроизвольное внимание, которое соединяет в себе некоторые черты произвольного и непроизвольного внимания.

Послепроизвольное внимание возникает на основе произвольного (когда оно носит целенаправленный характер) и непроизвольного (когда не нужно волевых усилий для его поддержания), при увлечении чем-либо.

К основным свойствам внимания относятся концентрированность, интенсивность, распределение, устойчивость (отвлекаемость), переключение.

Концентрированность. Это показатель степени, в какой сознание сосредоточено на определенном объекте, а также интенсивности связи с ним. Данное свойство означает, что так создается временный центр (фокус) всей психологической активности человека.

Интенсивность. Это качество, определяющее эффективность восприятия, мышления, памяти и ясность сознания в целом. Чем больше интерес к деятельности (сильнее сознание ее значимости), чем труднее деятельность (менее знакома человеку) и больше влияние отвлекающих раздражителей, тем более интенсивным будет внимание.

Устойчивость. Это способность длительное время поддерживать высокие уровни концентрированности и интенсивности внимания. Она определяется типом нервной системы, темпераментом, мотивацией (новизна, значимость потребности, личные интересы), а также внешними условиями деятельности человека. Устойчивость внимания поддерживается не только новизной поступающих стимулов, но и их повторением. Она связана с его динамическими характеристиками: колебаниями и переключением.

Объем. Так называется показатель количества однородных стимулов, находящихся в фокусе внимания (у взрослого человека – от 4 до 6 объектов, у ребенка – не более 2 – 3). Объем внимания обусловлен не только генетическими факторами и возможностями кратковременной памяти индивида, но и характеристиками воспринимаемых объектов (их однородностью, взаимосвязью) и профессиональными навыками самого субъекта.

Переключение внимания. Под ним понимается возможность более или менее легкого и достаточно быстрого перехода от одного вида деятельности к другому. Многие современные профессии (ткачихи, механики, менеджеры, операторы и др.), предполагающие, что человек имеет дело с частыми и внезапными изменениями в объектах деятельности, предъявляют высокие требования к способности переключать внимание.

Распределение. Под ним понимают сосредоточенность внимания на нескольких объектах одновременно. При этом формируется как бы несколько фокусов (центров) внимания, что позволяет совершать несколько действий или следить за несколькими процессами одновременно, не выпуская ни одного из них из поля внимания. Исключительную роль играет способность распределять внимание, например, в деятельности преподавателя. Так, объясняя материал на уроке, он должен одновременно следить за своей речью и логикой изложения и наблюдать за тем, как воспринимают материал студенты.

2.3.4. Память

Все, что мы узнаем нового, обогащает знания человека, надолго сохраняется в нашей памяти. Головной мозг не только сохраняет в памяти наши знания об окружающем мире, но и обладает способностью по нашему желанию воспроизводить эти знания, устанавливать ассоциативную связь между событиями, так как и память, и ассоциации тесно связаны между собой.

Памятью называют процесс запоминания, сохранения и последующего воспроизведения индивидом его опыта.

Наиболее прочны в памяти людей факты, события и явления, которые имеют для личности и его деятельности индивидуально значимое, особое значение. А все то, что для человека малозначимо, запоминается хуже и быстрее забывается.

Различают следующие особенности памяти человека:

- избирательность;

- влияние интереса на продуктивность памяти;
- эмоциональное отношение к тому, что запоминает;
- преобладание волевых качеств в сохранении в памяти фактов, действий, материала (например, слабовольные, ленивые, не способны к длительным волевым усилиям, обладают плохой памятью).

Память человека зависит от общей культуры, умственного кругозора (интеллекта), особенностей личности и характера.

Виды памяти:

двигательная (моторная) – проявляется в запоминании и воспроизведении движений и их систем (она лежит в основе выработки и формирования физической ловкости, сноровки в труде, спорте, ходьбе, письме), но при этом большое значение приобретает сознательный характер, связанные с мышлением, волей, другими видами памяти; в то же время на разных возрастных этапах качественные особенности такой памяти будут разными (например, тренировка у молодых и пожилых людей управлять автомобилем);

эмоциональная – это реакция на пережитые чувства (например, положительные и отрицательные чувства не исчезают бесследно, а запоминаются и воспроизводятся); она влияет на формирование личности и позволяет регулировать свое поведение в зависимости от ранее пережитых чувств; именно эти чувства являются побудительной силой к совершению тех или иных действий, либо к отказу от действия, если с ними связаны отрицательные переживания в прошлом (например, радость и удовлетворение – стимул, дурной поступок – слабое побуждение к его повторению и т. д.; вторичное эмоциональное чувство в памяти слабее первоначального (первая любовь), так как обычно ослабевает в памяти, но возникает при повторном восприятии и припоминании);

образная – сохранение и воспроизведение образов ранее воспринимавшихся предметов и явлений действительности; она бывает зрительной, слуховой, осязательной, обонятельной, вкусовой; наиболее высокого развития достигает у художников, музыкантов, писателей, дегустаторов, когда точность воспроизведения объекта зависит от его закрепления в памяти;

словесно-логическая – выражается в запоминании и воспроизведении мыслей, слов и выражений, но при этом припоминается только общий их смысл, суть выраженных мыслей (в то же время при заучивании возможно точное словесное выражение мыслей, например, стихотворение, даже и без понимания смысла, при механическом заучивании); запоминание и воспроизведение тесно связано с мышлением, умственным развитием и запасом знаний человека;

произвольная и произвольная; их различие в целях и способах запоминания и воспроизведения (например, произвольная память активна, когда ставится специальная цель – запомнить, и для этого сознательно прилагаются волевые усилия; а произвольная память – чаще, когда такой специальной цели не ставится, и этот процесс идет пассивно, без волевых усилий).

По времени запоминания материала память разделяют на **кратковременную, долговременную, оперативную и промежуточную**. Любая информация сначала попадает в кратковременную память, которая обеспечивает запоминание однократно предъявленной информации короткое время (5 – 7 мин), после чего информация может забыться полностью, либо перейти в долговременную память, но при условии 1 – 2-кратного повторения.

Кратковременная память (КП) ограничена по объему, при однократном предъявлении в КП помещается в среднем 7 ± 2 единицы информации. Это магическая формула памяти человека, т. е. в среднем с одного раза человек может запомнить от 5 до 9 слов, цифр, чисел, фигур, картинок и т. п. Главное – добиться, чтобы эти «элементы» были более информационно насыщены за счет группировки, объединения цифр, слов в единый целостный «образ». Объем кратковременной памяти у каждого человека индивидуален.

По нему можно прогнозировать успешность обучения, прибегая к формуле: Объем КП/2 + 1 = прогнозируемый учебный балл успеваемости.

Долговременная память (ДП) обеспечивает длительное сохранение информации. Она бывает двух типов:

1. ДП с сознательным доступом (т.е. человек может по своей воле извлечь, вспомнить нужную информацию).

2. ДП закрытая (человек в естественных условиях не имеет к ней доступа, а лишь при гипнозе, при раздражении участков мозга может получить к ней доступ и актуализировать во всех деталях образы, переживания, картины всей жизни).

Оперативная память проявляется в ходе выполнения и обслуживания определенной деятельности, что происходит благодаря сохранению информации, поступающей как из КП, так и из ДП, необходимой для выполнения действий.

Промежуточная память обеспечивает сохранение информации в течение нескольких часов. Она накапливается в течение дня, а время ночного сна отводится организмом для очищения промежуточной памяти, категоризации информации, полученной за прошедший день, и перевода ее в долговременную память. После сна промежуточная память опять готова к приему новой информации. У человека, который спит менее трех часов в сутки, промежуточная память не успевает очищаться, в результате нарушается выполнение мыслительных, вычислительных операций, снижаются внимание, кратковременная память, появляются ошибки в речи, в действиях.

Долговременной памяти с сознательным доступом свойственна закономерность забывания: забывается все ненужное, второстепенное, а также определенный процент и нужной информации. Чтобы уменьшить забывание, необходимо выполнить ряд операций. Во-первых, понять, осмыслить информацию (механически выученная, но не понятая до конца, она забывается быстро и почти полностью – кривая забывания 1а (рис. 2.6). Во-вторых, повторять информацию (первое повторение нужно через 40 мин после заучивания, так как через час в памяти остается только 50% механически заученной информации). Нужно чаще повторять в первые дни после заучивания, потому что в этот период потери от забывания максимальны. Лучше действовать так: в первый день – 2 – 3 повторения, во второй – 1 – 2, с третьего по седьмой – по одному повторению, после этого – одно повторение с интервалом в 7 – 10 дней. Помните, что 30 повторений в течение месяца эффективнее, чем 100 повторений за день. Поэтому систематическая, без перегрузки, учеба, заучивание маленькими порциями в течение семестра с периодическими повторениями через 10 дней намного эффективнее, чем концентрированное заучивание большого объема информации в сжатые сроки сессии, вызывающее умственную и психическую перегрузку и приводящее к почти полному забыванию информации через неделю после сессии.

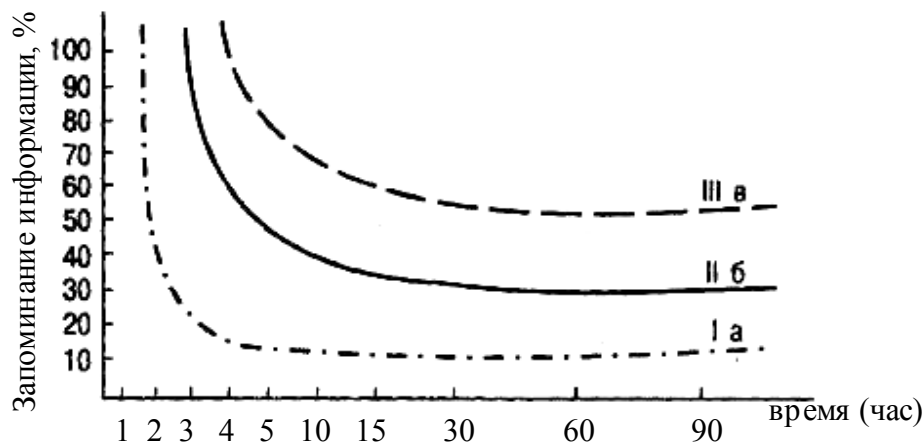


Рис. 2.6. Кривая забывания Эббингауза

Основные **процессы памяти** – запоминание, узнавание, воспроизведение, припоминание и, соответственно, забывание.

Запоминание – (с него начинается деятельность памяти), закрепление образов и впечатлений, которые возникают в сознании под воздействием предметов и явлений действительности в процессе ощущения и восприятия. Оно может быть непреднамеренным (непроизвольным) и преднамеренным (произвольным).

Узнавание – повторное восприятие предмета, воспринимавшегося ранее.

Воспроизведение – образы, закрепленные в памяти, актуализируются (оживляются) без опоры на вторичное восприятие тех или иных объектов, т. е. происходит оживление образа (предмета) в его отсутствие. Оно бывает произвольным и непроизвольным.

Припоминание – наиболее активная форма воспроизведения, связанная с напряжением мозга и требующая определенных волевых усилий. Оно будет более успешным, если факт воспроизводится не изолированно, а в связи с другими фактами, событиями, обстоятельствами и действиями, сохранившимися в памяти (например, припоминание потерянной книги всегда ассоциируется с тем, где человек был перед этим и воспроизводит последовательность событий, что облегчает этот процесс).

Забывание – процесс постепенного (со временем) исчезновения того, что было в памяти. Оно может быть полным, частичным, длительным, непродолжительным, временным. Следует помнить, что процесс забывания протекает неравномерно: вначале быстрее, затем медленнее.

Эффективность памяти зависит от ряда условий, к ним относятся:

1. Цели запоминания (насколько прочно, как надолго человек хочет запомнить). Если цель – выучить, чтобы сдать экзамен, то вскоре после него многое забудется. Если цель – выучить надолго, для будущей профессиональной деятельности, то информация мало забывается.

2. Приемы заучивания. Они бывают такими:

- механическое дословное многократное повторение. Работает механическая память, тратится много сил, времени, а результаты низкие. Механическая память основана на повторении материала без его осмысливания;
- логический пересказ, который включает: логическое осмысление материала, систематизацию, выделение главных логических компонентов информации, пересказ своими словами. Работает логическая память (смысловая). Она основана на установлении в запоминаемом материале смысловых связей. Эффективность логической памяти в 20 раз выше, чем механической;
- образные приемы запоминания (перевод информации в образы, графики, схемы, картинки). В этом случае задействуется образная память. Она бывает разных типов: зрительная, слуховая, моторно-двигательная, вкусовая, осязательная, обонятельная, эмоциональная.

Мнемотехнические приемы запоминания (для облегчения запоминания). Среди них:

1. Образование смысловых фраз из начальных букв запоминаемой информации («Каждый охотник желает знать, где сидит фазан» – о последовательности цветов в спектре: красный, оранжевый и т. д.).

2. Ритмизация – перевод информации в стихи, песни, в строки, связанные определенным ритмом или рифмой.

3. Запоминание длинных терминов с помощью созвучных слов (например, для иностранных терминов ищут похожие по звучанию русские слова; так, чтобы запомнить медицинские понятия «супинация» и «пронация», используют созвучную шуточную фразу «суп несла и пролила»).

4. Нахождение ярких, необычных образов, картинок, которые «методом связки» соединяют с информацией, которую надо запомнить. Например, нам надо запомнить набор слов: карандаш, очки, люстра, стул, звезда, жук. Это легко сделать, если вы вообразите их «персонажами» яркого, фантастического мультфильма, где стройный фронт

в «очках» – «карандаш» – подходит к полной даме, «люстре», на которую шаловливо посматривает «стул», на чьей обивке сверкают «звезды». Такой придуманный мультик забыть или перепутать трудно. Чтобы повысить эффективность запоминания с помощью этого метода, следует сильно искажать пропорции (огромный «жук»); представлять предметы в активном действии («карандаш» подходит); увеличивать количество предметов (сотни «звезд»); менять местами функции предметов («стул» к «люстре»). Попробуйте запомнить таким образом список слов, затрачивая на каждое по 3 с: трава, дом, павлин, платье, очки, скрепка, гвоздь, клей. Удалось?

5. Метод визуализации: образно, в разных деталях мысленно представлять («видеть») запоминаемую информацию.

6. Метод Цицерона. Представьте, что обходите свою комнату, где вам все хорошо знакомо. Информацию, которую вам надо запомнить, расставляйте мысленно по ходу вашего продвижения по комнате. Вы сможете вновь все вспомнить, представив себе свою комнату, – все будет на тех местах, где вы расположили при предыдущем «обходе».

7. При запоминании цифр, чисел можно использовать такие приемы:

- выявить арифметическую зависимость между группами цифр в числе: например, в номере телефона 35-89-54 зависимость $89 = 35 + 54$;
- выделить знакомые числа: например, в числе 859314 выделить 85 – год рождения брата, 314 – первые цифры числа «пи» и т. д.;
- «метод зацепок» – замена цифр образами: например, 0 – круг, 1 – карандаш, 2 – лебедь, 3 – вилы, 4 – парус, 5 – звезда, 6 – жук, 7 – виселица, 8 – песочные часы и т. д. Можно заменять цифры буквами и словами. Например, замена цифр 1, 2, 3, 8 последними согласными буквами в названии этих цифр: 1 – один – Н, 2 – два – В, 3 – три – Р. А цифры 4, 5, 6, 7, 9 заменить начальными согласными в их названии: 4 – Ч, 5 – П, 6 – Ш, 7 – С, 9 – Д.

Метод тренировки зрительной памяти – метод Айвазовского. Посмотрите на предмет, или пейзаж, или на человека в течение 3 с, стараясь запомнить детали, а потом закройте глаза и представьте мысленно этот предмет в деталях; задавайте себе вопросы о подробностях этого образа, затем откройте глаза на 1 с, дополните образ, закройте глаза и постарайтесь добиться максимально яркого изображения предмета. Так повторите несколько раз.

Условиями продуктивности памяти являются способности к произвольному запоминанию, умственная активность, которая возникает в процессе усвоения знаний, самоконтроль.

2.3.5. Виды и процессы мышления

Мышление – это наиболее обобщенная и опосредованная форма психического отражения, устанавливающая связи и отношения между познаваемыми объектами.

Выделяют разные виды мышления.

Наглядно-действенное мышление опирается на непосредственное восприятие предметов, реальное преобразование ситуации в процессе действий с предметами.

Наглядно-образное мышление характеризуется опорой на представления и образы. Его функции связаны с представлением ситуаций и изменений в них, которых человек хочет добиться в результате своей деятельности, преобразующей ситуацию. Очень важная его особенность – составление непривычных, невероятных сочетаний предметов и их свойств.

В отличие от наглядно-действенного, здесь ситуация преобразуется лишь в плане образа.

Словесно-логическое мышление – вид мышления, осуществляемый при помощи логических операций с понятиями. Оно формируется в течение длительного периода (с 7 – 8 до 18 – 20 лет) в процессе усвоения понятий и логических операций в ходе обучения.

Различают также теоретическое и практическое, интуитивное и аналитическое, реалистическое и аутистическое, продуктивное и репродуктивное мышление.

Теоретическое и практическое мышление различаются по типу решаемых задач и вытекающих отсюда структурных и динамических особенностей. Теоретическое – это познание законов, правил. Основная задача практического мышления – подготовить физическое преобразование действительности: постановка цели, создание плана, проекта, схемы. Практическое мышление предоставляет весьма ограниченные возможности для проверки гипотез, все это делает его подчас более сложным, чем теоретическое.

Также разделяют **интуитивное и аналитическое (логическое)** мышление. При этом обычно основываются на трех признаках: временном (время протекания процесса), структурном (членение на этапы), уровне протекания (осознанность или неосознанность). Аналитическое мышление развернуто во времени, имеет четко выраженные этапы, представлено в сознании человека. Интуитивное мышление характеризуется быстротой протекания, отсутствием четко выраженных этапов, является минимально осознанным.

Реалистическое мышление направлено в основном на внешний мир, регулируется логическими законами, а **аутистическое** связано с реализацией желаний человека (кто из нас не выдавал желаемое за действительность). Иногда применяют термин *эгоцентрическое мышление*, оно характеризуется невозможностью принять точку зрения другого человека.

Важным является различие **продуктивного (творческого) и репродуктивного (воспроизводящего)** мышления, основанного на степени новизны получаемого результата мыслительной деятельности.

Структуру мыслительного процесса решения проблемы можно представить так:

1. Осознание проблемной ситуации.
2. Постановка задачи.
3. Ограничение зоны поиска.
4. Построение гипотезы.
5. Проверка гипотезы.
6. Оценка действий и результатов.

Выделяют **основные мыслительные операции**: анализ, сравнение, синтез, обобщение, абстрагирование и др.:

- **анализ** – мыслительная операция расчленения сложного объекта на составляющие его части или характеристики;
- **сравнение** – мыслительная операция, основанная на установлении сходства и различия между объектами;
- **синтез** – мыслительная операция, позволяющая в едином процессе мысленно переходить от частей к целому;
- **обобщение** – мысленное объединение предметов и явлений по их общим и существенным признакам;
- **абстрагирование** (отвлечение) – мыслительная операция, основанная на выделении существенных свойств и связей предмета и отвлечении от других, несущественных.

Основными формами логического мышления являются понятие, суждение, умозаключение.

Понятие – форма мышления, отражающая существенные свойства, связи и отношения предметов и явлений, выраженная словом или группой слов. Понятия могут быть общими и единичными, конкретными и абстрактными.

Суждение – форма мышления, отражающая связи между предметами и явлениями; утверждение или отрицание чего-либо. Суждения бывают истинными и ложными.

Умозаключение – форма мышления, при которой на основе нескольких суждений делается определенный вывод. Различают умозаключения индуктивные, дедуктивные, по

аналогии. *Индукция* – логический вывод в процессе мышления от частного к общему. *Дедукция* – логический вывод в процессе мышления от общего к частному. *Аналогия* – логический вывод в процессе мышления от частного к частному (на основе некоторых элементов сходства).

Индивидуальные различия в мыслительной деятельности людей связаны с такими качествами мышления, как широта, глубина и самостоятельность мышления, гибкость мысли, быстрота и критичность ума.

Способы активизации мышления. Теперь обратимся к тому, как можно содействовать развитию мышления.

В первую очередь необходимо отметить особую роль самоорганизации, осознания приемов и правил умственной деятельности. Человек должен также управлять такими этапами мышления, как постановка задачи, создание оптимальной мотивации, регулирование направленности произвольных ассоциаций, максимальное включение как образных, так и символических компонентов, использование преимуществ понятийного мышления, снижение излишней критичности при оценке результата. Все это позволяет активизировать мыслительный процесс, сделать его более эффективным. Увлеченность, интерес к проблеме, оптимальная мотивация – важнейшие факторы продуктивности мышления.

Успешному мыслительному процессу препятствует ряд факторов: косность, стереотипность мышления; излишняя приверженность к использованию привычных методов решения, что затрудняет возможность взглянуть на задачу по-новому; страх ошибки, боязнь критики, страх «оказаться глупым», излишняя критичность к своим решениям; психическая и мышечная напряженность и т. д.

2.3.6. Воображение

Наряду с восприятием, памятью и мышлением важную роль в деятельности человека играет воображение. В процессе отражения окружающего мира человек вместе с восприятием того, что действует на него в данный момент, или зрительным представлением того, что воздействовало на него раньше, создает новые образы.

Воображение – это психический процесс создания нового в форме образа, представления или идеи.

Человек может мысленно представить себе то, что в прошлом не воспринимал или не совершал, у него могут возникать образы предметов и явлений, с которыми он раньше не сталкивался. Воображение свойственно только человеку и является необходимым условием его трудовой деятельности. Воображение всегда есть определенный отход от действительности. Но в любом случае его источник – объективная реальность.

Виды воображения

Можно выделить несколько видов воображения, основные среди которых – **пассивное** и **активное**. Пассивное, в свою очередь, делится на *произвольное* (мечтательность, грезы) и *непроизвольное* (гипнотическое состояние, фантазия в сновидениях). Активное воображение включает в себя *художественное, творческое, критическое, воссоздающее* и *антиципирующее*.

Активное воображение всегда направлено на решение творческой или личностной задачи. Человек оперирует фрагментами, единицами конкретной информации в определенной области, различным образом их комбинируя.

Воссоздающее воображение – один из видов активного, когда происходит конструирование новых образов, представлений в соответствии с воспринятой извне стимуляцией в виде словесных сообщений, схем, условных изображений, знаков и т. д. Несмотря на то что его продуктами являются совершенно новые, ранее не воспринимаемые человеком образы, оно основано на прежнем опыте.

Антиципирующее воображение лежит в основе очень важной способности человека: предвосхищать будущие события, предвидеть результаты своих действий и т. д. Чем моложе человек, тем сильнее и ярче его воображение ориентировано вдаль. У пожилых и старых людей воображение в большей мере связано с событиями прошлого.

Творческое воображение – вид воображения, когда человек самостоятельно создает новые образы и идеи, представляющие ценность для других людей или общества в целом, и которые воплощаются («кристаллизуются») в конкретные оригинальные продукты деятельности. Творческое воображение является необходимым компонентом и основой всех видов творческой деятельности человека.

Пассивное воображение подчинено внутренним, субъективным факторам. В процессе такого пассивного воображения осуществляется нереальное, мнимое удовлетворение какой-либо потребности или желания. В этом и состоит отличие от реалистического мышления, направленного на действительное, а не мнимое удовлетворение потребностей. К пассивному воображению относят фантазию – вид воображения, дающий образы, мало соответствующие действительности. Грезы – фантазия, связанная с желаниями, чаще всего несколько идеализируемым будущим. Мечта от грезы отличается тем, что она более реалистична и в большей степени связана с действительностью. Сновидения – пассивные и произвольные формы воображения, в которых находят отражение многие жизненно важные потребности человека. Галлюцинации – фантастические видения, как правило, результат нарушений психики или болезненных состояний.

Синтез, реализуемый в воображении, обретает разные формы:

- агглютинация: «склеивание» различных, несоединимых в повседневной жизни качеств, частей;
- гиперболизация: увеличение или уменьшение предмета, а также изменение отдельных частей;
- схематизация: отдельные представления сливаются, различия сглаживаются, а черты сходства выступают четко;
- типизация: выделение существенного, повторяющегося в однородных образах;
- заострение: подчеркивание каких-либо отдельных признаков.

2.3.7. Роль речи в жизнедеятельности человека

Важнейшее достижение, позволившее человеку задействовать общечеловеческий опыт (как прошлый, так и настоящий), – речевое общение, которое складывалось благодаря трудовой деятельности. Речь – это язык в действии. Язык – система знаков, в которую входят слова с их значениями и синтаксис (набор правил построения предложений).

Речь выполняет функции:

- сигнификативную (обозначения) – у людей со словом связано представление о предмете или явлении, единство обозначения предметов и явлений воспринимающим и говорящим;
- обобщения – слово обозначает не только отдельный, данный предмет, но и целую группу сходных предметов и всегда является носителем их существенных признаков;
- коммуникации – передача знаний, отношений, чувств.

Виды речевой деятельности и их особенности.

В психологии различают два основных вида речи: внешнюю и внутреннюю. Первая включает устную (диалогическую и монологическую) и письменную.

Внутренняя речь – это особый вид речевой деятельности. Она представляет собой фазу планирования в практической и теоретической деятельности. Поэтому для нее, с одной стороны, характерна фрагментарность, отрывочность. С другой же – исключаются

всяческие недоразумения при восприятии ситуации. Внутренняя речь ситуативна, в этом она близка диалогической. Формируется же она на основе внешней.

Перевод внешней речи во внутреннюю (интериоризация) сопровождается редуцированием (сокращением) ее структуры, а переход от внутренней речи к внешней (экстериоризация) требует, наоборот, развертывания структуры внутренней речи, построения ее в соответствии не только с логическими, но и с грамматическими правилами.

Монолог – речь одного человека в течение длительного времени, излагающего мысли. Это развернутая, подготовленная и завершенная речь, которая имеет композицию и строгую логику. Требует тщательного отбора слов и оборотов.

Диалог – разговор, в котором активно участвуют не менее двух собеседников. Эта речь поддерживается взаимными репликами и не полностью развернутая. Часто эта речь возникает как ответ на вопрос, не требует специальной подготовки.

Свойства речи:

Информативность речи зависит во многом от ценности сообщаемых в ней фактов и от способности ее автора к сообщению.

Понятность речи обусловлена, во-первых, ее смыслом, во-вторых, ее языковыми особенностями и, в-третьих, соотношением между ее сложностью и уровнем развития, кругом знаний и интересов слушателей.

Выразительность речи предполагает учет обстановки выступления, ясность и отчетливость произношения, правильную интонацию, умение пользоваться словами и выражениями переносного и образного значения.

Воздейственность – определяется возможностью ее влияния на поведение, мысли, чувства и волю других людей.

В данной главе были рассмотрены основные познавательные процессы, которые позволяют человеку не только воспринимать информацию, но и воздействовать на окружающую действительность.

2.4. Эмоционально-волевая сфера человека

2.4.1. Психология эмоциональных отношений

Эмоции – это психические состояния, отражающие субъективное восприятие индивидом окружающего мира и самого себя. Они сопутствуют нам на протяжении всей жизни, меняясь в зависимости от возраста и внешних воздействий.

Чувства – высшие культурно обусловленные переживания, связанные с потребностями человека, возникшими в ходе исторического развития человечества: общение, деятельность, а также со всеми духовными потребностями.

Виды эмоций и чувств

По продолжительности: кратковременные и длительные.

По интенсивности: интенсивные, бурно протекающие и слабо проявляющиеся.

По действию на организм: стенические, поднимающие активность, энергичность и деятельность человека, и астенические, препятствуют осуществлению деятельности.

По субъективным переживаниям: положительные и отрицательные. Положительные эмоции (радость, блаженство, симпатия) создают у человека оптимистический настрой, способствуют развитию его волевой сферы; отрицательные (горе, презрение, зависть, испуг, тревога, ненависть, стыд), наоборот, формируют безволие и слабость. Можно также выделить нейтральные (по своему знаку) переживания: таковы состояния спокойного созерцания, удивления, любопытства, безразличия.

В психологии принято разделять эмоции на низшие и высшие. К первым относят эмоциональные реакции, возникающие в связи с биологическими потребностями – чувством голода, жажды, половым влечением, оборонительным инстинктом. На основе простых эмоций происходит формирование присущих лишь человеку высших социальных эмоций (или чувств), которые иногда определяют еще как интеллектуальные: они возникают в процессе познания личностью окружающей действительности. Таковы чувства долга, ответственности, солидарности, дружбы, творческого вдохновения.

По форме протекания выделяют: настроение, аффект, страсть.

Настроение – это самое распространенное эмоциональное состояние, характеризующееся слабой интенсивностью. Его продолжительность зависит от внешних и внутренних воздействий. Настроение подвержено колебаниям в тесной связи с многообразными социальными воздействиями.

Страсть – представляет собой сильное и длительно протекающее эмоциональное состояние, глубоко затрагивающее волевые процессы. Оно может как формировать личность, так и разрушать ее. Нужно отметить, что этим эмоциональным состоянием питается творческий процесс.

Эмоции выполняют много функций, необходимых для жизнедеятельности человека.

Сигнальная функция эмоций и чувств связана с тем, что эти проявления сигнализируют другим людям о том, какие эмоции и чувства переживает человек.

Регулятивная функция чувств выражается в том, что стойкие переживания направляют наше поведение, поддерживают его, заставляют преодолевать встречающиеся на пути препятствия. Регулятивные механизмы эмоций снимают избыток эмоционального возбуждения. Когда эмоции достигают крайнего напряжения, происходит их трансформация в такие процессы, как секреция слезной жидкости, сокращение мимической и дыхательной мускулатуры. Плач обычно продолжается не более 15 мин. Этого времени бывает вполне достаточно, чтобы разрядить избыток напряжения. Вслед за этим человек испытывает некоторое расслабление, легкую оглушенность, оцепенение, что в целом воспринимается как облегчение.

Как и любое психологическое явление, эмоции и чувства имеют **качественные характеристики:** фазность, полярность, отношение.

Фазность эмоций и чувств проявляется в нарастающем напряжении и сменяющем его разрешении, переживаемом человеком как облегчение или полная обессиленность.

Полярность – это противоположность переживаемых чувств. Например, для чувства радости полярным будет печаль, для удовольствия – страдание, для любви – ненависть.

2.4.2. Психические состояния человека

Выражение **отношения** к объекту, проявляется в положительном, отрицательном или неопределенном (ориентированном) переживании. Если потребность удовлетворяется или есть надежда на ее удовлетворение, то возникает положительное эмоциональное переживание.

Одним из состояний человека является стресс.

Стресс – состояние эмоционального и поведенческого расстройства, которое связано с неспособностью человека целесообразно действовать в нестандартных для него ситуациях. Он представляет собой состояние чрезмерно сильного и длительного психологического напряжения, которое возникает у человека, когда его нервная система получает эмоциональную перегрузку (Г. Селье, 1963).

Стресс протекает в три фазы:

- фаза тревоги (ощущение опасности, трудности);
- фаза сопротивляемости (когда мобилизуются все защитные силы организма);
- фаза истощения (когда человек ощущает, что силы его на исходе).

Стрессы, если они часты и длительны, оказывают отрицательное влияние не только на психологическое состояние, но и на физическое здоровье человека. Стресс сравнивают с тяжелым недугом. Частые стрессовые ситуации «репрессируют» эмоциональный аппарат человека, развиваются специфические «болезни социальной адаптации». К их числу относят ряд так называемых психосоматических заболеваний – прежде всего гипертоническую болезнь, язвенную болезнь желудка и др. Перенапряжение в одной

сфере и недогруженность в другой приводят к перекосам в системе саморегуляции, что, в свою очередь, ведет к заболеваниям, раннему старению.

«Стресс – это не то, что с вами случилось, а то, как вы это воспринимаете», – говорит Ганс Селье – отец теории стресса. Многие люди сами являются виновниками стресса, допуская крайний беспорядок в своей работе (и, как правило, сваливая за это вину на других). Они постоянно нервничают, не находя нужные им вещи, паникуют, вспоминая вдруг о несделанном, растрачивают свою энергию, хватаясь то за одно, то за другое, хронически опаздывают.

Профилактика стресса у сотрудников должна занять важное место в деятельности менеджера любого уровня.

У каждого из нас своя «аптечка для души». Специалисты считают, что эффективный антистрессор – сильная социальная среда. Однако, как правило, люди, попав в трудную ситуацию, избегают тех, кто им может помочь, замыкаются, предпочитая справляться со сложностями сами. К профилактике дистресса можно отнести умение сменять нагрузки отдыхом и физическими упражнениями. Стресс от рухнувшей надежды тяжелее, чем стресс от тяжелой мышечной работы. Особенно важно позитивное общение с людьми, которых мы любим и которым доверяем, которые обладают чувством эмпатии (эмоциональный отклик на переживания других людей).

Кроме всего этого, нужно научиться управлять своими эмоциями. Ведь в состоянии эмоционального возбуждения человек иногда утрачивает свое главное свойство – быть партнером по общению. Лучше всего начать с мелочей: воспитывать способность ждать, выдержку и терпение. Стоит также научиться не попадать в ситуации, которые выводят нас из себя, приводят к раздражению и ярости.

Особо следует сказать об **аффектах**. Это эмоциональное переживание, протекающее с большой и резко выраженной интенсивностью. Его отличают:

- бурное внешнее проявление (резкое возбуждение или торможение нервных процессов), доводящее человека до чрезмерной агрессивности или, наоборот, оцепенения;
- кратковременность (быстро изживает себя, так как протекает очень интенсивно – сгорает много энергии).

Хотя аффект длится недолго, человек успевает в эти мгновения «сказать все, что он думает». Аффективность является признаком легко возбудимой нервной системы человека, но может быть и результатом его низкой культуры, невоспитанности. К аффективному реагированию склонны холерики и меланхолики. В этих случаях полезен психотренинг. Зная закономерности возникновения и выражения эмоций, человек может сознательно не допускать или избегать ситуаций, в которых может быть сильное возбуждение. Аффект оставляет очень глубокие следы в долговременной памяти.

Таким образом, совершенствование эмоциональной сферы дает вам возможность лучше управлять своим поведением и эффективно воздействовать на других людей.

2.4.3. Воля

Воля – это способность человека сознательно управлять своим поведением и деятельностью, мобилизовать все силы на достижение поставленной цели и преодолевать препятствия. Воля проявляется в действиях или поступках, выполняемых с заранее поставленной целью.

Функции воли

Выбор главных мотивов и целей.

Регуляция побуждения к действию при недостаточной или избыточной мотивации.

Организация психических процессов в адекватную систему действий, осуществляемых человеком.

Мобилизация физиологических и психических возможностей при преодолении препятствий в достижении поставленных целей.

Характеристика волевых действий

1. Волевые действия являются обдуманными, целенаправленными, намеренными, принятыми к осуществлению по собственному сознательному решению.

2. Волевые действия всегда осуществляются по внутренним (личным) или внешним (социальным) причинам.

3. Волевые действия в итоге обеспечиваются дополнительным побуждением (торможением) за счет функционирования определенных механизмов и заканчиваются достижением намеченной цели.

Психологическая структура волевого акта

Побуждение к волевому действию. В роли побудителей конкретных волевых действий выступают потребности и мотивы человека. Они могут быть самыми разнообразными, но в любом случае заставляют активно работать мышление и заставляют человека ставить перед собой определенные цели.

Представление и осмысление цели действия. На этом этапе возникает борьба мотивов (процесс выявления наиболее значимого стимула волевого действия). Эта борьба служит показателем способности человека отбирать желания, обусловленные нужными мотивами, и превращать их в цель, показывает способность человека напрягаться, заставляет задуматься об ответственности за совершенные действия и за их результаты, т. е. проявлять волю.

На этом этапе окончательно оформляется цель осуществляемой деятельности.

Представление средств, необходимых для достижения цели. Именно от их правильного осмысления зависит продуктивность деятельности и достижение цели.

Намерение осуществить данное действие. Осмыслив цель и ее достижение, человек принимает решение. Для осуществления намерения требуется волевое усилие. Волевое усилие характеризуется количеством энергии, затраченной на выполнение целенаправленного действия, либо удержания от него. Это особое состояние нервно-психологического напряжения, которое мобилизует физические, интеллектуальные, моральные силы человека.

Выполнение решения. Выполнение принятого решения – организация своей деятельности таким образом, чтобы цель воплотилась в поступках, в действиях, в вещах и т. д. Однако человек не только действует, проявляя волю, но одновременно контролирует свое поведение.

Волевая сфера личности

Волевая сфера человека характеризуется следующими параметрами (качествами):

Сила воли – качество, проявляющееся на всех этапах волевого акта, но ярче всего тогда, когда перед человеком встают препятствия, и измеряется тем, от каких соблазнов отказывается человек, как умеет сдерживать свои импульсивные действия и чувства.

Целеустремленность – сознательная и активная направленность личности на определенный результат деятельности.

Инициативность – умение строить яркие планы, выдвигать новые идеи, преодолевать свою инертность без стимула извне.

Самостоятельность – умение не поддаваться влиянию различных факторов, действовать на основе своих взглядов и побуждений.

Выдержка – умение затормозить действия, чувства, мысли, неадекватные ситуации.

Решительность – умение принимать твердые решения, способность человека быстро переходить от решения к деятельности.

Энергичность – концентрация сил на достижение своих целей.

Настойчивость – умение длительно сосредотачиваться на достижении цели.

2.5. Психология личности

2.5.1. Понятие личности в психологии. Структура личности

Человек представляет собой сложную биосоциальную систему, которая подчиняется трем программам развития: биологической, психологической и социальной (рис. 2.7). Когда речь идет о биологической форме развития, то человека называют **индивидом**, то есть носителем человеческих качеств, а с социальной точки зрения человек – это **личность**, которая находится в определенных отношениях с другими людьми. Таким образом, индивид – это потенциально человек, появляясь на свет как индивид, человек постепенно приобретает особое социальное качество, становится личностью.

Сущность природы человеческой личности и особенности своей личности каждый человек постигает в течение всей жизни, расширяя представление об окружающем мире и о себе самом.

В социологии и психологии личность определяется как совокупность качеств человека, приобретаемых им в социокультурной среде и процессе совместной деятельности и общения.

Личностью в психологии обозначается системное (социальное) качество, приобретаемое индивидом в предметной деятельности и общении и характеризующее меру представленности общественных отношений в индивиде (А. В. Петровский). Личность имеет социальную сущность, сознательно индивид занимает определенное положение в обществе и выполняет исторически определенную роль.



Рис. 2.7. Структура личности

Б. Г. Ананьев определил личность как «общественный индивид, объект и субъект исторического процесса». Ученый подчеркивал, что личность всегда конкретно-исторична, она является продуктом «эпохи и жизни страны», «современным участником событий», которые составляют вехи истории общества и ее собственного пути развития.

Личность каждого человека наделена только ей присущим сочетанием психологических черт и особенностей, образующих ее **индивидуальность**, составляющих своеобразие человека и его отличие от других людей. Индивидуальность проявляется в чертах темперамента, характера, привычках, преобладающих интересах, в качестве познавательных процессов (восприятия, памяти и др.), в способностях и т. д. (А. Н. Леонтьев).

Структура личности (К. Платонов):

1. **Направленность** – избирательное отношение к действительности. Это сфера интересов, потребностей, установок человека. Эта подструктура формируется путем воспитания и может быть названа социально обусловленной подструктурой.

2. **Опыт** – объединяет знания, умения, навыки и привычки, приобретаемые в личном опыте путем обучения, но уже с заметным влиянием и биологически, генетически обусловленных свойств личности.

3. **Форма отражения** – объединяет индивидуальные особенности отдельных психических процессов, которые можно развить через упражнения.

4. **Биопсихическая подструктура** – свойства темперамента. Сюда же входят половые и возрастные свойства личности и ее патологические изменения.

Современные психологи дополняют данную систему еще одним компонентом:

5. **Система управления** – самосознание, самооценка, самоконтроль и коррекция поведения человека. **Самовоздействие** – сознательное стремление к изменению нежелательного или к формированию желательного состояния собственной личности (желать плюс прилагать определенные усилия).

2.5.2. Формирование и развитие личности

Основные качества и свойства человека как личности формируются в процессе его индивидуального жизненного развития. Этот процесс называется онтогенезом. Онтогенез осуществляется в определенных условиях и его протекание определяет действие разнообразных факторов.

Личность – это единство биологического и социального. Основу социальной подструктуры личности составляет единство и взаимосвязь социального опыта и направленности личности. Данная подструктура формируется в процессе социализации.

Социализация личности

Социализация – процесс усвоения и активного воспроизводства человеком социального опыта, в ходе которого в определенных социальных условиях человек этот опыт преобразует в собственные ориентиры и ценности, избирательно вводит в свое поведение нормы, принятые в обществе или группе.

Социализацию необходимо рассматривать вместе с индивидуализацией. Приобщаясь к различным сферам жизни общества, социализируясь, личность вместе с тем «приобретает все большую самостоятельность, относительную автономность, формирует ее собственный образ жизни и собственный внутренний мир» (Б. Ф. Ломов).

Социальный опыт – все особенности психики личности, связанные с фактом ее принадлежности к определенным общностям и с обусловленной этим программой предписанного извне поведения.

Социальные роли – это многообразные права и обязанности личности, вытекающие из ее социального положения и предписанные ей обществом в целом или конкретной общностью.

Социальные нормы представляют собой правила или модели поведения, санкционированные социальными группами, и ожидаемые в реальном поведении от состоящих в этих группах лиц.

Ценностные ориентиры – субъективное практическое отношение личности к социальным нормам; система ценностей, влияющих на мотивацию личности: концепция истины и справедливости, свободы и ответственности, смысла жизни, добра и зла и т. д.

На основе социального опыта вырабатываются умения, навыки, знания и привычки человека. Если характер человека содержит ответ на вопрос «Что он будет делать в той или иной ситуации?», то социальный опыт даст ответ «Как он поступит в определенной ситуации».

Направленность личности – это тоже категория больше социальная, чем генетическая и определенная. Направленность определяет доминирующую продолжительное

время ту или иную ценность, которая ложится в основу мотивации поведения человека. Ради этой ценности (основного мотива) человек готов отказаться от многих привлекательных и желаемых альтернатив. Развитие личности предполагает самовыражение и самовоздействие. Самовыражение – возможность заложенного в личности свободно проявиться, принять осязаемые формы.

Каждый человек проходит свой путь личностного становления. Чтобы понять личность, надо изучить ее психологию, особенности воли, характера, способности.

Развитие личности

В отечественной возрастной и педагогической психологии широкое распространение получила мысль Л. С. Выгодского о «**зоне ближайшего развития**», положенная в основу концепции о соотношении обучения и умственного развития ребенка: движущей силой умственного развития ребенка является обучение, но только такое, которое «забегает» вперед, создает «зону ближайшего развития», происходит на «пределе» познавательных возможностей ребенка, определяет его умственное развитие на «завтрашний день». «Зона ближайшего развития» показывает, что может выполнить ребенок с небольшой помощью взрослого, отражает потенциал его обучаемости, воспитуемости и развитости. Обученность, воспитанность и развитость на данный момент времени является «уровнем актуального развития» ребенка. Таким образом «зона ближайшего развития», показывает «расстояние» между уровнем актуального развития и потенциального развития.

Деятельность и развитие личности

А. Н. Леонтьев, А. В. Запорожец, Д. Б. Эльконин, В. В. Давыдов и другие в своих исследованиях показали, что психическое развитие личности зависит от ведущей деятельности, которую выполняет человек на определенных возрастных этапах. Именно эта деятельность детерминирует изменение в психике личности. Так, в период от рождения до года ведущим видом деятельности ребенка является эмоциональное общение со взрослыми, в процессе которого он должен освоить нормы человеческих отношений. На этапе от 1 – 3 лет главным для ребенка является предметная деятельность (деятельность с предметами) и усвоение вместе с этим общественно выработанных способов этой деятельности. В период от 3 до 7 лет основной вид деятельности ребенка – игра (моделирование социальных ситуаций), в процессе которой ведущей стороной социализации является освоение социальных ролей. Далее до 11 лет приоритетным выступает учебно-познавательная деятельность, с одной стороны, а с другой – освоение знаний и развитие интеллектуальной сферы предстают как основные направления развития личности на этой стадии. Подростковый период (11 – 14) в большей степени связан с общением со сверстниками и освоением социальных норм взаимоотношений между людьми. До 18 лет на этапе самоопределения вновь на передний план выходит учебно-профессиональная деятельность, а развитие личности идет в направлении освоения ею профессиональными знаниями, умениями и навыками. В период от 18 до 25 лет в процессе профессионального обучения и трудовой деятельности человек овладевает профессионально-трудовыми умениями, осваивает социальные отношения уже на новом уровне в трудовом коллективе, в производственных отношениях. На этапе «человеческой зрелости» главным по-прежнему выступает труд, однако не менее важным становится общение в кругу семьи и передача опыта детям. Ведущей стороной социализации является здесь освоение и воспроизводство трудового опыта и норм общения.

В целом, по мнению И. С. Кона, говоря о развитии человека, становлении его как личности, раскрытии его индивидуальности, необходимо обращаться к междисциплинарному подходу к этой проблеме, сочетающему в себе не только данные психологии, но и биологии, социологии и утверждающему, что: ни процесс, ни конечный результат развития человека нельзя считать однонаправленным; человек развивается от зачатия и до смерти, причем способность к развитию сохраняется на всем протяжении его жизненного пути. Разные процессы развития могут начинаться, продолжаться, происходить и заканчиваться в разные моменты жизни; разные люди развиваются крайне неодинаково; развитие в разных сферах жизнедеятельности детерминируется множественными факторами, которые не сводятся к одной единственной системе

влияния; человеческая индивидуальность не только продукт, но и субъект своего собственного развития. Чтобы понять его жизненный путь, необходимо учитывать множество ситуаций и кризисов, случайных жизненных событий, а также способов, которыми сама личность с ними справляется.

2.5.3. Индивидуально-психологические особенности личности: темперамент

Основу биологической подструктуры личности составляет **темперамент** – закономерное соотношение устойчивых индивидуальных особенностей личности, характеризующих различные стороны динамики психической деятельности.

Свойства темперамента – индивидуальный тип и ритм психических процессов, степень устойчивости чувств, напряженность волевых усилий проявляются в мышлении, эмоциональной сфере, поведении, манере держаться. Родоначальником учения о темпераменте является греческий врач Гиппократ (IV в. до н. э.). Он считал, что темперамент человека определяется тем, какая из четырех жидкостей организма является преобладающей. Если это кровь (по-латыни «сангвис»), то темперамент сангвинический: обладающий им человек энергичный, быстрый, жизнерадостный, общительный, легко переносит жизненные трудности и неудачи. Если же доминирует желчь («холе»), то человек будет холериком: он желчный, раздражительный, возбудимый, несдержанный, очень подвижный, с быстрой сменой настроения. Если преобладает слизь («флегма»), то темперамент флегматичный. Это спокойный, медлительный, уравновешенный человек, трудно переключающийся с одного вида деятельности на другой, плохо приспособляющийся к новым условиям. Если главной является черная желчь («мелайна холе»), то получается меланхолик – человек болезненно застенчивый и впечатлительный, склонный к грусти, робости, замкнутости, он быстро утомляется, чрезмерно чувствителен к невзгодам.

Эту теорию темперамента можно назвать гуморальной (от лат. «гумор» – жидкость), т. е. темперамент зависит от соотношения биологических жидкостей в организме. Некоторые современные ее приверженцы показывают, что соотношение и баланс гормонов внутри организма определяют проявления темперамента – например, избыток гормонов щитовидной железы обуславливают повышенную раздражимость и возбудимость человека, проявления холерического темперамента. В начале XX в. возникла конституционная теория темперамента (Кречмер, Шелдон), главная идея которой заключалась в установлении его соотносительности с врожденной конституцией человеческого телосложения. Если использовать традиционные названия темпераментов, то нетрудно заметить, что меланхолики по преимуществу имеют хрупкое астеническое телосложение, холерики – варьирующее от атлетического к астеническому, флегматики – от атлетического к пикническому (крупные, спокойные «увальни»), сангвиники по преимуществу – пикническое.

Последующие исследования (научный период изучения темперамента в нашей стране начался с работ И. П. Павлова) доказали связь темперамента со свойствами нервной системы человека, зависимости от различной степени интенсивности психических процессов и состояний, а также различной скорости их протекания. По Павлову темперамент зависит от сочетаний свойств нервной системы: силы, уравновешенности, подвижности.

Таким образом, различают четыре типа: сангвиник, холерик, флегматик и меланхолик.

Классификация типов темперамента и их взаимосвязь с типом нервной системы (по И. П. Павлову).

Типы темперамента и свойства нервной системы

Основные свойства нервной системы	Тип нервной системы			
	Безудержный	Живой	Спокойный	Слабый
Сила	Сильный	Сильный	Сильный	Слабый
Уравновешенность	Неуравновешенный	Уравновешенный	Уравновешенный	Неуравновешенный
Подвижность	Подвижный	Подвижный	Инертный	Подвижный, инертный
Тип темперамента	Холерик	Сангвиник	Флегматик	Меланхолик

Рассмотрим, как типы темперамента проявляются в поведении людей, в отношении к трудовой деятельности, к другим людям и к самому себе.

Сангвиник – человек с сильной, уравновешенной, подвижной нервной системой; обладает быстрой скоростью реакции; его поступки обдуманно; он 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. Активный 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.



Сангвиник:
энергичный;
общительный;
жизнерадостный

Следует сказать, что для сангвиников характерна определенная склонность к лидерству. Их способность действовать целенаправленно, подчинять работе всего себя, не ставить работу в зависимость от своего настроения создает необходимые предпосылки для выполнения организаторской деятельности.

Холерик – это человек, нервная система которого определяется преобладанием возбуждения над торможением, вследствие чего он реагирует очень быстро, часто необдуманно, не успевает себя сдерживать, проявляет нетерпение, порывистость, резкость движений, вспыльчивость, необузданность. 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 нелегко. Появляются раздраженное состояние, плохое настроение, упадок сил и вялость («все валится из рук»). Чередование положительных циклов подъема настроения и энергичности с отрицательными циклами спада, депрессии обуславливает неровность поведения и самочувствия, повышенную подверженность появлению невротических срывов и конфликтов с людьми.



Холерик:
раздражительный;
вспыльчивый;
подвижный; с быстрой
сменой настроения

В отношении к самому себе у холерика также наблюдается неустойчивость. При подъеме эмоционального состояния самооценка или адекватна, или заниженная. При спаде появляется излишняя самокритичность, желание пожаловаться, пострадать.

В заключение следует отметить, что при отсутствии надлежащего самовоспитания недостаточная эмоциональная уравновешенность холерика может привести к неспособности контролировать свои эмоции в трудных жизненных обстоятельствах.



Флегматик: спокойный; медлительный; уравновешенный; медленно, с трудом переключается на деятельность; плохо приспосабливается к новому

Флегматик – человек с сильной, уравновешенной, но инертной нервной системой. Вследствие этого 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, друзей, трудно и медленно приспосабливается к новым условиям. Настроение стабильное, ровное. При серьезных неприятностях флегматик остается внешне спокойным.

Высоко продуктивен в деятельности, которая требует методичности, точности, пунктуальности. Инновации применимы для него только тогда, когда они методично, детально, последовательно расписаны.

Самооценка у человека флегматического темперамента устойчивая, адекватная. Он точно оценивает свои умения, возможности, навыки; хорошо знает, какую работу он может выполнить. Он уверен в себе, солиден, надежен. В отношении к людям флегматик всегда ровен, спокоен, в меру общителен, обязателен.



Меланхолик: впечатлительный; склонный к грусти; замкнутый; чувствительный; быстро утомляющийся

Меланхолик – человек со слабой нервной системой, обладающий повышенной чувствительностью даже к слабым раздражителям. Если же раздражитель сильный, то может случиться «срыв», «стопор», появится растерянность, «стресс кролика», поэтому в стрессовых ситуациях (экзамен, соревнования, опасность и т. п.) могут ухудшиться результаты деятельности меланхолика по сравнению со спокойной привычной ситуацией. Повышенная чувствительность приводит к быстрой утомляемости и падению работоспособности (требуется более длительный отдых). Незначительный повод способен вызвать обиду, слезы. Настроение очень изменчиво, но обычно меланхолик старается скрыть, не проявлять внешне свои чувства, 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 нервной системы, такие люди часто имеют

выраженные художественные и интеллектуальные способности.

Меланхолики хорошо отзываются на поощрение, наказание выбивает их из привычной колеи и делает неспособными успешно выполнять задание. Они с трудом работают в условиях стресса, конфликта, перегрузки. Однако в более спокойных условиях вследствие способности к концентрации внимания, тревожности, часто выражающейся в высоком чувстве ответственности, он будет неутомим.

Меланхолик наделен способностью к сопереживанию, умением наблюдать, систематизировать наблюдения, хотя часто это сопровождается эмоциональной ранимостью. Эмоциональные переживания меланхолика глубоки и длительны. В каком жизненном проявлении это выразится: злопамятности или поэтическом даре – вопрос воспитания.

Трудно точно ответить, какой тип темперамента у того или иного взрослого человека. Тип нервной системы хотя и определяется наследственностью, но не является абсолютно неизменным. С возрастом, а также под действием систематических тренировок, воспитания, жизненных обстоятельств нервные процессы могут ослабеть или усилиться, может ускориться или замедлиться их переключаемость. Например, среди детей преобладают холерики и сангвиники (они энергичны, веселы, легко и сильно возбуждаются; заплавав, через минуту могут отвлечься и радостно хохотать, т. е. присутствует высокая подвижность нервных процессов). Среди пожилых людей, наоборот, много флегматиков и меланхоликов.

Темперамент – это внешнее проявление типа высшей нервной деятельности человека, и поэтому в результате воспитания, самовоспитания оно может искажаться, изменяться, происходит «маскировка» истинного темперамента. Поэтому редко встречаются «чистые» типы темперамента, но тем не менее определенная тенденция всегда проявляется в поведении человека.

Прикладное значение учения о темпераменте заключается, в первую очередь, в применении этого знания к самому себе, определении тех негативных и позитивных черт, которые дают о себе знать в собственном поведении.

2.5.4. Характер. Акцентуации характера

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

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

Как же связаны темперамент и характер? Существуют различные подходы к оценке этого:

1. Отождествление темперамента и характера (Э. Кречмер).
2. Противопоставление, указание на то, что характер может вступать в конфликт с темпераментом (Д. Вирениус, Н. Д. Левитов).
3. Темперамент как элемент характера.
4. Темперамент как основа формирования характера, его врожденная основа (Л. С. Выготский, С. Л. Рубинштейн, Б. Г. Ананьев).

Характер человека, как уже говорилось, – 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, а другие труднее. Например, организованность, дисциплинированность проще выработать флегматику, чем холерику; доброту, отзывчивость – меланхолику. Быть хорошим организатором, общительным человеком легче для сангвиника и холерика. В то же время нельзя оправдывать дефекты своего характера врожденными свойствами. Типом темперамента они напрямую не обуславливаются.

Отдельные свойства характера зависят друг от друга, взаимосвязаны и образуют целостную организацию, которую называют *структурой характера*. В ней 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 относятся выражающие *направленность личности* (устойчивые потребности, установки, интересы, склонности, идеалы, цели), *систему отношений к окружающей действительности* и представляющие собой индивидуальные способы осуществления этих отношений. Ко второй группе – *интеллектуальные, волевые и эмоциональные черты* характера.

Среди свойств характера принято различать *общие (глобальные) и частные*. Первые воздействуют на целый ряд поведенческих проявлений. Выделяют 5 глобальных черт характера (А. Г. Шмелев, М. В. Бодунов, У. Норман и др.):

- Самоуверенность – неуверенность;
- согласие, дружелюбие – враждебность;
- сознательность – импульсивность;
- эмоциональная стабильность – тревожность;
- интеллектуальная гибкость – ригидность.

Среди частных свойств характера, влияющих на локальные ситуации, можно выделить следующие: общительность – замкнутость; доминантность (лидерство) – подчиненность; оптимизм – уныние; совестливость – бессовестность; смелость – осторожность; деликатность – грубость; самостоятельность – конформизм (зависимость от группы); самоконтроль – импульсивность; страстная увлеченность – апатичная вялость; честолюбие – неприязнательность и др.

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

Акцентуация характера – гипертрофированное развитие одних свойств характера в ущерб другим, в результате чего ухудшается взаимодействие с окружающими. Выраженность акцентуации различна – от едва заметной лишь близким до крайних вариантов, когда приходится задумываться, нет ли у человека болезни – психопатии.

Психопатия – болезненное уродство характера (не затрагивающее интеллект человека), когда резко нарушаются взаимоотношения с людьми. Психопаты могут быть даже социально опасными для окружающих.

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

Акцентуация характера часто встречаются у подростков и юношей (50–80%). Определить ее тип или отсутствие можно с помощью специальных психологических тестов, например Шмишека. Нередко приходится иметь дело с подобными личностями и важно знать и предвидеть специфические особенности поведения людей.

Приведем краткую характеристику особенностей поведения в зависимости от типов акцентуации (К. Леонгард).

1. *Гипертимический* (гиперактивный). Чрезмерно приподнятое настроение, всегда весел, разговорчив, очень энергичен, самостоятелен, стремится к лидерству, риску, авантюрам; не реагирует на замечания; игнорирует наказания; теряет грань дозволенного, отсутствует самокритичность.

2. *Дистимичный*. Постоянно пониженное настроение; грустен, замкнут, немногословен, пессимистичен, тяготеет шумным обществом, с сослуживцами близко не сходит. В конфликты вступает редко, чаще является в них пассивной стороной.

3. *Циклоидный*. Мера общительности циклически меняется (высокая при повышенном настроении и низкая в период подавленности).

4. *Эмотивный* (эмоциональный). Чрезмерная чувствительность, ранимость; глубоко переживает малейшие неприятности, излишне чувствителен к замечаниям, неудачам, поэтому преобладает печальное настроение.

5. *Демонстративный*. Стремится быть в центре внимания и добиваться своих целей любой ценой: слезы, обморок, скандалы, болезни, хвастовство, наряды, необычное увлечение, ложь – все идет в дело. Легко забывает о своих неблагоприятных поступках.

6. *Возбудимый*. Повышенная раздражительность, несдержанность, агрессивность, угрюмость, занудство, но бывает льстивым, услужливым (это маскировка). Склонность к хамству и нецензурной брани или молчаливости. Активно и часто конфликтует.

7. *Застревающий*. Застревает на своих чувствах, мыслях, не забывает обид, сводит счеты; на работе и в быту несговорчив, склонен к затяжным склокам; в конфликтах чаще бывает активной стороной.

8. *Педантичный*. Выраженное занудство – в виде «переживания подробностей»; на службе способен замучить посетителей формальными требованиями, домашних изнуряет 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). Весьма 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 ему свойственна повышенная ранимость. Сдержанно холодно относится к другим людям, даже к близким.

12. *Экстравертированный* (конформный). Высокая степень общительности; словоохотлив до болтливости; своего мнения не имеет, очень несамостоятелен; стремится быть как все; неорганизован, предпочитает подчиняться.

2.5.5. Способности

Способности – это индивидуально-психологические особенности человека, которые определяют его готовность к овладению конкретной деятельностью и успешному ее выполнению.

Признаки определения способностей. Под способностями понимаются психологические особенности, отличающие одного человека от другого. Никто не станет говорить о способностях тогда, когда речь идет о свойствах, в отношении которых все равны. Способности – не всякие индивидуальные особенности, а лишь те, которые связаны с успешностью выполнения деятельности или многих деятельностей. Способности не сводятся к умениям, навыкам, знаниям человека, которые у него выработаны в течение жизни и деятельности (Б. Теплов).

Способности и задатки. У каждого человека при рождении формируются конкретные предпосылки для становления способностей – задатки. **Задатки** – это анатомо-физиологические особенности строения мозга, органов чувств и движения, составляющие природную основу развития способностей.

Задатки не специфичны, по отношению к какой-либо деятельности они многозначны. На основе одних и тех же задатков могут формироваться различные способности в зависимости от характера требований деятельности. Например, человек, обладающий музыкальным слухом, может стать певцом, дирижером, педагогом музыки и др. Вместе с тем нельзя считать, что влияние задатков совсем нейтрально по отношению к будущим способностям. Так особенности слухового анализатора скажутся именно на способностях, требующих участия именно этого анализатора.

Задатки многозначны, т. е. на основе одних и тех же задатков могут развиваться разнообразные способности. Например, такой задаток, как подвижная нервная система, обязательно станет основой для формирования способностей в той деятельности, где необходима быстрая реакция на смену ситуаций, изменение темпа и ритма работы.

Наиболее общей классификацией способностей является деление их на две группы: **общие и специальные**. Каждая из этих групп делится на элементарные и сложные, а внутри них уже выделяются конкретные виды.

Общие элементарные способности – это способности, присущие всем людям, хотя и в разной степени их выраженности. К ним относятся основные формы психического отражения: способности ощущать, воспринимать, запоминать, переживать, мыслить, воображать, принимать и осуществлять решения. Каждое элементарное проявление этих способностей есть соответствующее психическое действие, выполняемое с различным успехом: сенсорное, мнемическое, мыслительное, волевое. Оно в результате упражнений может стать соответствующим навыком.

Специальные элементарные способности – это способности предполагают определенную выраженность каких-то качественных сторон психических процессов. Например. Глазомер – это способность с различной точностью воспринимать, оценивать и сравнивать величины зрительно воспринимаемых объектов, интервалов между ними и расстояний до них, т. е. это определенное качество зрительного восприятия. Музыкальный слух – это определенное качество слухового восприятия, проявляющееся в способности к различению музыкальных звуков и точному воспроизведению их. Музыкальный слух – это один из компонентов музыкальных способностей. Специальные элементарные способности развиваются на основе задатков в процессе обучения.

Общие сложные способности – это способности к общечеловеческим видам деятельности: труду, учению, игре, общению друг с другом. Они присущи в той или иной степени всем людям. Каждая из входящих в эту группу способностей представляет собой сложную структуру свойств личности.

Специальные сложные способности присущи уже не только в разной степени, но и вообще не всем людям. Они являются способностями к определенным видам профессиональной деятельности, возникшим в процессе истории человеческой культуры. Эти способности обычно называют *профессиональными*.

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

По уровню развития способностей выделяют одаренность, талант, гениальность.

Одаренность – совокупность общих и специальных способностей, которая обуславливает особенно успешную деятельность человека в определенной области.

Высокую степень способностей личности к определенной деятельности, проявляющуюся в оригинальности и новизне подхода, сопровождающихся достижениями наиболее высоких результатов, называют **талантом**. Талант человека, направляясь выраженной потребностью в творчестве, всегда отражает определенные общечеловеческие запросы. Развитие талантов решающим образом зависит от общественно-исторических условий.

Гениальность – это высшая степень развития способностей, делающий человека незаурядной и выдающейся личностью во многих областях. Творчество гениального человека имеет для общества историческое и обязательно положительное значение. Отличие гения от таланта не столько в степени одаренности личности, сколько в том, что гений создает эпоху в области своей деятельности. Ученые подсчитали, что за всю историю человечества гениальных людей было всего около 400. Среди них, например М. В. Ломоносов, Леонардо да Винчи и др.

Развитие способностей. Любые задатки, прежде чем превратиться в способности, должны пройти большой путь развития. Так, в период с рождения до 5 лет происходит совершенствование работы всех анализаторов, развитие и функциональная дифференциация отдельных участков коры головного мозга, связей между ними и органами движения, особенно рук, что является условием для развития общих способностей. Младший и средний школьный возраст – время ускоренного развития специальных способностей. Необходимым условием их становления в этот период являются игра, творческая, мотивированная и разнообразная деятельность, которая должна находиться в «зоне потенциального развития» (Л. В. Выгодский), т. е. на пределе возможностей ребенка. Кроме того, становление способностей осуществляется совместно с развитием волевой сферы человека, а также определяется качеством обучения и воспитания.

2.6. Психология общения

2.6.1. Определение, структура и виды общения

Общение – специфическая форма взаимодействия человека с другими людьми как членами общества, в общении реализуются социальные отношения людей.

В общении выделяют три взаимосвязанные стороны:

- *коммуникативная*: состоит в обмене информацией между людьми;
- *интерактивная*: заключается в организации взаимодействия между людьми, например нужно согласовать действия, распределить функции или повлиять на настроение, поведение, убеждения собеседника;
- *перцептивная*: включает процесс восприятия друг друга партнерами по общению и установление на этой основе взаимопонимания.

Стратегии общения

1. Открытое – закрытое общение.
2. Монологическое – диалогическое.
3. Ролевое (исходя из социальной роли) – личностное (общение «по душам»).

Открытое общение – желание и умение выразить полно свою точку зрения и готовность учесть позиции других. *Закрытое* – нежелание или неумение выразить понятно свою точку зрения, свое отношение, имеющуюся информацию. Использование закрытых коммуникаций оправданно в случаях: когда есть значительная разница в степени предметной компетентности, и бессмысленно тратить время и силы на поднятие компетентности «низкой стороны»; в конфликтных ситуациях (здесь открытие своих чувств, планов противнику нецелесообразно).

Выделяют следующие виды общения:

«*Контакт масок*». Это формальное общение, при котором отсутствует стремление понимать и учитывать особенности личности собеседника, используются привычные маски (вежливости, строгости, безразличия, скромности, участливости и т. п.), набор выражений лица, жестов, стандартных фраз, позволяющих скрыть истинные эмоции, отношение к собеседнику.

Примитивное общение: другого человека оценивают как нужный или мешающий объект; если нужен, то активно вступают в контакт, если мешает, то оттолкнут или последуют агрессивные грубые реплики. Если получили от собеседника желаемое, теряют дальнейший интерес к нему и не скрывают этого.

Формально-ролевое общение, когда регламентированы и содержание, и средства общения, и вместо узнавания личности собеседника обходятся знанием его социальной роли.

Деловое общение: учитывают особенности личности, характера, возраста, настроения собеседника, но интересы дела более значимы, чем возможные личностные расхождения.

Духовное. Межличностное. Это общение друзей, когда можно затронуть любую тему и не обязательно прибегать к помощи слов; друг поймет вас по выражению лица, движениям, интонации. Такое общение возможно, когда каждый участник имеет образ собеседника, знает его личность, может предвидеть его реакции, интересы, убеждения, отношение.

Манипулятивное. Оно направлено на извлечение выгоды от собеседника с помощью различных приемов (лесть, запугивание, «пускание пыли в глаза», обман, демонстрация доброты) в зависимости от особенностей его личности.

Светское. Суть светского общения в его беспредметности, т. е. люди говорят не то, что думают, а что положено говорить в подобных случаях; это общение закрытое, потому что точки зрения людей на тот или иной вопрос не имеют никакого значения и не определяют характер коммуникаций.

В общении выделяют также следующие позиции:

- доброжелательная (принятия собеседника):
- нейтральная;
- враждебная (непринятия собеседника):
- доминирование, или «общение сверху»;
- общение «на равных»;
- подчинение, или позиция «снизу».

Анализ позиций в общении осуществляется и в концепции трансактного анализа (Э. Берн).

2.6.2. Теория трансакционного анализа

Многие проблемы межличностного общения можно объяснить, используя теорию трансакционного анализа.

В каждый конкретный момент времени человек пребывает в одном из трех эго-состояний своего «Я»: Родитель, Взрослый, Ребенок. Определенное эго-состояние детерминирует определенную модель поведения и общения.

1. Тот, кто думает, действует и чувствует так, как это делают родители, находится в состоянии *«родитель-Я»*. *Критическое состояние «родитель-Я»* – хранит определенные заповеди, запреты, нормы, традиции, всю совокупность предрассудков. *Кормяще-заботливое состояние «родитель-Я»* – характеризуется проявлением таких качеств, как тепло, ободрение, готовность помочь, чрезмерная заботливость.

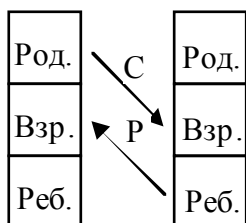
2. Тот, кто трезво оценивает реальность, собирает и объективно осмысливает факты, находится в состоянии *«взрослый-Я»*.

3. Тот, кто чувствует и действует так, как в детстве, находится в состоянии *«ребенок-Я»*. В *приспосабливаемом состоянии «ребенок-Я»* повинуются, заучивают наизусть, чувствуют себя виноватым, замыкаются в себе, дуются на кого-либо, опасаются чего-либо. Оно ориентировано на то, что, как кажется, ожидают от человека. На *бунтарское состояние «ребенок-Я»* оказывают влияние требования и желания людей, которые не соответствуют личностным желаниям. В *свободном состоянии «ребенок-Я»* мы видим

естественного ребенка, без следов влияния на него. Он радуется, сердится, исследует мир, изобретает, смеется и плачет, не заботится о праве и морали.

В процессе общения человек посылает информацию из определенного эго-состояния и адресует ее соответствующему эго-состоянию партнера. Трансакт состоит из стимула С и реакции Р между двумя эго-состояниями. Таким образом, **трансакт** – любое словесное (вербальное) и невербальное общение минимум двух людей.

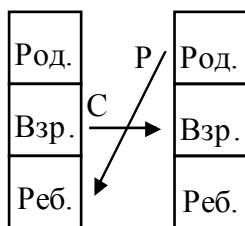
Формы трансактов.



I. Параллельные трансакты. Возникают между любыми парами эгосостояний. Они могут продолжаться сколь угодно долго.

Начальник: «К какому сроку Вы сдадите работу?» (С).

Починенный: «Вовремя, работа практически закончена». (Р)



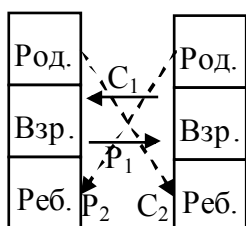
II. Перекрестные трансакты. Препятствуют течению беседы, вводят разговаривающих в заблуждение.

Муж: «Ты не знаешь, куда я положил свой ключ?» (С)

Жена: «Больше следи за порядком, тогда будешь быстро находить свое барахло!» (Р).

После перекрестной трансакции коммуникация временно прерывается.

III. Скрытые трансакты. Обмен информацией идет одновременно на нескольких уровнях (словами – одно, интонациями, взглядами и жестами – другое),



То, что произносится ясно – социальный уровень, дополнительно подразумеваемое – психологический уровень.

Шеф: «Господин Петров, где квартальный отчет?» (С1).

С2 – «Вы, наверняка, о нем забыли».

Петров: «А Вы не смотрели на своем письменном столе?» (Р1).

Р2 – «Если бы ты следил за порядком, не было бы нужды меня беспокоить».

Не бывает плохих и хороших эго-состояний, каждое имеет свои преимущества и недостатки. Для успешной коммуникации надо уметь свободно владеть всеми эго-состояниями. Избегайте свехкритического состояния «родитель-Я». Оно деструктивно и бесполезно для делового общения. Старайтесь избегать скрытых трансактов, которые сопровождаются критикой или недовольством. Используйте скрытые трансакты, при которых на скрытом уровне присутствует отношение «Вы мне симпатичны», «мне нравится работать и говорить с Вами» и т. д. Это конструктивно.

2.6.3. Коммуникативная сторона общения

Общение, будучи сложным социально-психологическим процессом взаимопонимания людей, осуществляется по следующим основным каналам:

- речевому (вербальному, от лат. «устный, словесный»);
- неречевому (невербальному).

Речь как средство общения одновременно выступает и как источник информации, и как способ воздействия на собеседника.

В структуру речевого общения входят:

1. Значение и смысл слов, фраз. («Разум человека проявляется в ясности его речи», – отмечали еще древние ораторы). Играет важную роль точность употребления слова, его выразительность и доступность, правильность построения фразы и ее доходчивость, правильность произношения звуков, слов, выразительность и смысл интонации.

2. Речевые звуковые явления: темп речи (быстрый, средний, замедленный), модуляция высоты голоса (плавная, резкая), тональность голоса (высокая, низкая), ритм (равномерный, прерывистый), тембр (раскатистый, хриплый, скрипучий), интонация, дикция.

3. Выразительные качества голоса. Это характерные специфические звуки, возникающие при общении: смех, хмыканье, плач, шепот, вздохи и др.; разделительные звуки: кашель; нулевые звуки: паузы, а также звуки назализации: «хмхм», «э-э-э» и др.

Исследования показывают, что в ежедневном акте коммуникации человека слова составляют 7%, звуки интонации – 38 %, неречевое взаимодействие – 53%.

К изучению невербальных средств общения обращаются следующие науки:

1. Кинестика изучает внешние проявления человеческих чувств и эмоций; мимика изучает движение мышц лица, жестика – жестовые движения отдельных частей тела, пантомимика – моторику всего тела: позы, осанку, поклоны, походку.

2. Такесика изучает прикосновения в ситуации общения: рукопожатие, поцелуи, драгивание, поглаживание, отталкивание и пр.

3. Проксемика исследует расположение людей в пространстве при общении; выделяют следующие зоны дистанции в человеческом контакте:

- *интимная зона* (15 – 45 см): в нее допускаются лишь близкие, хорошо знакомые люди; для нее характерны доверительность, тактильный контакт, прикосновение, голос негромкий. Исследования показывают, что нарушение интимной зоны влечет за собой определенные физиологические изменения в организме: учащение биения сердца, повышенное выделения адреналина, прилив крови к голове и пр. Преждевременное вторжение в интимную зону в процессе общения всегда воспринимается собеседником как покушение на его неприкосновенность;
- *личная, или персональная, зона* (45 – 120 см): для обыденной беседы с друзьями и коллегами, предполагает только визуально-зрительный контакт между партнерами, поддерживающими разговор;
- *социальная зона* (120 – 400 см): обычно соблюдается во время официальных встреч в кабинетах, преподавательских и других служебных помещениях, как правило, с теми, которых не очень хорошо знают;
- *публичная зона* (свыше 400 см): подразумевает общение с большой группой людей: в лекционной аудитории, на митинге и пр.

Мимика – это движение мышц лица, отражающее внутреннее эмоциональное состояние, способное предоставить истинную информацию о том, что переживает человек. Мимические выражения несут более 70% информации, т. е. глаза, взгляд, лицо человека способны сказать больше, чем произнесенные слова. Так, замечено, что человек пытается скрыть информацию (или лжет), если его глаза встречаются с глазами партнера менее трети времени разговора.

Взгляд бывает:

- деловой: фиксируется в районе лба собеседника; это предполагает создание серьезной атмосферы делового партнерства;
- светский: опускается ниже уровня глаз собеседника (до линии губ); это способствует созданию атмосферы непринужденного общения;
- интимный: направлен не в глаза собеседника, а ниже лица – на другие части тела, до уровня груди; говорит о заинтересованности друг другом в общении;
- взгляд искоса: свидетельствует о критическом или подозрительном отношении к собеседнику.

Жесты в общении дают много информации. В их языке, как и в речи, есть слова, предложения. Практика показывает, что когда люди хотят показать свои чувства, они прибегают к жестикуляции. При общении часто возникают следующие *виды жестов*:

- жесты оценки: почесывание подбородка; вытягивание указательного пальца вдоль щеки; человек встает и начинает прохаживаться (оценка информации) и др.;
- жесты уверенности: соединение пальцев в купол пирамиды; раскачивание на стуле;
- жесты нервозности и неуверенности: переплетенные пальцы рук; пощипывание ладони; постукивание по столу пальцами; человек трогает спинку стула перед тем, как на него сесть, и др.;
- жесты самоконтроля: руки сведены за спину, одна при этом сжимает другую; поза человека, сидящего на стуле и вцепившегося руками в подлокотник, и др.;
- жесты ожидания: потирание ладоней; медленное вытирание влажных ладоней о ткань;
- жесты отрицания: сложенные на груди руки; наклоненный назад корпус; скрещенные руки; дотрагивание до кончика носа и др.;
- жесты-расположения: прикладывание руки к груди; прерывистое прикосновение к собеседнику и др.;
- жесты доминирования: руками делаются решительные, резкие взмахи сверху вниз и др.;
- жесты неискренности: «прикрывание рукой рта», дотрагивание до носа как более тонкая форма прикрывания рукой рта, говорящая либо о лжи, либо о сомнении в чем-то; поворот корпуса в сторону от собеседника, «бегающий взгляд» и др.

Умение понимать расхожие жесты (собственности, ухаживания, курения, зеркальные, поклоны и др.) позволит лучше разбираться в людях (Дж. Ниренберг, Г. Калеро, А. Пиз).

2.6.4. Перцептивная сторона общения

Процесс восприятия одним человеком другого выступает как обязательная часть общения и составляет то, что называют **перцепцией**. Поскольку человек вступает в общение всегда как личность, он и воспринимается партнером по общению так же. По внешней стороне поведения мы, согласно С. Л. Рубинштейну, как бы «читаем» другого человека, расшифровываем значение его внешних данных. Впечатления, которые возникают при этом, играют важную регулятивную роль в процессе общения. Во-первых, при узнавании другого формируется сам познающий индивид. Во-вторых, от того, насколько точно «прочтение» другого человека, зависит успех организации с ним согласованных действий.

В результате осознание себя через призму другого включает две стороны – идентификацию и рефлексию.

Идентификация – это мысленный процесс уподобления себя партнеру по общению с целью понять его мысли и представления.

Эмпатия – способность эмоционально воспринять другого человека, проникнуть в его внутренний мир, принять его вместе со всеми его мыслями и чувствами. Способность к эмоциональному отражению у разных людей неодинакова.

Рефлексия – это осмысление индивидом того, как он воспринимается партнером по общению. В ходе взаимного отражения участников общения рефлексия является обратной связью, которая способствует формированию стратегии поведения субъектов общения и коррекции их понимания особенностей внутреннего мира друг друга.

Есть некоторые факторы, которые мешают правильно воспринимать и оценивать людей. Главные из них таковы:

1. Наличие заранее заданных установок, оценок, убеждений, которые имеются у наблюдателя задолго до того, как реально начался процесс восприятия и оценивания другого человека.

2. Наличие уже сформированных стереотипов, в соответствии с которыми наблюдаемые люди заранее относятся к определенной категории и формируется установка, направляющая внимание на поиск связанных с ней черт.

3. Эффект «ореола» состоит в том, что первоначальное отношение к какой-то одной стороне личности обобщается и распространяется на весь образ человека, а затем общее впечатление переносится на оценку отдельных качеств этого человека. Если оно благоприятно, то положительные черты переоцениваются, а недостатки либо не замечаются, либо оправдываются. И наоборот, если общее впечатление отрицательное, то даже благородные поступки другого человека не замечаются или истолковываются превратно как своекорыстные.

4. Специфика эффекта «проецирования» состоит в том, что другой личности приписываются по аналогии со своей собственные качества и эмоциональные состояния. Человек, воспринимая и оценивая людей, склонен логически предположить следующее: «Все люди подобны мне» или «Другие противоположны мне». Упрямый подозрительный человек увидит эти же качества характера у партнера по общению, даже если они объективно и отсутствуют. Добрый, отзывчивый, честный, наоборот, может воспринять незнакомого через «розовые очки» и ошибиться. Поэтому, если кто-то жалуется, какие, мол, все вокруг жестокие, жадные, нечестные, не исключено, что он судит по себе.

5. «Эффект первичности» проявляется в том, что первая услышанная или увиденная информация о человеке или событии очень существенна и незабываема, способна повлиять на последующее отношение к этому человеку. И если даже потом вы получите информацию, которая опровергнет первичную, все равно помнить и учитывать вы больше будете именно ту. На восприятие влияет и настроение самого человека: если оно мрачное (например, из-за плохого самочувствия), то в первом впечатлении о другом человеке могут преобладать негативные чувства. Чтобы оно было полнее и точнее, важно положительно «настроиться на него».

6. «Эффект последней информации» проявляется в том, что, если последние данные об этом человеке негативные, они могут перечеркнуть все прежние мнения о нем (Г. М. Андреева).

Условиями доверительности отношений является открытая демонстрация своих намерений, проявление теплоты и доброжелательности по отношению к партнеру, деловая компетентность, убедительные манеры, устранение недопонимания.

2.6.5. Интерактивная сторона общения

Общение как взаимодействие (интерактивная сторона) характеризует непосредственную организацию совместной деятельности. Цели общения отражают потребности совместной деятельности, а само общение, в частности деловое, почти всегда предполагает определенный результат – изменение поведения и деятельности других людей. В этой связи общение, как взаимодействие, можно рассмотреть с позиций ориентации на контроль и ориентации на понимание.

Ориентация на контроль предполагает стремление партнера контролировать, управлять ситуацией общения и определять поведение других, желание играть доминирующую роль во взаимодействии. Стратегия «контролера» осуществляется в намерениях навязать свой план взаимодействия, свое понимание ситуации.

Ориентация на понимание – это стремление не только понять ситуацию общения и поведения партнеров, а также наличие желания улучшить взаимодействие и избежать конфликтов, что связано с представлениями о равенстве в общении. Стратегия «понимателя» характеризуется больше горизонтальными (равными) взаимодействиями, чем вертикальными, и направлена на адаптацию к партнеру по общению.

В зависимости от мотивов, с которыми партнеры вступают в общение, выделяют следующие социально-психологические виды взаимодействия:

Сотрудничество – взаимодействие, при котором оба партнера содействуют друг другу, стремясь достигнуть общих и индивидуальных целей.

Противоборство – взаимодействие, при котором партнеры подавляют цели и интересы друг друга, препятствуют их достижению.

Уклонение от взаимодействия – вид взаимодействия, при котором партнеры избегают активного сотрудничества, уходят от контакта для того, чтобы исключить выигрыш другого.

Однонаправленное содействие – вид взаимодействия, в процессе которого один из его участников способствует достижению целей другого, а второй уклоняется от сотрудничества.

Контрастное взаимодействие – взаимодействие, базирующееся на противоположных действиях партнера, – один из которых, старается содействовать другому, а последний активно ему противодействует.

Компромиссное взаимодействие – взаимодействие, характеризующееся тем, что оба партнера отчасти содействуют, отчасти противодействуют друг другу.

Р. Бейлс выделил следующие виды социальных взаимодействий:

Таблица 2.3

Виды социальных взаимодействий (по Р. Бейлс)

Отношения	Форма отношений
Эмоционально-положительные	<ul style="list-style-type: none"> • солидарность • ослабление напряжения • одобрение
Деловые	<ul style="list-style-type: none"> • предложение • мнение • информация • просьба представить информацию • просьба высказать мнение • просьба высказать обращение
Эмоционально-негативные	<ul style="list-style-type: none"> • отклонение • напряженность • антагонизм

Интерактивная сторона общения по сути своей является психологическим воздействием проникновения одного человека (группы людей) в психику другого (группы людей). Результатом такого рода проникновения выступают изменения индивидуальных или групповых взглядов, мотивов, отношений, установок и состояний. Эти изменения могут быть временными, преходящими или устойчивыми. Однако в процессе этого воздействия стоит психологическая защита, отделяющая желательные, полезные воздействия, соответствующие потребностям, ценностям, убеждениям человека, от воздействий нежелательных, вредных.

2.7. Межгрупповые отношения и взаимодействия

2.7.1. Психология малой группы

Общение, взаимодействие людей друг с другом происходит в разнообразных группах. Особый интерес представляют малые группы, в которых с первых дней своей

жизни человек получает информацию о внешнем мире, испытывает на себе их влияние и через них в дальнейшем организует свою деятельность.

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

В качестве признаков малой группы называют:

- пространственное и временное присутствие;
- наличие постоянной цели деятельности;
- наличие организующего начала в группе, выраженного в каком-либо организаторе, руководителе, лидере;
- разделение персональных ролей, зависящих от активности каждого из членов группы в совместной деятельности;
- наличие эмоциональных отношений между членами группы;
- выработка групповых норм, правил и стандартов поведения, являющихся важнейшим признаком групповой целостности.

Классификация малых групп.

Малые группы делятся на **первичные и вторичные**. Первичные группы – это контактные группы, в которых взаимодействие людей основывается на эмоциональной близости (круг близких друзей, коллег). Вторичные группы характеризуются безличным взаимодействием ее членов, которое обусловлено официально-организованными отношениями (производственная группа).

Малые группы разделяются на **формальные и неформальные**. Формальные группы характеризуются внешней регламентацией отношений, имеют официально заданную внутреннюю структуру. Неформальные группы характеризуются личным стремлением их членов к контакту для удовлетворения своих значимых потребностей (в любви, дружбе, уважении, признании).

Малые группы бывают: **группы членства и референтные**. Группы членства – это группы, членами которых являются индивиды. Но члены таких групп могут не разделять этих групповых норм. Для этого в социальной психологии выделяют понятие референтной группы. Это те группы, с которыми человек отождествляет себя в наибольшей степени. Групповые нормы и ценности референтных групп являются для индивида эталонами поведения – эталонная группа. Референтные группы могут быть как реальными, так и воображаемыми. Они могут совпадать с группами членства и не совпадать, могут быть как позитивными, так и негативными.

Малая группа может быть охарактеризована с точки зрения ее психологии, которая детерминирована не простой суммой проявлений индивидуально-психологических особенностей ее членов, а связями между ними, характером взаимодействия и особенностями общения. Психологию малой группы составляет совокупность **групповых взаимоотношений, устремлений, настроений, традиций и мнений**.

Взаимоотношения – это позиционно психологические связи между членами группы, возникающие в результате их взаимодействия и сопровождаемые разнообразными эмоциональными переживаниями. По источнику возникновения и проявлению различают: позиционные и поведенческие взаимоотношения. **Позиционные взаимоотношения** (статусно-ролевые), задаются различием или общностью социального положения, которые определяют статус каждого члена группы. **Поведенческие взаимоотношения** возникают в опыте совместной деятельности и общения. К примеру, это могут быть и взаимные требования, и нормы совместной жизни, постоянные межличностные оценки, сопереживания и сочувствия, а также конфликты.

Групповые устремления – это цели, потребности, интересы и ценности, лежащие в основе поведения и совместных усилий членов малой группы.

Групповые настроения – эмоциональный фон и настрой членов группы, совокупность переживаний в конкретный период времени, влияющих на характер проявления психологии отдельных членов и группы в целом.

Групповые традиции – это сформировавшиеся в процессе совместной жизнедеятельности стереотипы поведения и действий, правила повседневного общения, соблюдение которых стало потребностью каждого из членов группы.

Групповые мнения – это совокупность оценочных суждений, отражающих преобладающее отношение членов малой группы к определенным событиям или явлениям, имеющим место внутри групп и вне ее пределов.

Среди социально-психологических процессов, происходящих в группе, особо выделяют лидерство, сплоченность и конформизм. Они обусловлены взаимодействием членов группы между собой, а также внешними влияниями на группу и обеспечивают групповую динамику.

Лидер – это такой член малой группы, который выдвигается в результате взаимодействия членов группы для решения конкретных задач. Он демонстрирует более высокий уровень активности и влияния на других людей. Остальные члены группы принимают лидерство, предполагая, что он будет вести за собой, а они будут ведомыми. **Лидерство** – один из процессов организации и управления малой группы, результат действия объективных (конкретная ситуация, интересы, потребности группы) и субъективных (индивидуальные особенности лидера) факторов. В социальной психологии существуют три подхода к объяснению происхождения лидерства: теория черт; ситуационный подход; системная теория лидерства.

Социометрия – метод психологического исследования межличностных отношений в группе (предложенный Я. Морено), позволяющий определять структуру взаимоотношений и психологической совместимости в группе по числу взаимных выборов ее членов.

Сплоченность группы – это взаимное тяготение членов группы. К факторам, обеспечивающим сплоченность группы, можно отнести (С. Кратохвил):

- удовлетворение личных потребностей индивидов в группе или при помощи группы;
- цели группы, которые находятся в согласии с индивидуальными потребностями;
- выгоды, вытекающие из членства в группе, ожидания несомненной пользы от него;
- разного рода симпатии между членами группы;
- мотивировка каждым участником своего членства в группе, включая усилия, которые он приложил, чтобы попасть в нее;
- дружеская располагающая атмосфера;
- притягательность общих действий;
- соперничество с другой группой;
- престижность группы, а значит, и членства в ней;
- враждебное, неприязненное отношение общества к группе.

Конформизм – это изменение поведения или убеждений в результате реального или воображаемого давления группы. Само слово «конформизм» имеет смысл «приспособленчества». Конформизм констатируется тогда, когда фиксируется конфликт между мнением индивида и мнением группы, и этот конфликт преодолевается в пользу группы. Различают: внешний конформизм (уступчивость) – мнение группы принимается индивидом лишь внешне, а на деле присутствует личное несогласие; внутренний конформизм (одобрение) – индивид действительно принял мнение большинства. Конформизм выступает в качестве механизма сплоченности группы, передачи социального наследия и групповых норм.

2.7.2. Коллектив как высший уровень группового развития

Коллективом можно считать высокоразвитую группу, в которой межличностные отношения опосредуются общественно полезным и личностно значимым содержанием совместной деятельности. Основными признаками коллектива являются (А. В. Петровский):

- объединение людей для достижения определенной социально одобряемой цели;
- добровольный характер этого объединения, как сознательное и активное формирование межличностных отношений в процессе совместной деятельности;
- целостность коллектива, а также то, что он является некой системой деятельности с присущей ей организацией, распределением функций, определенной структурой управления;
- особый характер взаимоотношений, которые способствуют не только целостному развитию коллектива, но и обеспечивают развитие личности каждого его члена.

Коллективистские межличностные связи и взаимоотношения проявляются в таком феномене, как **коллективистская идентификация**. Он предполагает такую мотивацию отношений к товарищу, как к члену коллектива, когда субъект, основываясь на высоких нравственных принципах и убеждениях, реально относится к другим, как к самому себе, а к себе, как ко всем другим в своем коллективе. Таким образом, противопоставление «Я» и «Они» заменяется гармонией «Мы». Другим феноменом коллективистских отношений является **ценностно-ориентационное единство**, который указывает на соответствие и совпадение мнений, оценок и установок и позиций членов коллектива относительно объектов, представляющих наибольшую значимость для осуществления общей цели деятельности. Интеграция коллектива проявляется в феномене **адекватности возложения ответственности за результаты совместной деятельности**. В случае неуспеха каждый член коллектива пытается разобраться в своих промахах и не уклоняется от ответственности, если действительно виновен. Если же коллективом успешно реализованы цели, то все его члены признают, что достигнутое – результат общих усилий, не стремятся приписать успех только себе и не снижают вклада своих товарищей.

Оптимальность или неоптимальность жизнедеятельности коллектива в решающей степени зависят от его психического состояния. **Социально-психологический климат коллектива**, как преобладающий и относительно устойчивый его психический настрой, является существенным показателем этого состояния и позволяет судить: об уровне психологической включенности его членов в деятельность; о степени согласованности коллективных усилий и отношений; о мере психологической эффективности деятельности; об уровне психологического потенциала личности и коллектива; о тех сдвигах, которые происходят в структуре психического личности и коллектива; о масштабе и глубине барьеров, лежащих на пути психологических резервах коллектива (Б. Д. Парыгин).

В своем развитии коллектив проходит несколько этапов. **Стадия первичного объединения**, по существу является стадией недавно возникшей и на начальных этапах своего развития формально существующей рабочей группы, в которой решением высшего руководства назначается руководитель, распределяются должностные функции, формулируются цели и задачи. Члены группы объединены формальными связями, они знают друг друга только по деловым качествам. Довольно часто на этом этапе в группе складывается доминирующее «ядро»-лидер, который впоследствии может стать руководителем, а может остаться неформальным руководителем.

На **стадии разъединения** («коллективного индивидуализма») происходит дифференциация социальных ролей каждого члена коллектива, возникают небольшие группировки, в каждой из которой выдвигается лидер. Именно на этой стадии

формируется групповые мнения и мораль, доминирующая система ценностей, корпоративная культура.

На **стадии вторичного объединения** подавляющим большинством сотрудников происходит принятие общегрупповой морали и общих ценностей. Однако коллективные процессы сформированы не до конца, и поэтому могут под влиянием внутренних или внешних воздействий изменяться. В таком коллективе обязательно выделяется ведущая группировка, есть и аутсайдеры, активно действует неформальный лидер.

И наконец на **стадии консолидации** коллектив превращается в сплоченную работающую команду соратников, единомышленников и партнеров.

2.7.3. Конфликты. Способы разрешения конфликта

Конфликт – столкновение противоположно направленных интересов, мнений, целей. Конфликты вызываются разнообразными причинами, например: спецификой трудового процесса, психологическими особенностями человеческих отношений, личностным своеобразием отдельных членов группы и пр.

Стадии развертывания конфликта:

- потенциальное формирование противоречивых интересов;
- переход потенциального конфликта в реальный;
- конфликтные действия;
- разрешение конфликта или снятие конфликтной ситуации.

Структура конфликта.

В любой конфликтной ситуации присутствуют: объект (вокруг чего она складывается); цели и субъективные мотивы участников конфликта; оппоненты – стороны, лица, являющиеся участниками конфликта; повод столкновения.

Виды конфликтов.

1. **Внутриличностный конфликт** (чаще проявляется как ролевой конфликт, когда одному человеку предъявляют противоречивые требования относительно результата его работы); **межличностный**; **между личностью и группой**; **межгрупповой конфликт**.

2. **Горизонтальный** (между сотрудниками одного уровня); **вертикальный** (на уровне руководство – подчинение); **смешанный**.

3. **Конструктивный** (полезный, созидательный для отношений и конструктивного решения проблемы) и **деструктивный** (разрушающий, оставляющий нерешенным проблему, так как все обсуждение, как правило, скатывается к личностным упрекам).

Стратегии поведения в конфликтной ситуации.

В реальной жизни не так просто выяснить истинную причину конфликта и найти адекватный способ его решения. В подобного рода ситуациях помогут разработанные К. У. Томасом и Р. Х. Килменном пять стратегий поведения. Их можно осознанно выбирать в зависимости от обстоятельств, соответственно возникающей ситуации взаимодействия и партнером, с которым приходится общаться. Это:

- конкуренция или соперничество;
- сотрудничество;
- компромисс;
- приспособление;
- игнорирование или уклонение.

Стиль поведения в конкретном конфликте определяется прежде всего той мерой, в которой стороны хотят удовлетворить собственные интересы, а также активностью или пассивностью действий.

Стиль конкуренции или соперничества – это стремление к одностороннему выигрышу и удовлетворению в первую очередь собственных интересов. Его можно использовать, если есть достаточный авторитет и власть, если делается большая ставка, решение возникшей проблемы и исход конфликта очень важен для одной из сторон или ей

нечего терять. Однако эта стратегия редко приносит долгосрочные результаты. Также этот стиль не может быть использован в близких отношениях.

Сотрудничество – наиболее трудный из всех стилей, но вместе с тем наиболее эффективный. Преимущество его в том, что находится наиболее приемлемое для обеих сторон решение. Сотрудничество требует умения обосновать свои интересы, выслушать другую сторону, сдерживать свои эмоции. Отсутствие одного из этих факторов делает этот стиль неэффективным.

Стиль компромисса. Суть его заключается в том, что стороны пытаются урегулировать разногласия, идя на взаимные уступки. Компромисс наиболее эффективен, когда обе стороны желают одного и того же, но знают, что одновременные желания не выполнимы. Одним из недостатков стиля является то, что одна сторона может, например, преувеличить свои требования, чтобы потом показаться великодушной или уступить раньше другой. В такой ситуации, возможно, ни одна сторона не будет придерживаться решения, которое не удовлетворяет ее нужд. Следует также учесть то, что если компромисс достигнут без тщательного анализа других возможных вариантов решения, то он может быть далеко не самым оптимальным исходом конфликтной ситуации.

Стиль уклонения реализуется обычно, если конфликт не затрагивает интересов сторон или возникшая проблема не столь важна для сторон. Этот стиль рекомендуется использовать в тех случаях, когда одна из сторон обладает большой властью или чувствует, что не права, или считает, что нет серьезных оснований для продолжения контактов. Стиль применим, когда стороне приходится иметь дело с конфликтной личностью (грубиян, жалобщик и т. д.) или она хочет выиграть время, чтобы изучить ситуацию и получить дополнительную информацию, прежде чем принять какое-либо решение. Уклонение может быть вполне подходящей реакцией на конфликтную ситуацию, так как за выигранное время она может разрешиться сама собою, или сторона сможет заняться ею, когда будет обладать достаточной информацией и желанием разрешить эту проблему.

Стиль приспособления означает, что одна сторона действует совместно с другой стороной, но при этом не пытается отстаивать собственные интересы в целях сглаживания атмосферы. В таком случае одна сторона жертвует собственными интересами в пользу другой стороны – она просто как бы оставляет их на некоторое время, а потом в более благоприятной обстановке вернется к их удовлетворению за счет уступок с другой стороны.

Применение стратегии разрешения конфликта во многом определяется ситуацией.

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Любая сфера деятельности неразрывно связана со знаниями о психике человека. Изучив данное пособие, Вы получили представление о предмете и задачах психологии, ее месте в системе наук. Смогли с помощью тестовых заданий определить основные формы и функции своей психики: уровень развития своих познавательных и эмоционально-волевых процессов, структуры личности и ее индивидуально-типологические особенностей – темперамента и характера.

Рассмотрев вопросы межличностного взаимодействия в малой группе, а также специфики общения, мы надеемся, Вы сможете более эффективно строить свое общение с другими людьми.

Автор надеется, что данное пособие побудит Вас к дальнейшему, более глубокому изучению науки психологии и педагогики, используя современную литературу и применяя полученные психологические знания на практике.