

МИНИСТЕРСТВО СЕЛЬСКОГО ХОЗЯЙСТВА  
РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

Федеральное государственное бюджетное образовательное  
учреждение высшего образования  
«Государственный университет по землеустройству»

Кафедра социально - гуманитарных дисциплин

Психология

Учебно-методическое пособие для обучающихся по программам  
профессиональной переподготовки; бакалавриата, магистратуры и  
аспирантуры

Подготовлено и рекомендовано к печати  
кафедрой социально-гуманитарных дисциплин  
Государственного университета по землеустройству  
(протокол № 1 от 21.02. 2019 г.)

Утверждено к изданию ученым советом  
юридического факультета  
Государственного университета по землеустройству  
протокол № 1 от 03.03 2019 г.)

Авторы: Борисова М.В., Широкоград И.И., Серова Т.И., Астахова Т.А. -  
Изд-во РИО ГУЗ, 2019. – 120 с.

Рецензент:  
профессор ФГБОУ ВО ГУЗ,  
д. пед. наук Сафонова Т.В.

© Государственный университет по землеустройству, 2019  
© Борисова М.В., Широкоград И.И., Серова Т.И., Астахова Т.А., 2019

## Оглавление

1 Организационно-методические указания по изучению курса « Психология»

2 Конспекты лекций по курсу «Психология»

I Раздел - История становления психологии как науки

1.1 Этапы развития психологической науки

1.2 Объект и предмет психологии

1.3 Психология как наука

1.4 Задачи психологии

1.5 Понятие психики

1.6 Психика человека

1.7 Сознание

1.8 Методы психологии

II Раздел – Психические и познавательные процессы

2.1 Ощущения, их основные виды

2.2 Восприятие. свойства, виды, нарушения

2.3 Воображение и его виды

2.4 Представление

2.5 Память и ее основные процессы

2.6 Понятие мышления и его развитие в персоногенезе

2.7 Речь

2.8 Внимание, свойства и виды

III Раздел – Психология личности

3.1 Личность

3.2 Мотивация и мотивационные образования

3.3 Воля, основные признаки

IV Раздел – Психические свойства

4.1 Характер, основные типы

4.2 Темперамент, его физиологические основы

4.3 Способности

V раздел – Психические состояния

5.1 Типичные психические состояния

5.2 Специфические состояния психики человека

5.3 Сон как специфическое состояние человека

5.4 Эмоции и теории эмоций

5.5 Чувства и личность

VI Раздел – Социально-психологические аспекты личности и коллектива

6.1 Общение как обмен информацией

6.2 Общение – основа межличностных отношений

6.3 Общение как взаимодействие

6.4 Конфликты. Основные причины и типы конфликтов

6.5 Коллектив, его социально-психологический климат

6.6. Основные стили управления

3 Литература

4 Перечень ресурсов информационно-телекоммуникационной сети «Интернет», необходимых для освоения дисциплины

5 Интернет-ресурсы и программное обеспечение

6 Темы выпускных аттестационных работ

## **1 Организационно-методические указания по изучению курса « Психология»**

Учебно-методическое пособие предназначено для обучающихся по программам профессиональной переподготовки; бакалавриата, магистратуры и аспирантуры Государственного университета землеустройства, изучающих психологию в качестве дисциплины.

Главная цель курса – получение студентами теоретических знаний по основным направлениям развития современной отечественной, зарубежной психологии как основы формирования целостного представления о психологических особенностях человека и социальных групп.

Освоение дисциплины направлено на приобретение студентами знаний в области общей и психолого-педагогической культуры, овладение ими законами и закономерностями организационно-управленческой, научно-исследовательской и образовательной деятельности

В процессе изучения дисциплины необходимо обратить внимание на то, что психологическая культура и педагогическая компетентность войдут органичными составными частями в структуру будущей профессиональной деятельности выпускников на основе развития навыков самостоятельного обучения, совершенствования и адекватного оценивания своих образовательных и профессиональных возможностей, поиска оптимальных путей достижения целей и преодоления жизненных трудностей.

Для лучшего усвоения учебного материала и активации учебного процесса обучения по курсу «Психология» предусматриваются активные и интерактивные формы проведения занятий (ролевые игры, разбор конкретных ситуаций, психологические тренинги, методики групповой работы «малая группа», дискуссии, мозговой штурм, «группа сконцентрированная на задаче»; психологическое тестирование и другие), способствующие развитию у студентов

интереса к себе как личности, способной к научно-исследовательской, организационно-управленческой, производственно-технологической деятельности.

По курсу «Психология» работа предполагает глубокое самостоятельное изучение ключевых вопросов изучаемой темы, подготовку рефератов, презентаций на основе первоисточников классической и современной литературы.

Самостоятельная работа студентов проводится под руководством преподавателей.

В данном пособии представлены конспекты лекций, список литературы, информационные ресурсы, вопросы к аттестационной работе, что позволит студентам успешно овладеть курсом «Психология».

## **2 КОНСПЕКТЫ ЛЕКЦИЙ ПО КУРСУ «ПСИХОЛОГИЯ»**

### **I История становления психологии как науки**

#### **1.1. этапы развития психологической науки**

Психология прошла длинный путь развития, происходило изменение понимания объекта, предмета и целей психологии. Историю развития психологии можно рассматривать по основным этапам ее развития. Таким образом, I этап – психология как наука о душе. Такое определение психологии было дано более двух тысяч лет назад. Наличием души пытались объяснить все непонятные явления в жизни человека.

II этап – психология как наука о сознании. Возникает в XVII веке 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 этап – психология как наука о поведении. Возникает в XX веке. Задача психологии – ставить эксперименты и наблюдать за тем, что можно непосредственно увидеть, а именно – поведение, поступки, реакции человека (мотивы, вызывающие поступки, не учитывались).

IV этап – психология как наука, изучающая объективные закономерности, проявления и механизмы психики.

Таким образом, психологию определяют как научное исследование поведения и внутренних психических процессов и практическое применение получаемых знаний. Психология изучает мир субъективных (душевных) явлений, процессов и состояний, осознаваемых или неосознаваемых самим человеком.

Для чего изучают психологию? Все мы живем среди людей и волей обстоятельств должны понимать, учитывать психологию людей, а также индивидуальные особенности психики и личности. Все мы в той или иной степени психологи. Но наша житейская психология – только выиграет и обогатится, если мы дополним ее научными психологическими знаниями.

Всем важно понять, чего хотят, что могут окружающие нас люди, как ориентироваться в особенностях личности, мотивах поведения, памяти и мышления, характера и темперамента. Не имея таких ориентиров в сложных процессах межличностного взаимодействия и общения, приходится нередко идти вслепую, делая ошибки, совершая иной раз бестактность, приобретая врагов там, где могли бы быть друзья. Не менее важно понять и свои возможности, достоинства и недостатки, иными словами, уметь психологически достоверно охарактеризовать самого себя как личность. Этим задачам как раз и отвечает система знаний, именуемая психологией. Она полезна человеку и для личных целей, чтобы понимать состояние своей собственной души, а при необходимости сознательно вносить в него изменения (аутотренинг, нейролингвистическое программирование,

медитация). Она нужна родителям и педагогам, чтобы знать, что происходит в душах детей, оказывать им первую психологическую помощь, корректировать их психическое развитие.

## **1.2 Объект и предмет психологии**

Объектом психологии является мир субъективных явлений, процессов и состояний, осознаваемых или не осознаваемых самим человеком.

Психология как система знаний отвечает следующим задачам: человеку необходимо понять, чего хотят и что могут окружающие его люди, как ориентироваться в особенностях личности, мотивах поведения, памяти и мышления, характера и темперамента; человеку необходимо понять свои возможности, достоинства и недостатки.

## **1.3 Психология как наука**

Так что же это за наука? Существует множество формулировок психологии, вот наиболее применяемые из них:

– Психология это наука, о внутреннем, душевном мире человека – об ощущениях, о мыслях и чувствах, о сознании и воле, о личности каждого человека.

– Психология это наука о психике и закономерности ее проявления и развития.

Проявления психики человека очень многообразны. Все они существуют не изолированно друг от друга, а взаимно связаны между собой, влияют друг на друга. Психика не является чем-то слитным, отдельные стороны её всегда своеобразны.

Психология рассматривает душевный мир человека и окружающую, прежде всего социальную, среду в неразрывном единстве и взаимообусловленности. Показывая величайшие возможности человеческой психики в познании и преобразовании

окружающей действительности, психология воспитывает гордость за человека, как высоко развитую личность.

С каждым годом психология всё глубже внедряется во все отрасли человеческой деятельности.

Как видно из схемы психология изучает психические процессы, психические состояния, психические образования, психические свойства человека. Таким образом, психология изучает факты и механизмы проявления психики. Психика проявляется и формируется и развивается в результате деятельности человека. Психика и деятельность едины. Психология поэтому изучает различные виды деятельности человека, а так же различные ее стороны (навыки, умение, знание, профессиональные навыки).

Психологические проявления свойственны только человеку и животным. Однако только человеку присуща высшая форма психической жизни сознание. Что изучает психология?

Определение предмета психологии вызывает много серьезных вопросов:

- Что это за внутренний душевный мир?
- Как он соотносится с внешним миром?
- Как возникают в нашем сознании образы внешнего мира?
- Что такое вообще сознание?
- В чем сущность воли направляющей наши действия?
- Как формируется личность человека?

Эти вопросы издавна волновали людей, и решались они по-разному в зависимости от успехов действительно научного знания и господствующего мировоззрения. Ученые имели разные определения этой науки. Современная психология представляет собой систему различных областей этой науки, выделившихся в процессе ее исторического развития и тесно связанных между собой.

- Общая психология (одного человека);
- Социальная психология (группы);
- Инженерная психология (человек – машины);
- Возрастная психология;
- Медицинская психология;
- Спортивная психология;
- Педагогическая психология;
- Военная психология;
- Космическая психология;
- Зоопсихология;
- Патопсихология (отклонение психики);
- Психология труда и другие.

**Общая психология** изучает общие закономерности психической деятельности взрослого человека.

**Возрастная психология** исследует особенности развития психики на различных возрастных участках.

**Детская психология** изучает психические особенности детей и школьников разного возраста.

**Педагогическая психология** занимается психологическими закономерностями обучения и воспитания молодого поколения.

**Социальная психология** изучает психологию групп и коллективов, взаимоотношение людей в них.

**Психология труда** рассматривает особенности различных видов трудовой деятельности (один из её видов, инженерная психология, изучает труд человека в условии современного механизированного и автоматизированного производства).

**Космическая психология** изучает психику людей в условиях полёта.

**Медицинская психология** изучает изменение психических процессов и психического склада личности под влиянием болезни. Протекание взаимоотношений между медиками и больными. (Медики утверждали – один из основополагающих принципов отечественной медицины – лечить не болезнь, а больного).

**Военная психология** имеет дело с особенностями психической деятельности военнослужащих, поведением человека в условиях боя, в военной обстановке.

**Спортивная психология** исследует законы выработки спортивных умений и навыков, вопросы обучения и воспитания спортсменов.

**Зоопсихология** изучает психику животных.

#### **1.4 Задачи психологии**

1. Психология изучает законы психической жизни человека, с тем, чтобы использовать их при организации различных видов деятельности, для правильного построения системы взаимоотношений людей, оптимальной организации процессов формирования личности. Психика есть особое свойство, особый образ организованной материи, заключающейся способностью отражать окружающий мир.

2. Психология исследует зависимость психических явлений от объективных условий жизнедеятельности человека.

3. Психология изучает закономерности психической деятельности для того, чтобы правильно воздействовать на человека.

4. Психология обосновывает и дает рекомендации для совершенствования обучения и воспитания.

5. Психология даёт направление для нравственного и умственного самовоспитания.

## 1.5 Понятие психики

**Психика** – это свойство живой высокоорганизованной материи, заключающееся в способности отражать своими состояниями окружающий объективный мир в его связях и отношениях. Психика – это субъективный образ объективного мира. Психику нельзя отнести просто к нервной системе. Нервная система является лишь одним из органов психики. Психику также невозможно понять через исследование только нервной системы. Существует несколько теорий взаимосвязи психического и физиологического процессов: теория психофизиологического параллелизма. Согласно этой теории психическое и физиологическое составляют два ряда явлений, которые соответствуют друг другу, но никак не влияют друг на друга; теория механического тождества. Утверждает, что психические процессы, по сути, есть физиологические процессы, то есть мозг выделяет психику, мысль, подобно тому, как печень выделяет желчь. Эта теория не видит качественных различий между психикой и нервными процессами. В этом ее недостаток. Теория единства утверждает, что психические и физиологические процессы качественно различны, хотя и возникают одновременно.

Психика человека включает в себя: внешний мир; природу; ее отражение полноценную деятельность мозга, взаимодействие с людьми, активную передачу человеческой культуры, человеческих способностей новым поколениям.

Психическое отражение – это активное отражение мира в связи с какой-то необходимостью, с потребностями, это субъективное избирательное отражение объективного мира.

Психическое отражение не является зеркальным. Оно сопряжено с поиском, выбором. В психическом отражении поступающая информация подвергается обработке. Психическое отражение характеризуется рядом особенностей:

– оно дает возможность правильно отражать окружающую действительность. Правильность этого отражения подтверждается практикой;

– психический образ формируется в процессе активной деятельности человека;

– психическое отражение углубляется и совершенствуется;

– обеспечивает целесообразность поведения и деятельности;

– преломляется через индивидуальность человека;

– носит опережающий характер.

Объективная реальность существует независимо от человека. Посредством психики она отражается в субъективной психической реальности. Это психическое отражение принадлежит конкретному субъекту и зависит от него. Внешний мир люди воспринимают двояко: репродуктивно, воспринимая реальность почти так же, как пленка воспроизводит сфотографированные вещи, созидательно, сознательно, постигая реальность и оживляя ее.

Удельный вес каждого вида восприятия у разных людей не одинаков, иногда один из видов атрофируется.

## **1.6 Психика человека**

Психика человека сложна и многообразна по своим проявлениям. Выделяют три группы психических явлений:

– психические процессы;

– психические состояния;

– психические свойства.

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

Психический процесс представляет собой течение психического явления. Это явление имеет начало, развитие и конец и проявляется в виде реакции.

Под **психическим состоянием** понимают определившийся в данное время относительно устойчивый уровень психической деятельности. Этот уровень проявляется в повышенной или пониженной активности личности. Каждый человек ежедневно испытывает психические состояния. Они имеют рефлекторную природу. Наиболее изученными являются:

- общее психическое состояние;
- эмоциональные состояния.

Психическая деятельность регулируется свойствами личности. Под психическими свойствами человека следует понимать устойчивые образования, обеспечивающие определенный качественно-количественный уровень деятельности и поведения, типичный для данного человека.

Человеческая психика может сформироваться и успешно функционировать лишь при определенных биологических условиях:

- уровень содержания кислорода в крови и клетках мозга;
- температура тела;
- обмен веществ и т. д.

Существует множество подобных параметров, без которых человеческая психика нормально функционировать не будет. Особое значение для психической деятельности имеют следующие особенности человеческого организма:

- возраст;
- пол;
- строение нервной системы и мозга;
- тип сложения;

- генетические аномалии;
- уровень гормональной активности.

Практически любое хроническое заболевание изменяет психику человека, его психологический тонус. Наблюдается также зависимость специфики психики и психических процессов от пола человека.

На психику сильно влияют полноценность и адекватность функционирования головного мозга, особенно его коры.

В коре головного мозга человека выделяются:

- сенсорные зоны;
- моторные зоны;
- ассоциативные зоны.

**Сенсорные зоны** принимают и обрабатывают информацию от органов чувств и рецепторов.

**Моторные зоны** управляют скелетной мускулатурой тела и движениями, действиями человека.

**Ассоциативные зоны** служат для переработки информации. Ассоциативные зоны, расположенные в разных частях коры головного мозга, отвечают за разные процессы обработки информации. Например, ассоциативные зоны, расположенные в лобной части мозга, особенно тесно связаны с мыслительной деятельностью, речью, памятью и осознанием положения тела в пространстве. Специализация мозговых полушарий у человека достигла наивысшего развития.

## 1.7 Сознание

Психика как отражение действительности в мозгу человека характеризуется разными уровнями. Высший уровень «жизни» психики, свойственный человеку, образует сознание.

Сознание это высшая сила, интегрирующая форма психики, результат общественно-исторических условий формирования человека в трудовой деятельности при постоянном общении «с помощью языка» с другими людьми.

Сознание есть не что иное, как осознанное бытие. Какова же структура сознания, его важнейшие психологические характеристики? Человеческое сознание включает в себя совокупность знаний об окружающем нас мире.

Способ, каким существует сознание это знание. Сознание это знание. В структуру сознания входят важнейшие познавательные процессы, с помощью которых человек постоянно обогащает свои знания. К числу этих процессов могут быть отнесены ощущения и восприятия, память, воображение и мышление, внимание, речь.

С помощью ощущений и восприятий при непосредственном отражении воздействующих на мозг раздражителей в сознании складывается чувственная картина мира, каким он представляется человеку в этот момент. Память позволяет возобновить в сознании образы прошлого. Воображение позволяет строить образные модели того, что является объектом потребностей, но отсутствует в настоящее время.

Мышление обеспечивает решение путей использования обобщенных знаний. Нарушение, расстройство, не говоря уже о полном распаде любого из указанных психических познавательных процессов, неизбежно становится расстройством сознания.

Вторая характеристика сознания – закрепленное в нем отчетливое различие субъекта и объекта, т. е. того, что принадлежит «я» человека и его «не-я». Человек единственный среди живых существ, способен осуществлять самопознание, т.е. обратить психическую деятельность на исследование самого себя.

Человек производит сознательную самооценку своих поступков и себя самого в целом.

Третья характеристика сознания – обеспечение целеполагающей деятельности человека. В функцию сознания входит формирование целей деятельности, при этом складываются и взвешиваются ее мотивы, принимаются волевые решения, учитывается ход выполнения действий и в него вносятся коррективы.

Понятие «сознание» употребляется в психологии, психиатрии и в других науках. При этом психиатры, перед которыми постоянно возникает вопрос о наличии, сохранении или нарушении сознания у больного, под сознанием понимают заключенные в психике данного человека возможности отдавать отчет о месте, времени, окружающей обстановке, состоянии и образе действий собственной личности.

Человек, у которого сохранено ясное сознание, оценивает вновь поступившую информацию в мозг с учетом уже имеющихся у него знаний и выделяет себя из окружающей среды. Сохраняет сложившуюся систему отношений к другим людям и к обстановке деятельности, и на основе этих данных управляет своим поведением. Сознание, будучи общественным продуктом, присуще только человеку. Животные сознанием не обладают.

**Сознание** – это сознательное, как соответствующее нормам общественного сознания.

Низкий уровень психики это бессознательное явление, возникающее во сне «сновидения». Здесь отсутствует сознание цели, например у больного: бред, галлюцинации и т.д.

Четвертая характеристика сознания – «обеспечение», включение в его состав определенного отношения.

Мое отношение к моей среде есть мое «сознание». В сознание человека неизбежно входит мир чувств. В сознании человека

представлены эмоциональные оценки межличностных отношений. При некоторых душевных заболеваниях нарушение сознания характеризуется именно расстройством в сфере чувств и отношений: больной ненавидит мать, которую до этого горячо любил, со злобой говорит о близких людях, и т.д.

Обязательным условием формирования и проявления всех указанных выше специфических качеств сознания является язык. В процессе речевой деятельности происходит накопление знаний, обогащение человека теми богатствами человеческой мысли, которые выработало для него и до него человечество, закрепило и передало ему в языке. Язык – особая объективная система, в которой запечатлен общественно-исторический опыт и общественное сознание.

Язык, усвоенный конкретным человеком, становится его реальным сознанием. Без языка и речи сознание человека немислимо. Язык и речь формируют систему знаний и систему смыслов слов.

## 1.8 Методы психологии

Психологии, как и любой науке, нужны факты. Основными методами их получения в психологии являются наблюдение, беседа и эксперимент. Каждый из этих методов имеет также ряд модификаций.

**Наблюдение** – древнейший метод познания. Каждый человек ежедневно пользуется его примитивной формой житейскими наблюдениями. Психологи различают следующие виды наблюдений:

- срез (кратковременное наблюдение);
- продолжительное (иногда в течение ряда лет);
- выборочное;
- сплошное;

– включенное (когда наблюдатель становится членом исследуемой группы). Общая процедура наблюдения складывается из:

- определение задачи и цели;
- выбор объекта, предмета и ситуации;
- выбор способа наблюдения, наименее влияющего на исследуемый объект и наиболее обеспечивающего сбор необходимой информации;
- выбор способов регистрации наблюдаемого;
- обработка и интерпретация полученной информации.

Одна из разновидностей наблюдения – **самонаблюдение**. Оно предусматривает:

- анализ самим человеком того, что он думал, чувствовал, переживал когда-то,
- отсроченное самонаблюдение; или того, что он переживает сейчас,
- опосредованное самонаблюдение.

**Наблюдение** как составная часть входит и в два других метода наблюдения беседу и эксперимент.

Беседа – это психологический метод, который предусматривает получение от изучаемого сведений о его деятельности. В этих сведениях проявляются свойственные изучаемому психологические явления.

Сведения могут быть получены различными способами: прямо или косвенно, устно или письменно. Бывают следующие виды бесед:

- непринужденная беседа;
- интервью;
- вопросники;
- психологические тесты;
- анкетирование;

– сбор анамнеза (сведения о прошлом изучаемого, получаемые от него самого или от хорошо знающих его лиц). Требования к беседе как к методу:

- непринужденность;
- двусторонность.

Главным методом психологического исследования является эксперимент. **Экспериментом** называется активное вмешательство в деятельность испытуемого с целью создания условий, в которых выявляется психологический факт. Эксперимент бывает двух типов:

- 1) лабораторный;
- 2) естественный.

Лабораторный эксперимент:

- протекает в специальных условиях;
- используется специальная аппаратура;
- действия испытуемого определяются инструкцией;
- испытуемый знает, что проводится эксперимент, хотя может до конца эксперимента не знать его истинного смысла;
- проводится многократно с большим количеством испытуемых.

**Естественный эксперимент** проводят в естественных условиях жизни, учебы, труда людей. Люди не подозревают об эксперименте, но результаты должны быть незаметно зафиксированы. Хотя такие эксперименты и не могут проводиться многократно, они позволяют выявить более достоверную информацию.

Проведение естественных экспериментов в последнее время считается неэтичным и не обеспечивается надлежащей законодательной базой, так как использование записывающей и следящей техники может быть осуществлено только с согласия испытуемых.

**Метод тестов** – метод испытаний, установления определенных психических качеств человека. Тесты бывают прогностические и диагностирующие.

Тесты должны отвечать следующим требованиям: научная обоснованность; надежность; валидность; выявление устойчивых психологических характеристик.

**Беседа** как психологический метод предусматривает прямое или косвенное, устное или письменное получение от изучаемого сведений о его деятельности, в которых объективируются свойственные ему психологические явления. Виды бесед: непринужденная беседа, интервью, вопросники и психологические анкеты. Интервью – вид беседы, при которой ставится задача получить ответы опрашиваемого на определенные (обычно заранее подготовленные) вопросы. В том случае, когда вопросы и ответы представляются в письменной форме, имеет место анкетирование. Существует ряд требований к беседе как методу. Первое – непринужденность. Нельзя превращать беседу в опрос. Наибольший результат приносит беседа в случае установления личного контакта исследователя с обследуемым человеком. Важно при этом тщательно продумать беседу, представить ее в форме конкретного плана, задач, проблем, подлежащих выяснению. Метод беседы предполагает наряду с ответами и постановку вопросов обследуемыми. Такая двусторонняя беседа дает больше информации по исследуемой проблеме, чем одни только ответы испытуемых на поставленные вопросы.

В рамках медицинской психологии может применяться такой вид беседы как сбор анамнеза. Анамнез (от лат. «по памяти») – сведения о прошлом изучаемого, получаемые от него самого или – при объективном анамнезе – от хорошо знающих его лиц. Одна из разновидностей наблюдения – самонаблюдение, непосредственное либо отсроченное (в воспоминаниях, дневниках, мемуарах человек

анализирует, что он думал, чувствовал, переживал). Однако главным методом психологического исследования является эксперимент – активное вмешательство исследователя в деятельность испытуемого с целью создания условий, в которых выявляется психологический факт. Бывает лабораторный эксперимент, он протекает в специальных условиях, используется специальная аппаратура, действия испытуемого определяются инструкцией, испытуемый знает, что проводится эксперимент, хотя до конца истинного смысла эксперимента может не знать. Эксперимент многократно проводится с большим количеством испытуемых, что позволяет устанавливать общие математико-статистические достоверные закономерности развития психических явлений.

Естественный эксперимент проводят в естественных условиях жизни, учебы, труда людей, причем люди не подозревают, что над ними проводится эксперимент (но его результаты должны быть зафиксированы, например, скрытой фотокамерой). Естественные эксперименты позволяют выявлять более достоверную информацию, но не могут проводиться многократно, поскольку теряют свою естественность и их трудно скрыть от испытуемых. В настоящее время проблема этичности проведения психологических экспериментов широко обсуждается; так, использование скрытой аппаратуры (фотокамер, видеокамер, диктофонов) считается неэтичным и недопустимым, поскольку записывающая техника может быть использована только с согласия испытуемого.

## **II Раздел – психические и познавательные процессы**

### **2.1 Ощущения, их основные виды**

Ощущения – это отражение отдельных свойств предметов, воздействующих на органы чувств.

Ощущения одновременно и объективны, и субъективны. Их объективность заключается в том, что в них всегда отражен внешний раздражитель. А субъективность в том, что они зависят от состояния нервной системы и индивидуальных особенностей.

Анализатором называют анатомофизиологический аппарат, специализированный для приема воздействий определенных раздражителей из внешней и внутренней среды и переработки их в ощущения. Каждый анализатор состоит из трех частей:

1. рецептор – орган чувств, который преобразует энергию внешнего воздействия в нервные импульсы. Каждый рецептор приспособлен к приему только определенных, характерных для него видов воздействия;

2. проводящие нервные пути. По этим путям сигналы передаются в мозг;

3. мозговой центр в коре полушарий головного мозга. Человек обладает двумя десятками анализаторных систем. Существует несколько вариантов классификации этих систем. Используются следующие критерии:

1. по наличию или отсутствию непосредственных контактов рецептора с раздражителем, вызывающих ощущение;

2. по месту расположения рецепторов;

3. по времени возникновения в ходе эволюции;

4. по модальности (виду) раздражителя.

В настоящее время наиболее используемой является систематизация видов ощущений, которая была предложена английским физиологом И. Шерингтоном. Он выделил три основных класса ощущений:

1. экстерорецептивные – возникают при воздействии внешних раздражителей на рецепторы, расположенные на поверхности тела;

2. интерорецептивные (органические) – сигнализируют о том, что происходит в организме (голод, жажда, боль);

3. проприорецептивные – расположены в мышцах, связках и сухожилиях, с их помощью мозг получает информацию о движении и положении тела.

Практически все экстерорецептивные ощущения делятся на:

дистантные – зрительные, слуховые;

контактные – осязательные, вкусовые.

Обонятельные ощущения в этом случае занимают промежуточное положение.

По модальности раздражителя ощущения делят на зрительные, слуховые, обонятельные, вкусовые, тактильные, статические, температурные, болевые, ощущение жажды, голода.

**Зрительные ощущения** – один из видов дистантных ощущений. Являются наиболее значительными для функционирования человеческой психики. Через глаза в организм поступает около 85% всей информации. Причиной возникновения этих ощущений является воздействие световых лучей на чувствительную часть нашего глаза сетчатку. Сетчатка является рецептором зрительного анализатора.

**Слуховые ощущения** также относятся к дистантным ощущениям и имеют большое значение в жизни человека. Раздражителями для слуховых ощущений являются звуковые волны. Звуковые волны – это продольные колебания частиц воздуха. Они распространяются во все стороны от источника звука. Слуховые ощущения отражают:

- высоту звука. Она зависит от частоты колебаний;
- громкость, которая зависит от амплитуды колебаний;
- тембр звука – форма колебаний звуковых волн.

**Вибрационные ощущения** имеют схожую природу со слуховыми ощущениями и отражают колебания упругой среды. Специальных вибрационных рецепторов у человека не обнаружено. Считается, что отражать вибрации внешней и внутренней среды могут все ткани организма.

**Обонятельные ощущения** относятся к дистантным ощущениям. Обонятельные ощущения отражают запахи. Органами обоняния являются обонятельные клетки, расположенные в верхней части носовой полости.

**Вкусовые ощущения** вызываются действием веществ на вкусовые рецепторы. Таким образом, этот вид ощущений является контактным.

Вкусовые рецепторы – вкусовые почки, расположенные на поверхности языка, глотки, неба.

**Кожные ощущения** воспринимаются несколькими анализаторными системами, находящимися в кожных покровах человека: тактильной, болевой и температурной.

Система тактильной чувствительности охватывает все человеческое тело. Она отвечает за ощущения давления, прикосновения, фактурности и вибрации.

На губах и на кончиках пальцев наблюдается наибольшее скопление тактильных клеток-рецепторов.

Если прикоснуться к поверхности тела, а затем надавить, то можно вызвать болевые ощущения. Болевые ощущения появились одними из самых первых. Они сигнализируют организму о необходимости отстраниться от раздражителя.

Третьим видом кожных ощущений являются температурные ощущения. Этот вид ощущений связан с необходимостью регулирования теплообмена между телом и окружающей средой.

Распределение температурных рецепторов на коже неравномерно. Наиболее чувствительна к холоду спина, наименее – грудь.

**Статические** ощущения сигнализируют о положении тела в пространстве. Рецепторы статической чувствительности расположены в вестибулярном аппарате среднего уха.

К органическим ощущениям относят чувства голода, жажды, насыщения, а также комплексы болевых и половых ощущений.

## **2.2 Восприятие. Свойства, виды, нарушения**

После приема и переработки поступившей через органы чувств информации в сознании формируются образы. Процесс формирования этих образов называется восприятием, или перцепцией. Восприятие – это психический процесс отражения предметов и явлений действительности в совокупности их различных свойств и частей при непосредственном воздействии их на органы чувств.

Выделяют четыре вида восприятия:

1. обнаружение;
2. различение;
3. идентификация;
4. опознание.

Обнаружение и различение относятся к перцептивным действиям, а идентификация и опознание – к опознавательным. Исходная фаза любого сенсорного процесса обнаружение. Различение следующая и основная стадия процесса восприятия. Результатом этой стадии является формирование перцептивного образа эталона. Когда этот образ сформирован, возможно опознание, состоящее из сличения и идентификации.

**Идентификация** – это отождествление воспринимаемого объекта с образом, который хранится в памяти, либо отождествление

двух объектов, которые воспринимаются непосредственно в данный момент. Восприятие также можно подразделить на непреднамеренное и преднамеренное. Это подразделение зависит от степени целенаправленности восприятия.

Если преднамеренное восприятие не включено в какую-либо деятельность, то оно называется наблюдением. Особенности наблюдения являются:

- определенная цель;
- ясность задачи;
- планомерность и систематичность его ведения. Восприятие

характеризуют следующие свойства:

- **апперцепция** – зависимость восприятия от прошлого психического опыта человека;

- **целостность и структурность**. Восприятие – это всегда целостный образ предмета. К тому же восприятие не является просто набором ощущений – мы воспринимаем обобщенную структуру;

- **константность** – мир, в котором мы живем, воспринимается нами относительно постоянным;

- **осмысленность** – восприятие тесно связано с мышлением;

- **избирательность** – проявляется в преимуществе одних объектов в сознании человека по сравнению с другими. Типичными нарушениями восприятия являются:

- гиперстезия;
- гипостезия;
- агнозия;
- галлюцинации;
- псевдогаллюцинации.

**Гиперстезия** представляет собой повышение чувствительности к обычным внешним раздражителям. Ее причиной может послужить резкое физическое или эмоциональное переутомление.

**Гипостезия** – явление, обратное гиперстезии, то есть снижение чувствительности. Причина этого явления – тоже переутомление, но, в противоположность гиперстезии, переутомление умственное. Еще одной причиной гипостезии может послужить депрессия

### **2.3 Воображение и его виды**

Воображение это создание образов таких предметов и явлений, которые никогда не воспринимались человеком раньше.

Человек может представить себе то, чего он никогда не воспринимал. Поэтому наряду с представлениями памяти говорят о представлениях воображения, или просто о воображении.

Необходимость воображения состоит в том, что без него человек не мог бы нормально трудиться, он обязан представлять себе результат своей деятельности. Без воображения не был бы возможен прогресс ни в науке и технике, ни в искусстве.

Многое не может усваиваться человеком без деятельности воображения. Деятельность воображения всегда соотносится с реальной действительностью.

Практика – критерий правильности образов воображения. Воображение человека бывает нескольких видов: произвольное и произвольное воображение, воссоздающее и творческое. Непроизвольное воображение – самый простой вид воображения. Такое воображение не требует от нас усилий: читая интересную книгу, человек живет жизнью ее героев.

**Произвольное воображение** возникает при наличии каких-либо усилий со стороны человека: инженер смотрит на чертеж детали и пытается представить ее себе, напрягая свое воображение. Когда речь идет о воссоздающем воображении, имеется в виду, что человек представляет себе то, что ему доступно: например, учитель объясняет

ему новую тему. Этот вид воображения очень важен для процесса обучения.

**Творческое воображение** – самостоятельное создание новых образов в процессе творческой деятельности. Творческое воображение неизмеримо сложнее, чем воссоздающее. Для него требуется огромная база знаний.

Воображение и мышление. Воображение и творчество.

Воображение тесно связано с мышлением. Подобно мышлению, оно позволяет предвидеть будущее. Что общего и к чему сводятся различия между воображением и мышлением?

Общее заключается в следующем: воображение и мышление возникают в проблемной ситуации, т.е. в тех случаях, когда необходимо отыскать новое решение; воображение и мышление мотивируются потребностями личности. Реальному процессу удовлетворения потребностей может предшествовать иллюзорное, воображаемое удовлетворение потребностей, т.е. живое, яркое представление той ситуации, при которой эти потребности могут быть удовлетворены.

Различия заключаются в следующем: опережающее отражение действительности, осуществляемое в процессах воображения, происходит в конкретно-образной форме, в виде ярких представлений, в то время как опережающее отражение в процессах мышления происходит путем оперирования понятиями, позволяющими обобщенно и опосредованно познавать мир; в процессе деятельности воображение выступает в единстве с мышлением. Включение воображения или мышления в процесс деятельности определяется неопределенностью проблемной ситуации, полнотой или дефицитом информации, содержащейся в исходных данных задачи. В проблемной ситуации, с которой начинается деятельность, существуют две системы опережения сознанием результатов этой

деятельности: организованная система образов и представлений и организованная система понятий. В основе воображения лежит возможность выбора образа. В основе мышления – возможность новой комбинации понятий. Часто такая работа идет сразу в «двух этажах», так как системы образов и понятий тесно связаны, например, выбор способа действия осуществляется путем логических рассуждений, с которыми органически слиты яркие представления о том, как будет осуществляться действие. Рассматривая сходство и различие воображения и мышления, необходимо заметить, что проблемная ситуация может характеризоваться большей или меньшей неопределенностью:

а) если исходные данные известны, то ход решения задачи подчиняется преимущественно законам мышления;

б) если же эти данные с трудом поддаются анализу, то действует механизм воображения.

Ценность воображения состоит в том, что оно позволяет принять решение при отсутствии требуемой полноты знания, необходимых для выполнения поставленных задач. Фантазия позволяет «перепрыгнуть» через какие-то этапы мышления и все-таки представить себе конечный результат.

Однако в этом же заключается и слабость подобного решения проблемы.

Особенно важную роль воображение играет в научном и художественном творчестве. Творчество без активного участия воображения вообще невозможно.

Ученому воображение позволяет строить гипотезы, мысленно представлять и проигрывать научные эксперименты, искать и находить нетривиальные решения проблем. Так, например, в математике, в начале доказательства различных теорем приходится встречаться с высказываниями, которые начинаются со слов:

«допустим, что...», «представим себе, что...». Именно они указывают на то, что процесс математического доказательства начинается с творческого представления или воображения.

Воображение играет важную роль на ранних стадиях решения научной проблемы и нередко ведет к замечательным догадкам. Однако после того как некоторые закономерности уже подмечены, угаданы и изучены в экспериментальных условиях, после того, как закон установлен и проверен практикой, а также связан с ранее открытыми положениями, познание целиком переходит на уровень теории, строгого научного мышления. Попытка фантазировать на этом этапе исследования может привести к ошибкам.

Английский ученый Г. Уоллес выделил четыре стадии процессов творчества:

- подготовка (зарождение идеи);
- созревание (концентрация, «стягивание» знаний, прямо или косвенно относящихся к данной проблеме, добывание недостающих сведений);
- озарение (интуитивное схватывание искомого результата);
- проверка.

Изучение роли воображения в процессах научного и технического творчества осуществляется специалистами по психологии научного творчества.

Если ученый имеет дело главным образом с понятиями, то важнейшей особенностью воображения художника или писателя является его значительная эмоциональность. Образ, ситуация, неожиданный поворот сюжета, возникающие в голове писателя, оказываются пропущенными сквозь своего рода «обогащающее устройство», которым служит эмоциональная сфера творческой личности. Переживая чувства и воплощая их в художественные

образы, писатель, художник и музыкант, заставляют читателей, зрителей и слушателей сопереживать, страдать и радоваться.

В отличие от научного мышления, ограничивающего фантазию человека требованиями безусловной достоверности, разумности, целесообразности, доказательности и логичности, в искусстве не существует ограничений ни для воображения, ни для ума.

Творчество связано со всеми свойствами личности и проявляется по всех его конкретных видах: научном, изобразительном, литературном и т.д. Полет фантазии в творческом процессе обеспечивается знаниями, подкрепляется способностями, стимулируется целеустремленностью, сопровождается эмоциональным тоном. В любом виде деятельности (в том числе в сфере политики, экономики, в быту) творческое воображение определяется не столько по тому, что может измыслить человек, не считаясь с реальными требованиями действительности, сколько по тому, как он умеет преобразовывать действительность, обремененную случайными, несущественными деталями.

## 2.4 Представление

**Представление** – процесс воссоздания (воспроизведения) конкретных образов предметов и явлений внешнего мира, которые ранее воздействовали на наши органы чувств.

Сущность сигнальной функции представлений состоит в отражении в каждом конкретном случае не только образа предмета, ранее воздействовавшего на наши органы чувств, но и содержащейся многообразной информации о нем, которая впоследствии под влиянием конкретных воздействии превратилась в систему сигналов, управляющих нашим поведением.

Сигнальная функция представлений становится наиболее действенной при появлении динамического стереотипа корковых

процессов, Считая наши представления первыми сигналами действительности, на основе которых человек осуществляет свою сознательную деятельность, И.П. Павлов показал, что они складываются по механизму условного рефлекса. Благодаря этому любые представления сигнализируют о конкретных явлениях действительности. Отличительной особенностью сигнальной функции, например, двигательных представлений, является то, что в них сигнальное значение приобретают не только свойства двигательного акта (форма, направление движения, развиваемые усилия и др.), но и все системы организма, участвующие в осуществлении движений.

Регулирующая функция представлений состоит в отборе нужной информации о предмете или явлении, ранее воздействовавшем на наши органы чувств, с учетом реальных условий предстоящей деятельности. Благодаря регулирующей функции актуализируются именно те стороны, напр., двигательных представлений, на основе которых с наибольшим успехом решается поставленная задача.

Настроечная функция представлений проявляется в ориентации деятельности организма человека на определенные параметры отражения воздействий окружающего мира.

Изучая физиологические механизмы произвольных движений, И. П. Павлов показал, что появившийся двигательный образ обеспечивает настройку двигательного аппарата на выполнение соответствующих движений. Действенность этой функции состоит в обеспечении определенного тренирующего аффекта двигательных представлений.

Физиологическую основу представлений составляют «следы» в коре больших полушарий головного мозга, остающиеся после реальных возбуждений центральной нервной системы при восприятии. Эти «следы» сохраняются благодаря известной пластичности центральной нервной системы.

Сохранившиеся следы возбуждений, которые имели место при известной активности наших ощущений и восприятий, создают необходимые условия для построения нужного представления. Само представление с его конкретной структурой возникает в результате образования условных временных связей в коре головного мозга благодаря функции первой сигнальной системы.

Представления разделяют по видам анализаторов, которые в них задействованы.

Различают **зрительные** (образ человека, предмета, пейзаж), **слуховые** (представления музыкальной мелодии), **обонятельные** (представление запаха эфира), **осязательные** (представления предмета, к которому прикасался ранее), **двигательные** (представление движений своего тела при прыжке) и др.

Деление представлений на виды по анализаторам довольно условно: при этом делении руководствуются каким-то одним признаком предмета, хотя ему свойственны и другие признаки. Часто представления возникают на основе деятельности двух или нескольких анализаторов.

Представления формируются в процессе деятельности человека, поэтому в зависимости от профессии развивается преимущественно какой-либо один вид представлений: у художника – зрительный, у композитора – слуховой, у спортсмена и балерины – двигательный, у химика – обонятельный и т.д.

Представления различаются по степени обобщенности.

Представления бывают единичными и общими, в отличие от восприятий, которые всегда бывают единичными. **Единичные** представления – это представления, основанные на восприятии одного определенного предмета. **Общие** представления – представления, обобщенно отражающие ряд сходных предметов.

Представления различаются по степени проявления волевых усилий.

**Непроизвольные** представления – это представления, возникающие спонтанно, без активизации воли и памяти человека.

**Произвольные** представления – это представления, возникающие у человека под воздействием воли, в интересах поставленной им цели.

Представления различаются по продолжительности.

**Оперативные** представления – представления, извлекаемые человеком из своего сознания для обслуживания оперативных интересов его деятельности. Например, оператору РЛС для выполнения элементов своей сложной деятельности необходимо постоянно активизировать наборы различного рода представлений для определения типа самолета, отметка о наличии которого появилась на его дисплее локатора.

**Кратковременные** представления – это представления очень непродолжительные по времени. Например, школьнику на занятиях требуется ответить на какой-то вопрос, и пока он это делает, в его сознании функционируют нужные для этого представления, которые он потом может и забыть.

**Долговременные** представления – представления, которые сохраняются в памяти человека и используются им длительное время и достаточно часто. К ним относятся в основном профессиональные представления.

## **2.5 Память и её основные процессы**

Памятью называют отражение прошлого опыта человека, проявляющееся в запоминании, сохранении и последующем припоминании того, что он воспринимал, делал, чувствовал или о чем думал. Наш мозг обладает очень важным свойством – он не только

получает информацию, но хранит и накапливает ее. Образы предметов и явлений, которые возникают в мозгу в результате воздействия их на анализаторы, не исчезают бесследно. Они сохраняются и в отсутствие этих предметов и явлений в виде представлений памяти.

Представления памяти – это образы тех предметов и явлений, которые мы воспринимали ранее, а теперь воспроизводим мысленно. Представления бывают: зрительные; слуховые; обонятельные; вкусовые; осязательные.

Представления памяти по сравнению с образами восприятия, конечно, бледнее, но все же они составляют важный элемент нашего закрепленного прошлого опыта.

Память – сложная психическая деятельность. В ее составе можно выделить отдельные процессы, основные из которых – запоминание, сохранение, забывание, воспроизведение и узнавание.

**Запоминание** с точки зрения физиологии – это процесс образования и закрепления в мозгу следов возбуждения. К тому же запоминание – это, как правило, установление связи нового с тем, что уже имеется в сознании человека, связь между отдельными событиями, фактами, предметами или явлениями, отраженными в нашем сознании и закрепленными в нашей памяти, называют ассоциацией. Без ассоциаций невозможна нормальная психическая деятельность человека, в том числе деятельность памяти.

**Сохранение** – это удержание заученного в памяти, то есть сохранение следов и связей в мозгу. Забывание – исчезновение, выпадение из памяти, процесс угасания, ликвидации следов, затормаживания связей. Эти два процесса, противоположные по характеру, представляют собой разные характеристики одного процесса: сохранение – это борьба с забыванием. Забывание – весьма целесообразный и естественный процесс. Если бы его не

существовало, наш мозг был бы заполнен множеством ненужной информации. Поэтому, говоря, что сохранение – это борьба с забыванием, под сохранением мы подразумеваем сохранение нужной информации. Результаты запоминания и сохранения проявляются в узнавании и воспроизведении.

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

**Узнавание** – появление чувства знакомости при повторном восприятии. Воспроизведение отличается от узнавания тем, что образы, закрепленные в памяти, «оживают» без опоры на вторичное восприятие. Эти два процесса похожи, но все же различаются. Действительно, осознать знакомость какого-либо факта, когда он становится известен, намного легче, чем самому вспомнить этот факт.

### **Виды и уровни памяти**

Виды проявления памяти чрезвычайно многообразны. Это объясняется тем, что память обслуживает все формы многообразной деятельности человека. В основу видовой классификации памяти положены три основных критерия (признака): объект запоминания, то есть то, что запоминается; степень полевой регуляции памяти (с этой точки зрения различают произвольную и произвольную память); длительность сохранения в памяти.

В соответствии с этими критериями бывают следующие виды памяти:

образная память; словесно-логическая память; двигательная (моторная) память; эмоциональная память.

**Образная память** – это запоминание, сохранение и воспроизведение образов ранее воспринимавшихся предметов и явлений действительности. В образной памяти различают следующие

подвиды; зрительную; слуховую; осязательную; обонятельную; вкусовую.

**Словесно-логическая память** выражается в запоминании, сохранении и воспроизведении мыслей, понятий, словесных формулировок. Этот вид памяти присущ только человеку. Животные обладают остальными тремя видами памяти, но словесно-логическая память у них отсутствует.

**Двигательная (моторная) память** проявляется в запоминании и воспроизведении движений и их систем. Она лежит в основе выработки и формирования двигательных навыков (ходьбы, письма, трудовых и профессиональных навыков). Установлено, что мысленное представление какого-либо движения всегда сопровождается едва заметными, зачаточными движениями соответствующих мышц.

**Эмоциональная память** – память на пережитые чувства. Пережитые человеком положительные и отрицательные эмоции не исчезают бесследно. Они запоминаются посредством эмоциональной памяти. Эмоциональная память имеет очень большое значение в формировании личности человека. Пережитые и сохраненные эмоции выступают как побудительные силы к совершению и отказу от того или иного поступка. Эмоциональная память – важнейшее условие духовного развития человека.

Существует несколько уровней памяти, на каждом из которых может сохраняться информация: сенсорная память. Системы сенсорной памяти хранят довольно точную информацию на уровне рецепторов в течение 0,1 – 0,5 секунды; кратковременная память – следующий уровень памяти. Только что полученная информация, может храниться в ней около 20 секунд; при условии произвольного повторения информации, попавшей в кратковременную память. Она может перейти в долговременную. Оперативная память служит для передачи данных из кратковременной памяти в долговременную.

Промежуточная память обеспечивает сохранение информации в течение нескольких часов. В течение дня промежуточная память заполняется, а во время сна очищается.

## **2.6 Понятие мышления и его развитие в персоногенезе**

**Мышление** – высшая форма отражения мозгом окружающего мира, наиболее сложный познавательный психический процесс. Мышление – наиболее обобщенная и опосредованная форма психического отражения, устанавливающая связи и отношения между познаваемыми объектами.

Функция мышления – расширение границ познания путем выхода за пределы чувственного восприятия.

Мышление позволяет человеку «узнать» то, что он не воспринимает непосредственно. Задачей мышления является то, что оно раскрывает отношения между предметами, выявляет связи между предметами и отделяет эти связи от случайных совпадений. Развитие мышления человека происходит постепенно.

Ступени интеллектуального развития:

- наглядно-действенное;
- наглядно-образное;
- словесно-логическое.

Человек постепенно проходит эти ступени развития мышления. Ребенок усваивает общественный опыт, общается. Так, наглядно-действенное мышление наблюдается у детей в конце второго года жизни, еще до овладения речью.

В мышлении ребенка присутствует элементарное обобщение. Эти обобщения делаются на основе какой-либо черты предмета, привлекающей ребенка эмоционально. Например, он может называть словом «ключ» все блестящие предметы.

Умозаключениям детей часто свойственна трансдукция – переход от одного частного случая к другому, минуя общее. При развитии мышления оно проходит две стадии: допонятийную и понятийную.

Допонятийная стадия – это начальная стадия развития мышления ребенка: суждения ребенка единичны; при объяснении – все сводится к частному, знакомому; пример является основным доказательством.

Понятийное мышление формируется не сразу, а проходит несколько этапов. К 18 годам, когда использование теоретических положений позволяет выйти за пределы собственного опыта, процесс формирования понятийного мышления переходит в процесс его совершенствования.

### ***Виды мышления.***

#### ***Структура мыслительного процесса***

Существует несколько видов мышления:

- наглядно-действенное мышление – опирается на реальные предметы и действия с ними, на их преобразование;
- наглядно-образное мышление – опирается не на реальные предметы, а на образы, хранящиеся в памяти. Важной особенностью этого вида мышления является невероятное сопоставление предметов и свойств;
- словесно-логическое мышление – отличается от предыдущих видов тем, что при нем осуществляются логические операции с понятиями. Мыслительный процесс – акт, направленный на разрешение какой-либо задачи. Постановка этой задачи включает в себя: цель; условие; решение. Решение является естественным прекращением мыслительного процесса. Любой мыслительный процесс совершается в понятиях и образах.

## **Операции мыслительной деятельности. Мотивации мышления**

Мыслительная деятельность людей совершается при помощи мыслительных операций: сравнение; анализ; синтез; абстракция; обобщение; конкретизация.

**Сравнение** – это сопоставление предметов с целью найти сходство и различие между ними. Мы познаем предмет, только сравнивая его с другим, приравнивая и отличая.

**Анализ** – это мысленное расчленение предмета или явления на образующие его части, выделение в нем отдельных частей, признаков и свойств.

**Синтез** – это мысленное соединение отдельных элементов, частей и признаков в единое целое. Анализ и синтез неразрывно связаны, находятся в единстве друг с другом в процессе: анализируем мы всегда то, что синтетически цело, а синтезируем то, что аналитически расчленено.

**Абстракция** – это мысленное выделение существенных свойств и признаков предметов или явлений при одновременном отвлечении от несущественных признаков и свойств. В процессе познания возникает необходимость не только проанализировать какой-либо предмет или явление, но также выделить один признак или свойство этого предмета для отдельного изучения. Для этого и применяется абстракция. Абстракция лежит в основе обобщения – мысленного объединения предметов и явлений в группы по тем общим и существенным признакам, которые выделяются в процессе абстрагирования.

**Конкретизация** – процесс, по сущности противоположный процессам абстракции и обобщения; мысленный переход от общего к единичному, которое соответствует этому общему.

Различают три основные формы мышления: понятие; суждение; умозаключение.

**Понятие** – форма мышления, в которой отражаются общие и притом существенные свойства предметов и явлений.

**Суждение** – форма мышления, содержащая утверждение или отрицание какого-либо положения относительно предметов, явлений или их свойств. Суждения бывают общими, частными и единичными.

**Умозаключение** – форма мышления, в процессе которой человек, сопоставляя и анализируя различные суждения, выводит из них новое суждение. Типичный пример умозаключения – доказательство геометрических теорем.

Существует два вида умозаключений, которыми пользуется человек. Это индуктивные и дедуктивные умозаключения.

**Индукция** – это способ рассуждения от частных суждений к общему суждению, установление общих законов и правил на основании изучения отдельных фактов и явлений.

**Дедукция** – это способ рассуждения от общего суждения к частному суждению, познание отдельных фактов и явлений на основании знания общих законов и правил.

Мышление возникает под влиянием определенных мотивов. Эти мотивы бывают двух типов:

- специфически познавательные;
- неспецифические.

**Специфические мотивы мышления** возникают, как желание узнать что-то новое – например, у любознательных детей.

**Неспецифические мотивы мышления** возникают под влиянием внешних факторов – например, ученику задают решить задачу. Но в любом случае мышление начинается с постановки

вопроса. Этот вопрос может быть поставлен как самим человеком, так и извне, то есть другими людьми.

## 2.7 Речь

**Речью** называется процесс практического применения человеком языка в целях общения с другими людьми.

В отличие от речи язык есть средство общения людей друг с другом. Речь имеет свои свойства:

**Содержательность** речи определяется количеством выраженных в ней мыслей, чувств и стремлений, их значительностью и соответствием действительности.

**Понятность** речи достигается синтаксически правильным построением предложений, а также применением в соответствующих местах пауз или выделении слов с помощью логического ударения.

**Выразительность** речи связана с ее эмоциональной насыщенностью. По своей выразительности она может быть яркой, энергичной или, наоборот, вялой, бледной.

**Действенность** речи заключается в ее влиянии на мысли, чувства и волю других людей, на их убеждения и поведение.

Речь выполняет определенные функции. Функция **выражения** заключается в том, что, с одной стороны, благодаря речи человек может полнее передавать свои чувства, переживания, отношения, а, с другой стороны, выразительность речи, ее эмоциональность значительно расширяет возможности общения. Функция **воздействия** заключается в способности человека посредством речи побуждать людей к действию. Функция **обозначения** состоит в способности человека посредством речи давать предметам и явлениям окружающей действительности присущие только им названия. Функция **сообщения** состоит в обмене мыслями между людьми посредством слов, фраз.

Существуют определенные виды речи.

**Устная речь** – это общение между людьми посредством произнесения слов вслух, с одной стороны, и восприятия их людьми на слух – с другой.

**Монологическая речь** – это речь одного человека, в течение относительно длительного времени излагающего свои мысли.

**Диалогическая речь** – это разговор, в котором участвует не менее двух собеседников.

**Письменная речь** – это речь посредством письменных знаков.

**Внутренняя речь** – это речь, не выполняющая функции общения, а лишь обслуживающая процесс мышления конкретного человека.

## 2.8 Внимание, свойства и виды

На человека постоянно действует масса различных раздражителей. Сознание человека не в состоянии одновременно охватить с достаточной ясностью все эти объекты – кое-что находится в поле ясного сознания, кое-что замечается более или менее смутно, а кое-что не замечается вовсе. Из массы окружающих объектов человек выделяет те, которые представляют для него интерес.

Любая деятельность человека требует выделения объекта и сосредоточенности на нем.

**Вниманием** называют направленность и сосредоточенность сознания на определенных объектах или определенной деятельности при отвлечении от всего остального. В выделении объекта из массы проявляется избирательность внимания,

Внимание может быть: произвольным; непроизвольным; послепроизвольным.

**Непроизвольное внимание** возникает:

- вследствие внешних причин – особенностей раздражителей (к которым относятся сила и неожиданность раздражителя; новизна, необычность, контрастность раздражители; подвижность объекта);

- вследствие внутренних побуждений, направленности личности.

Внимание, которое возникает вследствие сознательно поставленной цели, называют **произвольным**, или преднамеренным. Такое внимание всегда требует определенных волевых усилий.

Помимо произвольного и непроизвольного внимания выделяют еще **послепроизвольное** внимание, называемое так потому, что оно возникает после произвольного внимания и на его основе. Послепроизвольное внимание обладает чертами как произвольного внимания (осознание цели), так и непроизвольного (не требует волевых усилий для его поддержания).

Различают пять свойств внимания:

- сосредоточенность внимания – удержание внимания на одном объекте или одной деятельности при отвлечении от всего остального;

- устойчивость внимания – длительное удержание внимания на предмете или на какой-либо деятельности;

- объем внимания – количество объектов, которые воспринимаются вниманием с достаточной ясностью, то есть охватываются вниманием одновременно;

- распределение внимания – одновременное внимание к двум или нескольким объектам при одновременном выполнении действий с ними или наблюдении за ними. Другими словами, это умение выполнять две или более различные деятельности;

- переключение внимания – это перемещение внимания с одного объекта на другой или с одной деятельности на другую в связи с постановкой новой задачи.

### **III Раздел – психология личности**

#### **3.1 Личность**

Человек, вышедший благодаря труду из животного мира и развивающийся в обществе с другими людьми с помощью языка, становится личностью – субъектом познания, и активного преобразования действительности. Факт принадлежности к человеческому роду фиксируется в понятии индивид.

Индивидом мы можем назвать и взрослого, нормального человека, и новорожденного, и идиота, не способного усвоить язык и простейшие навыки. Однако только нормальный взрослый человек является личностью; то есть социальным средством, включенным в общественные отношения и являющийся деятелем общественного развития.

Появляясь на свет, как индивид, человек становится личностью, и этот процесс имеет исторический характер. Дальнейшее развитие человека внутри социальной группы создает такое переплетение отношений, которое формирует его как личность.

Личность – это данный конкретный человек, со всей совокупностью его общественных отношений, его психологических и физиологических реакций, своеобразие которых определяется его сознанием и самосознанием.

Своеобразие личности каждого человека определяется, прежде всего, теми влияниями, которые оказывает общество. Семья, школа, рабочий коллектив, другие общественные организации – вот факторы, формирующие личность.

Своеобразие каждого человека зависит и от своеобразия его генетической, наследственной основы. Каждый человек имеет сугубо индивидуальный набор генов, который является постоянным в течение жизни. У одно-яйцевых близнецов набор генов одинаков. Однако личности одно-яйцевых близнецов, хотя и имеют некоторые общие черты, бывают весьма различны. Решающую роль в формировании личности играют социальные взаимоотношения.

Процесс усвоения социального опыта осуществляется личностью через посредство внутреннего мира личности, в котором выражается отношение человека к тому, что он делает и что делается с ним. Активность личности находит выражение в жизненной позиции, которую человек занимает, осознавая свое положение и место в жизни. Одни и те же жизненные обстоятельства могут порождать различные жизненные позиции, выявлять различные формы активности личности. Например: у одних людей в случае неудачи появляются слезы, у других равнодушие. Таким образом, все внешние воздействия на человека оказываются опосредованными, переломными социально обусловленной системой или совокупностью внутренних условий деятельности, которые в целом образуют то, что мы называем личностью.

Процесс опосредствования предполагает активное взаимодействие личности с объективными обстоятельствами, преобразование их в деятельность, в ходе которой изменяется и ее объект (т.е. окружающий мир) и ее субъект (сама личность).

Одна из наиболее характерных сторон личности ее индивидуальность, под которой понимается неповторимое сочетание психологических особенностей человека. Это характер, темперамент, особенности протекания психических процессов.

Личность человека неповторима. Личностью может быть человек, имеющий достаточный уровень социальной зрелости –

маленький ребенок или психически больной человек не могут считаться личностью.

Индивидуальностью и называют личность данного человека, личность в ее конкретном варианте как неповторимое сочетание своеобразных психологических особенностей. Отметим три важнейшие психологические характеристики личности.

Во-первых, устойчивость свойств личности. Здесь отчетливо выступает относительное постоянство ее психического склада, что в частности, позволяет предвидеть поведение данной личности в той или иной ситуации.

Во-вторых, единство личности. Личность представляет собой единое целое, где каждая черта неразрывно связана с другими и, поэтому, каждая черта личности приобретает свое значение, часто совершая что-то иное, совершенно различное, в зависимости от ее соотношения с другими чертами личности. Например, настойчивость как умение добиваться цели, преодолевая трудности и препятствия, имеет положительное значение только в сочетании с высокими моральными чувствами, развитым чувством коллективизма.

Поэтому, личность формируется, воспитывается не по «частям» нельзя воспитывать отдельные ее черты, не обращая внимания, отвлекаясь от других черт личности. Формируется, воспитывается всегда личность в целом.

В-третьих, активность личности выражается в многообразной и многосторонней деятельности, направленной на познание, изменение, преобразование окружающего мира, на изменение свойственной природы, своего психического склада (самовоспитание).

Личность – очень сложное целое. Сложное целое имеет три стороны или три блока:

1. блок – направленность личности, система ее отношений к окружающему миру. Сюда включаются мотивы поведения личности (мотивами называют причины, побуждающие личность к тому, или иному поведению, к той или иной деятельности, в частности потребности, чувства, интересы).

2. блок – это возможности личности (в частности способности).

3. блок – стиль, психологические особенности поведения личности (темперамент, характер).

Иными словами личность характеризуется тем, как действует человек и почему он действует так, а не иначе.

### **3.2 Мотивация и мотивационные образования**

**Мотив** – это побуждение к совершению поведенческого акта, порожденное системой потребностей человека и с разной степенью осознаваемое либо неосознаваемое им вообще. В процессе совершения поведенческих актов мотивы, будучи динамическими образованиями, могут трансформироваться (изменяться), что возможно на всех фазах совершения поступка, и поведенческий акт нередко завершается не по первоначальной, а по преобразованной мотивации.

Термином **«мотивация»** в современной психологии обозначаются как минимум два психических явления:

1) совокупность побуждений, вызывающих активность индивида и определяющую ее активность, то есть система факторов, детерминирующих поведение;

2) процесс образования, формирования мотивов, характеристика процесса, который стимулирует и поддерживает поведенческую активность на определенном уровне.

В современной психологической литературе существует несколько концепций взаимосвязи мотивации деятельности (общения, поведения). Одна из них – теория каузальной атрибуции.

Под каузальной атрибуцией понимается истолкование субъектом межличностного восприятия причин и мотивов поведения других людей и развитие на этой основе способности предсказывать их будущее поведение. Экспериментальные исследования каузальной атрибуции показали следующее:

- а) человек объясняет свое поведение не так, как он объясняет поведение других людей;
- б) процессы каузальной атрибуции не подчиняются логическим нормам;
- в) человек склонен объяснять неудачные результаты своей деятельности внешними, а удачные внутренними факторами.

Существует теория мотивации достижения успехов и избежания неудач в различных видах деятельности. Зависимость между мотивацией и достижением успехов в деятельности не носит линейного характера, что особенно ярко проявляется в связи мотивации достижения успехов и качества работы. Такое качество является наилучшим при среднем уровне мотивации и, как правило, ухудшается при слишком низком или слишком высоком.

Мотивационные явления, неоднократно повторяясь, со временем становятся чертами личности человека. К таким чертам, прежде всего можно отнести мотив достижения успехов и мотив избежания неудачи, а также определенный локус контроля, самооценку, уровень притязаний.

**Мотив достижения успеха** – стремление человека добиваться успехов в различных видах деятельности и общения.

**Мотив избежания неудачи** – относительно устойчивое стремление человека избегать неудач в жизненных ситуациях,

связанных с оценкой другими людьми результатов его деятельности и общения.

**Локус контроля** – характеристика локализации причин, исходя из которых человек объясняет свое поведение и ответственность, как и наблюдаемое им поведение и ответственность других людей. Интервальный (внутренний) локус контроля – поиск причин поведения и ответственности в самом человеке, в себе; экстернальный (внешний) локус контроля – локализация таких причин и ответственности вне человека, в окружающей его среде, судьбе

**Самооценка** – оценка личностью самой себя, своих возможностей, качеств, достоинств и недостатков, своего места среди других людей.

**Уровень притязаний** (в данном случае) – желаемый уровень самооценки личности (уровень Я), максимальный успех в том или ином виде деятельности (общения), которого рассчитывает добиться человек.

Личность характеризуют и такие мотивационные образования, как потребность в общении (аффилиация), мотив власти, мотив оказания помощи людям (альтруизм) и агрессивность. Это – мотивы, имеющие большое социальное значение, так как они определяют отношение личности к людям.

**Аффилиация** – стремление человека быть в обществе других людей, наладить с ними эмоционально-положительные, добрые взаимоотношения. Антиподом мотиву аффилиации выступает мотив отвергания, который проявляется в боязни быть отвергнутым, не принятым лично знакомыми людьми.

**Мотив власти** – стремление человека обладать властью над другими людьми, господствовать, управлять и распоряжаться ими.

**Альтруизм** – стремление человека бескорыстно оказывать помощь людям, антипод – эгоизм как стремление удовлетворять своекорыстные личные потребности и интересы безотносительно к потребностям и интересам других людей и социальных групп.

**Агрессивность** – стремление человека нанести физический, моральный или имущественный вред другим людям, причинить им неприятность. Наряду с тенденцией агрессивности у человека есть и тенденция к ее торможению, мотив торможения агрессивных действий, связанный с оценкой собственных подобных действий как нежелательных и неприятных, вызывающих сожаление и угрызения совести.

### **3.3 Воля, основные признаки**

Все действия человека делятся на произвольные и непроизвольные.

**Непроизвольные действия** совершаются в результате неосознанных побуждений, они не требуют волевых усилий человека.

**Произвольные действия** выполняются человеком при наличии определенной цели. Произвольные действия выполняются под влиянием воли человека.

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

Воля является важным компонентом психики человека. Человек использует свою волю при принятии решения, при выборе цели, при осуществлении действия, при преодолении препятствия.

Воля проявляется как уверенность человека в своих силах, в правильности своих действий. Необходимость сильной воли возрастает как при наличии трудностей во внешней среде человека, так и при наличии противоречивого внутреннего мира человека.

Волевые действия бывают простыми и сложными.

К простым относятся те, когда человек без колебаний идет к намеченной цели. Принятие решения о выполнении действия определенным способом выполняется без борьбы мотивов. В сложном полевом действии можно выделить следующие этапы: осознание цели и стремление ее достичь:

- осознание ряда возможностей достижения цели;
  - появление мотивов, утверждающих или отрицающих эти возможности;
  - борьба мотивов и выбор;
  - принятие одной из возможностей в качестве решения;
- осуществление принятого решения;
- преодоление внешних препятствий при осуществлении принятого решения и достижении поставленной цели.

### ***Развитие воли у человека***

**Воля** – одно из человеческих качеств, которое потенциально заложено до рождения и которое, вместе с тем, можно развивать в течение жизни. Диапазон сильной воли столь же велик, как и диапазон слабоволия. Желание укрепить свою волю, расширить спектр применения волевого действия чаще всего возникает у людей с интернальной локализацией контроля. Локализация контроля – это склонность человека приписывать ответственность за результаты действия внешним или внутренним силам. Интерналы чаще всего чувствуют личную ответственность за свои действия, объясняя их своими личностными особенностями, поэтому они стремятся работать над собой, самосовершенствоваться, в том числе и развивать свою волю. Экстерналы же все стараются объяснить внешними обстоятельствами, снимая с себя всяческую ответственность и тем самым, снижая актуальность волевой активности и волевой тренировки.

Человек, желающий владеть собой и обстоятельствами, желающий победить деструктивные эмоции и качества (например, страх и лень), может путем тренировки усилить свою волю и увеличить спектр своих возможностей.

Работая над развитием воли, можно опираться на рекомендации, которые дают Л.И. Рувинский и СИ. Хохлов. Ознакомимся с этими рекомендациями.

Лучше не принимать решений, чем принимать и не выполнять их. Принятое решение должно быть выполнено. Цель должна быть полезной, общественно значимой, привлекательной. Поставленная цель должна быть тщательно обдумана. Нельзя ставить цели и принимать решения, когда вы в состоянии сильного эмоционального возбуждения, гнева, а также когда не могут быть учтены наиболее существенные обстоятельства, связанные с выполнением вашего решения.

Поставленная цель должна соответствовать вашим возможностям. Она будет достигнута при наличии: волевого усилия, необходимого для выполнения решения; определенных знаний и умений, необходимых для выполнения решения; развитого того или иного волевого качества (выдержки, настойчивости, прилежания, смелости, целеустремленности); времени и средств, необходимых для выполнения решения. Поставленная цель должна быть абсолютно конкретной: указан точный срок начала выполнения решения; точно определен минимальный объем ежедневной запланированной работы; указаны сроки общей продолжительности работы над чем-либо; точно указан предполагаемый результат; указаны средства реализации принятого решения. Главная цель должна быть разбита на ряд промежуточных. Необходимым условием эффективности постановки цели является умение сделать ее достижимой,

привлекательной и включить в качестве составной части в значимые для нас и реально действующие мотивы.

Таким образом, от осознания значимости цели, правильного ее выбора, сочетания ближних, средних и дальних перспектив зависит ее побудительная сила.

Для успешного претворения в жизнь наших планов необходима внутренняя активность. Она должна быть целенаправленной и осуществляться со знанием дела, с пониманием сущности происходящих в нас психических процессов. Обучаясь управлять своими чувствами и психическими состояниями, мы получаем двойную пользу: развиваем и укрепляем нужные черты характера (самообладание, выдержку), а также вызываем необходимые психические состояния, которые помогают нам достигать поставленных целей. Достаточный уровень развития воли необходимая основа и условие для осуществления программы самовоспитания. Именно поэтому самовоспитание воли является не только целью развития одного из качеств личности, но и необходимо для ее формирования в целом.

## **IV Раздел – психические свойства**

### **4.1 Характер, основные типы**

**Характер** – это система устойчивых свойств личности, которые проявляются в отношении человека к себе, к окружающим его людям, к работе, жизни и т.д.

Характерными можно считать не все особенности человека, а только существенные и устойчивые.

Классифицировать различные черты характера можно разными способами в зависимости от выбранного критерия, например:

- первая группа – черты, относящиеся к деятельности;

- вторая группа – черты, относящиеся к отношениям с людьми;
- третья группа – черты характера, касающиеся самооценки человека.

Составить четкую типологию характеров невозможно, существует множество теорий и идей, включающих, например, такие типы характеров:

- **гипертимный тип.** Это люди чрезвычайно контактны и словоохотливы, с ярко выраженной жестикуляцией и мимикой. Они энергичны, инициативны, общительны и вместе с тем легкомысленны, раздражительны, не переносят жесткой дисциплины и вынужденного одиночества;

- **дистимный тип.** Некая противоположность гипертимному типу. Этим людям свойственны низкая контактность, немногословность, пессимизм, пассивность. Они ведут замкнутый образ жизни, редко конфликтуют. Серьезны, добросовестны, преданы в дружбе, однако очень медлительны;

- людям **циклоидного типа** свойственны частые беспричинные перемены настроения. Во время душевного подъема они ведут себя по гипертимному типу, во время спада настроения – по дистимному;

- **педантичный тип.** Этим людям характерны добросовестность и аккуратность, надежность в делах, но в тоже время они способны изводить окружающих чрезмерным формализмом и занудливостью;

- **демонстративный тип.** Они артистичны, обходительны, их мышление и поступки неординарны. Они стремятся к лидерству, легко приспособиваются к людям. Вместе с тем такие люди эгоистичны, лицемерны, недобросовестны в работе, тщеславны;

- **экстравертированный тип.** Их побуждает к деятельности и заряжает энергией внешний мир. Не любят уединённых размышлений, нуждаются в поддержке и одобрении людей. Легко внушаемы, подвержены влиянию. Охотно развлекаются, склонны к необдуманым поступкам;

- **интровертированный тип.** Они ориентированы на свой внутренний мир, поэтому мало контактны, склонны к одиночеству и глубокомыслию, не терпят вмешательства в их личную жизнь, довольно упрямы, консервативны, им трудно вовремя перестроиться;

- **садомазохистский тип.** Стремясь устранить причины своих жизненных неудач, такие люди склонны к агрессии, стараются взять вину на себя, и при этом упиваются самокритикой и самобичеванием;

- **конформистский тип.** У таких людей почти никогда не бывает ни собственного мнения, ни собственной социальной позиции. Они беспрекословно подчиняются обстоятельствам, требованиям социальной группы, быстро и без проблем меняют свои убеждения. Это тип сознательных и бессознательных приспособленцев;

- **мыслительный тип.** Эти люди больше доверяют тому, что продумано и логически обосновано. Они стремятся к истине, не очень заботясь о справедливости. Способны оставаться спокойными тогда, когда окружающие теряют самообладание;

- **чувствующий тип.** Люди этого типа отличаются повышенной чувствительностью ко всему тому, что радует, и тому, что огорчает. Они альтруистичны, всегда ставят себя на место другого, с удовольствием оказывают помощь даже во вред себе. Всё принимают близко к сердцу, их упрекают в чрезмерной нерешительности.

Характер человека формируется с первых дней его жизни. Немалую роль в этом играют те люди, которые находятся рядом с ним с детства, то есть его родители.

В период с 2–3 до 9–10 лет создаются оптимальные условия для формирования положительных черт характера ребенка. Черты характера, определяющие отношение ребенка к людям, формируются в самом раннем возрасте.

Черты, определяющие деловые качества, формируются позже, в детских играх. В подростковом возрасте формируются волевые черты характера, а нравственные и мировоззренческие основы закладываются в ранней юности.

### ***Строение характера***

Характер человека определяется и формируется в течение всей жизни человека. Образ жизни включает в себя образ мыслей, чувств, побуждений, действий в их единстве. Поэтому по мере того, как формируется определенный образ жизни человека, формируется «Я», сам человек. Большую роль здесь играют общественные условия и конкретные жизненные обстоятельства, в которых проходит жизненный путь человека, к основе его природных свойств, в результате его деяния и поступков. Однако непосредственно формирование характера происходит в различных по уровню развития группах (семья, дружеская компания, класс, спортивная команда, трудовой коллектив). В зависимости от того, какая группа является для личности референтной и какие ценности поддерживает в своей среде, соответствующие черты характера будут развиваться у ее членов. Черты характера также будут зависеть от позиции индивида в группе, от того, как он интегрируется в ней. В коллективе как группе высокого уровня развития создаются наиболее благоприятные возможности для становления лучших черт характера. Это процесс взаимный, и благодаря развитию личности развивается и сам коллектив.

Содержание характера, отражающее общественные воздействия, влияния составляет жизненную направленность

личности, то есть ее материальные и духовные потребности, интересы, убеждения, идеалы и т.д. Характер человека предполагает наличие чего-то значимого для него в мире, в жизни, чего-то, от чего зависят мотивы его поступков, цели его действий, которые он себе ставит.

Для человека в каждом обществе имеются свои важнейшие и существенные задачи. Именно на них формируется и проверяется характер людей. Поэтому понятие «характер» относится в большей степени к отношениям этих объективно существующих задач.

Обладание целями жизни – главное условие образования характера. Бесхарактерному человеку свойственно отсутствие или разбросанность целей. Однако характер и направленность личности – это не одно и то же. Добродушным и веселым может быть как порядочный, высоконравственный человек, так и человек с низкими, нечистоплотными помыслами. Направленность личности определяет цели, жизненный план человека, степень его жизненной активности. Направленность личности лежит в основе единства, цельности, силы характера. Направленность личности накладывает огромный отпечаток на все поведение человека. И хотя поведение определяется не одним побуждением, а целостной системой отношений, в этой системе всегда что-то выдвигается на первый план, доминируя в ней, придавая характеру человека своеобразный колорит.

#### **4.2 Темперамент, его физиологические основы**

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

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

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

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

Академик И.П. Павлов изучил физиологические основы темперамента, обратив внимание на зависимость темперамента от типа нервной системы. Он показал, что два основных нервных процесса – возбуждение и торможение – отражают деятельность головного мозга. От рождения они у всех разные по силе, взаимной уравновешенности, подвижности. В зависимости от соотношений этих свойств нервной системы Павлов выделил четыре основных типа высшей нервной деятельности: 1) «безудержный» (сильный, подвижный, неуравновешенный тип нервной системы (н/с) – соответствует темпераменту холерика); 2) «живой» (сильный, подвижный, уравновешенный тип н/с соответствует темпераменту сангвиника); 3) «спокойный» (сильный, уравновешенный, инертный тип не соответствует темпераменту флегматика); 4) «слабый» (слабый, неуравновешенный, малоподвижный тип н/с обуславливает темперамент меланхолика).

### ***Типы темперамента***

Рассмотрим характеристики четырех типов темперамента.

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

обуславливает неровность поведения и самочувствия, его повышенную подверженность к появлению невротических срывов и конфликтов с людьми.

**Сангвиник** – человек с сильной, уравновешенной, подвижной н/с, обладает быстрой скоростью реакции, его поступки обдуманно, жизнерадостен, благодаря чему его характеризует высокая сопротивляемость трудностям жизни. Подвижность его нервной системы обуславливает изменчивость чувств, привязанностей, интересов, взглядов, высокую приспособляемость к новым условиям. Это общительный человек. Легко сходится с новыми людьми и поэтому у него широкий круг знакомств, хотя он и не отличается постоянством в общении и привязанностях. Он продуктивный деятель, но лишь тогда, когда много интересных дел, т.е. при постоянном возбуждении, в противном случае он становится скучным, вялым, отвлекается. В стрессовой ситуации проявляет «реакцию льва», т.е. активно, обдуманно защищает себя, борется за нормализацию обстановки.

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

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

#### **4.3 Способности**

Способности относятся к существенным свойствам человека. Человеческие способности возникли и развились в процессе труда.

С развитием труда и общественной жизни человеческие способности развивались, изменялись по содержанию и структуре, возникли и развились общие и специальные способности.

**Способности** – это своеобразные свойства человека, его интеллекта, которые проявляются в учебной, трудовой, научной и иной деятельности и являются необходимым условием ее успеха.

Каждый человек способен к определенному виду деятельности. Вне деятельности это свойство человека нельзя распознать, описать и характеризовать. Поэтому мы и судим о способностях человека по его работе и результатам его деятельности.

Каждая способность человека – это сложное свойство, внутренняя возможность соответствовать требованиям, которые предъявляет деятельность, и которая опирается на систему других свойств.

К ним, прежде всего, принадлежат жизненный опыт, приобретенные знания, умения и навыки.

Известно, что чем богаче жизненный опыт, тем легче человеку достигать успеха в деятельности. Существенную роль при этом играет не только наличие самих знаний, но и умение пользоваться ими, применять их при решении новых учебных, практических, научных и иных задач.

Только в процессе специального обучения можно установить, обладает ли человек способностями к определенной деятельности. Ошибочным для педагога будет отнесение к неспособным тех учеников, у которых нет знаний. Игнорирование отличий между способностями и знаниями часто приводило к ошибкам в оценке возможностей человека.

Таким образом, между способностями и знаниями существует сложная взаимосвязь. Относительно знаний, умений и навыков способности быстрее проявляются не в их наличии, а в динамике овладения ими, то есть в том, насколько человек быстро, глубоко, легко и прочно овладевает знаниями и умениями.

### ***Структура способностей***

Способности проявляются во всех сферах деятельности человека. Они разделяются по содержанию и характеру деятельности. Так, выделяют способности к обучению, рисованию, музыке, спорту, науке, организационные, артистические, конструкторские, педагогические и др.

Различают способности общие и специальные.

Общими называются способности, которые в какой-то степени проявляются во всех видах деятельности – в обучении, труде, игре, умственной деятельности и т.п. Люди с общими способностями легко переходят от одной деятельности к другой. У учащегося общие способности проявляются в успешном освоении учебных дисциплин.

К общим свойствам личности относятся индивидуально-психологические качества, характеризующие принадлежность человека к одному из трех типов личностей, определенных И.П. Павловым.

Это: «художественный», «мыслительный» и «средний» типы.

«Художественному» типу свойственны яркость образов, живая впечатлительность, эмоциональность. Таким людям легче освоить деятельность художника, скульптора, музыканта, актера и т.п.

Для «мыслительного» типа характерно умение оперировать абстрактным материалом, понятиями, математическими зависимостями.

Однако надо сказать, что даже наличие разделения на «художественный» и «мыслительный» типы не означает слабости интеллектуальной деятельности у «художественного». Или, наоборот, слабости конкретных впечатлений у «мыслительного» типа. Речь идет об относительном превосходстве.

Специальные способности проявляются во многих видах деятельности. Наличие определенных свойств является основой специальных способностей. Так, воображение важный признак литературных способностей, абсолютный музыкальный слух – основа музыкальных способностей.

Общие и специальные способности взаимосвязаны, они дополняют друг друга.

Каждая способность включает определенные качества памяти человека: скорость, меру, полноту запоминания и воспроизведения. Особенно важную роль в структуре способностей играет возможность мыслить, раскрывать не явные непосредственно связи и отношения. Здесь важны характеристики мышления: широта, глубина, качество, последовательность, самостоятельность, критичность, гибкость.

### ***Отличия в способностях и их природа***

Наблюдение за деятельностью людей показывает, что в их способностях проявляются определенные отличия.

Человек может то, чего не может самое высокоорганизованное животное. Как и все, иные индивидуально-психологические особенности, способности не даются человеку в готовом виде как что-то свойственное ему от природы.

Способности каждого человека, его индивидуальные особенности являются результатом его развития.

Наиболее правомерна гипотеза о связи задатков с микроструктурой мозга и органов чувств, в результате чего происходит функционирование клеток, а также с особенностями нервных процессов (сила, уравновешенность, подвижность нервной системы, а также ее тип). На развитие способностей влияет наследственность социальных условий жизни.

Врожденные предпосылки в развитии способностей называются задатками. Под задатками понимают природные возможности развития способностей.

Все люди имеют задатки к овладению языками, в действительности не все хорошо владеют даже родным языком.

Задатки к развитию способностей у разных людей не являются одинаковыми. Природные данные, своевременность выявления

задатков, наличие возможностей для их реализации, обуславливают направление развитие способностей.

Ведущую роль в развитии способностей играют не задатки, а условия жизни, обучение людей, их образование и воспитание.

Не все врожденные задатки обязательно превращаются в способности. Задатки, которым не создаются соответствующие условия для превращения в способности, так и остаются неразвитыми.

Индивидуальные способности в одной или нескольких отраслях деятельности называют талантом, а людей, имеющих выдающиеся способности – **талантливыми**.

У талантов способности проявляются в творческой деятельности, в творческом решении сложных практических, теоретических и художественных заданий.

Высшую степень развития способностей, проявляющихся в творческой деятельности, результаты которой имеют историческое значение в жизни общества, науке, литературе, искусстве, называют – **гениальностью**.

## **V Раздел – психические состояния**

### **5.1 Типичные психические состояния**

Психические состояния представляют собой целостные характеристики психической деятельности за определенный период времени.

Психические состояния сменяют друг друга, и из них складывается жизнь человека. Психические состояния определяют взаимоотношения человека с отдельными людьми и обществом в целом. Психические состояния человека имеют ряд свойств: целостность; подвижность; относительная устойчивость; взаимосвязь

с психическими процессами и свойствами личности; индивидуальное своеобразие и типичность; крайнее многообразие; полярность.

**Целостность психических состояний** заключается в том, что психическое состояние человека в данный промежуток времени характеризует всю его психическую деятельность в целом.

**Подвижность психических состояний** – их изменчивость. Несмотря на изменчивость психических состояний, они относительно устойчивы, например, по сравнению с психическими процессами. Психические состояния влияют на психические процессы и являются фоном для их протекания. Часто повторяющиеся психические состояния могут влиять на качества личности, формируя характер. Также психические состояния могут и ломать какие-либо свойства личности. Это происходит в результате возникновения конфликтных ситуаций на фоне психических состояний.

Существует огромное многообразие психических состояний. Психические состояния всегда полярны, например, уверенности соответствует неуверенность и т.д.

Психические состояния каждого человека индивидуальны. Но, несмотря на это, можно выделить типичные положительные и отрицательные психические состояния разных людей.

Примеры типичных положительных психических состояний можно рассмотреть как: любовь; счастье; профессиональную заинтересованность; творческое вдохновение; решительность.

Полярными для положительных состояний являются типичные отрицательные психические состояния: психическая напряженность; операционная напряженность; эмоциональное напряжение; стресс; беспокойство; тревога; фрустрация; агрессия; персеверация и ригидность.

## **5.2 Специфические состояния психики человека**

Понятие специфических психических состояний очень расплывчато. Оно включает в себя, как и «вполне нормальные» (например, сон), так и «ненормальные» (например, дисфорию). Хотя практически все в психике человека имеет размытые границы.

Психологи выделяют два основных состояния человеческой психики: сон и бодрствование. Сон не является простым пассивным отключением от внешнего мира, как считалось до XX века.

Существуют две фазы сна – быстрый сон и медленный сон. Они отличаются друг от друга по многим биохимическим, физиологическим, психологическим и поведенческим параметрам. Для определения фазы сна отслеживают изменения ритмов мозга на текущий момент (электрической активности, измеряемой на поверхности головы), движений глаз и мышечного тонуса.

Медленная фаза довольно хорошо согласуется с общепринятым взглядом на сон как на состояние бездеятельного отдыха – мозг почти не работает, дыхание медленное, глубокое. Обмен веществ при этом минимален; происходит выделение гормонов роста, стимулирующих восстановительные процессы. Разбуженные в этом состоянии люди дезориентированы и редко помнят сны.

Переход от медленного сна к быстрому весьма отчетлив. Во время быстрого сна, обычно именуемого фазой быстрых движений глаз, или БДГ сном, зрачки за сомкнутыми веками совершают быстрые движения, почти как в бодрствующем состоянии. Дыхание становится частым и прерывистым, мозг расходует столько же энергии, сколько и во время бодрствования, человеку снятся яркие сны.

Под **медитацией** понимают два явления: во-первых, это само специфическое психическое состояние сознания, при котором замедляется мысль, наступает релаксация, а во-вторых, техника введения себя в такое состояние.

Термин «**гипноз**», как и термин «медитация», включает в себя два принятия: особое состояние и методику введения в это состояние. Состояние гипноза характеризуется тем, что сознание человека времен сузается и резко сосредоточивается на содержании внушения. Возможен и **аутогипноз** – это происходит, когда человек сам вводит себя в гипнотическое состояние.

**Болью** называется психическое; состояние, которое возникает как результат сверхсильных или разрушительных воздействий на организм при угрозе его целостности или существованию вообще.

**Болевые ощущения** не только несут страдания, но и служат стимулом для оборонительных действий. Эти действия направлены на устранение внешних или внутренних раздражителей.

**Анальгезия** – это состояние, при котором восприимчивость человека к боли снижается или исчезает совсем. Анальгезия достигается с помощью лекарств-анальгетиков или усилием воли путем концентрации внимания на объектах, не связанных с болью.

В психологии вера имеет два значения: особое психическое состояние, проявляющееся в полном и безоговорочном принятии индивидом каких-либо сведений, явлений или представлений, могущих в дальнейшем выступить основой его «Я». Признание чего-либо истинным с решительностью, превышающих силу внешних фактических и формально-логических доказательств.

Эйфория – психическое состояние, которое проявляется в повышенном настроении. Человек, испытывающий состояние эйфории, радуется, порой это и не соответствует объективным обстоятельствам.

**Дисфория** – состояние, противоположное эйфории.

**Дидактогения и ятрогения** – это психические состояния, вызванные некорректным поведением соответственно педагога и врача.

### **5.3 Сон как специфическое состояние человека**

По определению Большой Советской Энциклопедии, сон – это периодическое физиологическое состояние мозга и организма человека и высших животных, внешне характеризующееся значительной обездвиженностью и отключением от раздражителей внешнего мира. У человека на сон уходит примерно треть времени, отпущенного ему на жизнь. Когда он спит, ему присущи сновидения, субъективно переживаемые психические явления, периодически возникающие во время естественного сна.

Наука о сне не может похвастать своим возрастом. По существу, исследованиями работы мозга ученые занялись только последние столетия. Еще недавно ученые говорили, что сон – это отдых нервных клеток коры головного мозга. Говоря точнее, это процесс охранительного торможения, захватывающий клетки-нейроны коры и постепенно распространяющийся на более глубокие участки мозга. При этом нейроны перестают отвечать на приходящие к ним сигналы раздражения, находятся в состоянии торможения. Таким образом, ответственными за сон (и за сновидения) признавались клетки коры головного мозга, и только.

Новые исследования ученых раскрыли более сложную картину. В 30-х годах известный советский ученый П.К. Анохин, исследуя работу мозга, высказал мысль о том, что в механизме сна участвуют наряду с клетками коры и подкорковые отделы головного мозга.

Исследования показали, что так оно и есть. Это было открыто, когда ученые принялись детально изучать работу отдельных частей головного мозга, в том числе и тех, которые находятся под большими полушариями. Независимо от того, спим мы или бодрствуем, мозг

непрерывно посылает разнообразные импульсы. Когда мы работаем, мозг выдает импульсы определенного типа. В состоянии релаксации генерируются те же альфа-волны, что и в зоне сумерек. Когда мы спим, волны изменяются в соответствии с различными стадиями сна. Перья электроэнцефалографа выписывают эти изменяющиеся импульсы на движущейся бумажной ленте. На основе таких волновых картин была принята формальная классификация стадий сна – она состоит из четырех различных стадий медленных движений глаз (НБДГ) и одной стадии быстрых движений глаз (БДГ).

Путешествуя по ночному миру, мы входим в эти стадии и выходим из них, так что можно насчитать от четырех до шести повторяющихся циклов в зависимости от того, сколько времени длится сон. Каждый цикл продолжается около девяноста минут и состоит из фазы НБДГ и следующей, за ней фазы БДГ.

Используя ЭЭГ и различные приборы для измерения движения глаз, мышечной активности, дыхания и других функций, исследователи установили четкую картину процесса сна. На основе этих данных мы теперь можем представить, как на географической карте, «горы и долины», встречающиеся нам в путешествии через ночь. Мы можем детально описать явления, происходящие с нами в той части нашей жизни, которая отдана сну.

#### **5.4 Эмоции и теории эмоций**

Любая активность человека сопровождается эмоциональными переживаниями.

**Эмоции** – особый класс субъективных психологических состояний, отражающих в форме непосредственных переживаний приятного процесса и результаты практической деятельности, направленной на удовлетворение его актуальных потребностей. Самая старая и самая распространенная среда живых существ форма эмоциональных переживаний – это удовольствие.

Эмоциональные переживания делятся на: эмоции; чувства; аффекты.

**Чувства** – высший продукт культурно-эмоционального развития человека. Чувства связаны с определенными людьми, предметами, видами деятельности, окружающими человека. Чувства играют и мотивирующую роль в жизни человека. Человек всегда старается поступать так, чтобы усилить свои положительные чувства.

**Аффекты** – это очень сильно выраженные эмоциональные состояния. Аффекты сопровождаются видимыми изменениями в поведении человека. Аффекты препятствуют разумному поведению, оставляют глубокий след в долговременной памяти, сменяются чувством усталости, депрессией.

Существует несколько теорий эмоций:

- биологическая концепция эмоций (Ч. Дарвин);
- информационная теория эмоций (П.В. Симонов);
- «периферическая» теория эмоций (Джеймс и Ланге).

## **5.5 Чувства и личность**

В нашей психической жизни чувства занимают особое место. Разнообразные эмоциональные моменты входят в содержание всех умственных процессов – восприятия, памяти, мышления и др. Чувства обуславливают яркость и полноту наших восприятий, они влияют на скорость и прочность запоминания. Эмоционально окрашенные факты запоминаются быстрее и прочнее. Чувства непроизвольно активизируют или, наоборот, затормаживают процессы мышления. Они стимулируют деятельность нашей фантазии, придают нашей речи убедительность, яркость и живость. Чувства вызывают и стимулируют наши действия. Сила и настойчивость волевых действий в значительной степени обуславливается чувствами. Они обогащают содержание человеческой жизни. Люди с бедными и слабыми

эмоциональными переживаниями становятся сухими, мелочными педантами. Положительные эмоции и чувства повышают нашу энергию и трудоспособность.

**Чувства** – одно из наиболее ярких проявлений личности человека. Содержание чувств составляют устойчивые отношения личности к тому, что она познает и делает. Охарактеризовать личность во многом означает сказать, что вообще данный человек любит, что он ненавидит, презирает, чем он гордится, чему радуется, чего он стыдится, чему завидует. Предмет устойчивых чувств индивида, их интенсивность и характер раскрывают окружающим эмоциональный мир человека, его чувства и, тем самым, его индивидуальность. Различия в чувственной сфере накладывают глубокий отпечаток на весь строй духовной жизни человека. Здесь следует сказать, что о личности мы судим не только по мыслям, действиям и поступкам, но и по ее эмоциям и чувствам. В зависимости от развития волевых качеств, трудности и неудачи вызывают у разных людей неодинаковые чувства: у одних – чувство неудовлетворенности собой, активности, бодрости, боевого возбуждения, у других – чувство беспомощности и досады, уныния, апатии.

Неповторимые индивидуальные проявления эмоционального облика человека складываются в течение всей его жизни и связаны с развитием личности в целом.

## **VI Раздел – Социально-психологические аспекты личности и коллектива**

### **6.1 Общение как обмен информацией**

Под **коммуникацией** понимают, прежде всего то, что люди обмениваются между собой различными представлениями, идеями, интересами, настроениями – информацией.

Но коммуникация это не просто передача информации от одного человека к другому. Это именно активный обмен ею. Посредством коммуникации происходит воздействие на поведение партнера. Коммуникативное влияние возможно лишь при единых или сходных схемах кодификации и декодификации у партнеров. Проще говоря, должны говорить на одном языке. У общающихся должны быть идентичны: лексическая система, синтаксическая система, одинаковое понимание ситуации общения.

Но даже если системы кодификации и декодификации совпадают, то у общающихся людей могут возникнуть специфические барьеры, что связано со всевозможными политическими, религиозными, профессиональными различиями – разные люди, говоря одно и то же, могут подразумевать под этим разные вещи.

Информация, которая исходит от коммуникатора, может быть двух типов:

- побудительная;
- констатирующая.

Побудительная информация, передаваемая человеку, может выражаться в приказе, совете, просьбе. Цель коммуникатора, передающего такую информацию, изменить наше поведение к сторону совершения какого-либо поступка.

Констатирующая информация выступает в форме сообщения. Такой вид информации используется в различного рода образовательных системах. На первый взгляд, констатирующая информация не влияет на наше поведение. Но на самом деле в итоге она тоже оказывает влияние на наши поступки. Поэтому констатирующую информацию относят к коммуникации.

Передача информации осуществляется с помощью знаковых систем. В зависимости от типа знаковой системы выделяют:

вербальную (речевую) коммуникацию; невербальные виды коммуникации.

Функции невербальной коммуникации – дополнение речевого общения. К невербальной коммуникации относят: жесты; мимику; пантомимику; паралингвистическую систему знаков; экстралингвистическую систему знаков.

Паралингвистическая система знаков – это система вокализации (качество голоса, его диапазон, тональность).

Экстралингвистическая система знаков включает в себя паузы, покашливание, смех, плач. Эти вкрапления помогают пониманию передаваемой информации, увеличивают ее семантическую значимость.

## 6.2 Общение – основа межличностных отношений

В образе жизни человека, как и в образе жизни высших животных, можно выделить две основные стороны:

- контакты с природой и с живыми существами. Человек познает и преобразовывает окружающий мир. Это входит в первую часть деятельности;
- контакты, которые ведут к взаимодействию живых существ друг с другом для обмена информацией.

Этот тип внутривидовых и межвидовых контактов называют общением. Общение свойственно всем живым существам, но у человека оно приобретает самые высшие формы. Общение становится осознанным, сопровождается речью.

Под содержанием **общения** понимают информацию, которую сообщают друг другу люди в процессе общения. Люди обмениваются друг с другом огромным количеством информации. Вот только некоторые ее типы:

- знания о мире;
- имеющийся опыт;
- приобретенные умения и навыки;
- имеющиеся способности;
- сведения о наличных потребностях;
- сведения об эмоциональных состояниях.

**Цель общения** – это то, ради чего у человека возникает данный вид активности. У людей количество целей общения по сравнению с животными сильно увеличилось. Общение людей используется ими как средство удовлетворения многих разнообразных потребностей: социальных, культурных, творческих, познавательных, эстетических.

Психологи выделяют **восемь основных целей общения**:

- контактная – установление контакта как состояния обоюдной готовности к приему и передаче сообщения;
- информационный обмен сообщениями – прием и передача сведений, информации;
- побудительная стимуляция – склонение человека к каким-либо поступкам или действиям;
- координационная – взаимное ориентирование при совместной деятельности;
- понимание;
- эмотивное возбуждение – обмен эмоциями;
- установление отношений;
- оказание влияния.

### **6.3 Общение как взаимодействие**

Интерактивная сторона общения – это термин, обозначающий характеристику тех компонентов общения, которые связаны с взаимодействием людей, с непосредственной организацией их совместной деятельности.

Совместная деятельность людей рождает **коммуникативный** процесс. В ходе этой деятельности люди обмениваются информацией, которая используется для развития первоначальной деятельности. Для участников совместной деятельности коммуникативный процесс очень важен, он дает им возможность планировать свои действия.

Все взаимодействия делятся на два основных и противоположных друг другу вида: кооперация; конкуренция.

**Кооперация** обозначает, что силы участников координируются, суммируются. Кооперация – необходимый элемент любой совместной деятельности.

Другой тип взаимодействия – конкуренция. Наиболее ярко выраженной формой конкуренции является конфликт. **Конфликт** представляет собой столкновение интересов, целей, средств их достижения, позиций, мнений или взглядов оппонентов.

#### **6.4 Конфликты. Основные причины и типы конфликтов**

Конфликты между людьми происходят тогда, когда нет у людей взаимоподобия, взаимопонимания, близости интересов.

Конфликты – одна из распространенных форм социальных действий. В основе конфликтов лежит отсутствие согласия людей, наличие противоречий, наличие противоборствующих сторон со своими взаимонесовместимыми потребностями, интересами, целями, когда достижение одной цели одного препятствует достижению цели другого, т. е. конкуренция, соперничество выступает как объективная ситуация конфликта.

Типы конфликтов могут варьировать: когнитивный конфликт (борьба точек зрения людей) может переходить к борьбе личностей (межличностный конфликт), к конфликту между личностью и группой, затем к межгрупповому конфликту и далее к социальному конфликту –

столкновению различных социальных общностей: классов, наций, государств, социальных институтов.

Существуют различные определения конфликта, но все они подчеркивают наличие противоречия, которое принимает форму разногласий, если речь идет о взаимодействии людей. Конфликты могут быть скрытыми или явными, но в основе их всегда лежит отсутствие согласия. Поэтому конфликт определяют как отсутствие согласия между двумя или более сторонами – лицами или группами.

Отсутствие согласия обусловлено наличием разнообразных мнений, взглядов, идей, интересов, точек зрения и т.д. Однако оно, как уже отмечалось, не всегда выражается в форме явного столкновения, конфликта. Это происходит только тогда, когда существующие противоречия, разногласия нарушают нормальное взаимодействие людей, препятствуют достижению поставленных целей. В этом случае люди бывают просто вынуждены каким-либо образом преодолеть разногласия, и вступают в открытое конфликтное взаимодействие.

Л. Коузер выделяет реалистические и нереалистические (беспредметные) конфликты. Реалистические конфликты направлены на достижение конкретного результата, они вызваны неудовлетворением определенных требований участников или несправедливым распределением между ними каких-либо преимуществ и ограниченных ресурсов (власти, богатства, территории).

Нереалистические конфликты имеют своей целью открытое выражение накопившихся отрицательных эмоций, обид, враждебности, т.е. острое конфликтное взаимодействие становится здесь не средством достижения конкретного результата, а самоцелью.

Начавшись как реалистический, конфликт может превратиться в нереалистический, например, если предмет конфликта чрезвычайно

значим для участников, а они не могут найти приемлемое решение, справиться с ситуацией. Это повышает эмоциональную напряженность и требует освобождения от накопившихся отрицательных эмоций.

Нереалистические конфликты всегда дисфункциональны. Их гораздо сложнее урегулировать, направить по конструктивному руслу. Надежный способ профилактики подобных конфликтов в организации – создание благоприятной психологической атмосферы, повышение психологической культуры руководителей и подчиненных, овладение приемами саморегуляции эмоциональных состояний в общении.

Конфликты могут быть деструктивными (т.е. они нарушают эффективное взаимодействие и приносит вред обеим сторонам) и конструктивными (способствуют выявлению и разрешению противоречий, способствуют движению вперед, развитию, коррекции взаимодействия). Л. Коузер подчеркивает, что конфликт не может иметь односторонних последствий: только позитивных или только негативных. Конфликт одновременно продуцирует и те, и другие.

Существуют пять основных типов конфликта: внутриличностный, межличностный, группой, межгрупповой, социальный.

**Внутриличностный конфликт.** Этот тип конфликта не полностью соответствует данному нами определению. Здесь участниками конфликта являются не люди, а различные психологические факторы внутреннего мира личности, часто кажущиеся или являющиеся несовместимыми: потребности, мотивы, ценности, чувства и т.п. Внутриличностные конфликты, связанные с работой в организации, могут принимать различные формы. Одна из наиболее распространенных – это ролевой конфликт, когда различные роли человека предъявляют к нему противоречивые требования. Например, будучи хорошим семьянином (роль отца,

матери, мужа, жены и т. п.), человек должен вечера проводить дома, а положение руководителя может обязать его задержаться на работе. Или: начальник цеха дал мастеру указание выпустить определенное количество деталей, а технический руководитель в то же самое время – произвести технический осмотр оборудования. Причиной первого конфликта является рассогласование личных потребностей и требований производства, а второго – нарушение принципа единоначалия.

**Межличностный конфликт.** Это самый распространенный тип конфликта. Он проявляется в отношениях между двумя и более людьми: конфликты между супругами, между родителями и детьми, между соседями, между друзьями и т.п. В организациях он проявляется по-разному. Многие руководители считают, что единственной его причиной является несходство характеров. Действительно, встречаются люди, которым из-за различий в характерах, взглядах, манере поведения очень непросто ладить друг с другом. Однако более глубокий анализ показывает, что в основе таких конфликтов, как правило, лежат объективные причины. Чаще всего – это борьба за ограниченные ресурсы: материальные средства, производственные площади, время использования оборудования, рабочую силу и т. д. Каждый считает, что в ресурсах нуждается именно он, а не другой. Конфликты возникают между руководителем и подчиненным, например, когда подчиненный убежден, что руководитель предъявляет к нему непомерные требования, а руководитель считает, что подчиненный не желает работать в полную силу.

**Конфликт между личностью и группой.** Неформальные группы устанавливают свои нормы поведения, общения. Каждый член такой группы должен их соблюдать. Отступление от принятых норм группа рассматривает как негативное явление, возникает конфликт между личностью и группой. Другой распространенный конфликт этого

типа – конфликт между группой и руководителем. Наиболее тяжело такие конфликты протекают при авторитарном стиле руководства.

**Межгрупповой конфликт.** Организация состоит из множества формальных и неформальных групп, между которыми могут возникать конфликты. Например, между руководством и исполнителями, между работниками различных подразделений, между неформальными группами внутри подразделений, между администрацией и профсоюзом.

**Межгрупповые конфликты** обусловлены несовместимостью целей в борьбе за ограниченные ресурсы (власть, богатство, территория, материальные ресурсы и т.п.), т.е. наличием реальной конкуренции, а также возникновением социальной конкуренции. Межгрупповые конфликты сопровождаются: – проявлениями «деиндивидуализации», т.е. члены группы не воспринимают других людей как индивидуумов, как самобытных личностей, а воспринимают их как членов другой группы, которой приписывается негативное поведение. Деиндивидуализация облегчает проявление агрессивности к другим группам; проявлениями социального, межгруппового сравнения, в ходе которого более высоко и положительно оценивают свою группу, повышают свой престиж и одновременно принижают, обесценивают чужую группу, дают ей отрицательную оценку («они злодеи, они глупые, они отсталые и т.п.). Социальное сравнение может инициировать конфликты, а также поддерживать, «оправдывать себя» в конфликте, ведь чтобы победить, надо оценивать себя как «положительную группу, которая правильно поступает» и отрицательно оценивать чужую группу. Часто лидеры групп стремятся частично или полностью изолироваться от информации с чужой стороны о чужой группе («железный занавес»); тогда легче сохранять конфликт между своей и чужой группой. Для сглаживания конфликта полезен обмен реальной информацией друг о друге; проявлениями групповой атрибуции, т.е. склонны считать, что

именно «чужая группа ответственна за негативные события). Объяснение причин событий резко различается для своей и чужой группы:

1. так положительному поведению своей группы и негативному поведению чужой группы приписываются внутренние причины («мы поступаем правильно, потому что мы хорошие», «они поступают плохо, потому что они плохие»);

2. негативное поведение своей группы и положительное поведение чужой группы объясняются внешними причинами, внешними обстоятельствами. Так, «нападения» своей группы (негативное, агрессивное поведение) объясняют внешними причинами («нас вынудили обстоятельства), а «нападения» противников объясняют внутренними причинами («они плохие люди»).

Конструктивные положительные действия чужой группы оценивают как внешне обусловленные («у них не было другого выхода, обстоятельства вынудили их пойти на мировую») или порой воспринимаются как подвох, «военная хитрость» («что-то здесь не так, нельзя доверять их «миролюбивым» предложениям»). Даже раскол внутри своей группы склонны объяснять действиями «чужой группы», которые «вредят нам, строят заговоры против нас».

**Социальный конфликт** – это «ситуация, когда стороны (субъекты) взаимодействия преследуют какие-то свои цели, которые противоречат или взаимно исключают друг друга». В имеющихся определениях конфликта можно выделить, по крайней мере, три ключевых момента: во-первых, то что это предельный случай обострения социальных противоречий, явное или скрытое состояние противоборства, а также ситуация взаимодействия; во-вторых, социальный конфликт выражается в столкновении различных социальных общностей – классов, наций, государств, социальных институтов, социальных субъектов; в-третьих, .то то, что

противодействующие стороны преследуют свои различные, противоположные цели, интересы и тенденции развития, которые, как правило, противоречат или взаимоисключают друг друга (см.: Дикарева А.А. Мирская М.И. Социология труда. М., 1989; Социологический словарь. Минск, 1991; Запрудский Ю.Г. Социальный конфликт. Ростов-на-Д., 1992).

Пространственные границы конфликта определяются местонахождением его участников (квартира, улица, дом, работа, регион и т.д. и т.п.). Временные параметры конфликта связаны с его продолжительностью, включая начало и конец.

Конфликт как форма социального взаимодействия может быть инструментом формирования, стандартизации и поддержания социальной структуры.

В произведениях Аристотеля, Гоббса, Гегеля, Маркса, Вебера, Дарендорфа, Рекса конфликты рассматриваются не как отклонение от нормы, а как норма социальных отношений, нормальное состояние общества.

Теория конфликта рассматривает конфликт как источник общественного развития, а социальный мир предстает как поле битвы множество групп, борющихся между собой, возникающих, исчезающих, создающих и разрушающих альянсы. Обладающие властью, заинтересованы в сохранении порядка, а не обладающие властью стремятся к ее перераспределению, к изменению существующего положения, к конфликту.

В концепции социальной эволюции движущей силой развития взаимодействия людей является конкуренция, которая может принимать различные формы: от соревнования как человеческой формы борьбы за выживание (например, экономическое соревнование), а затем соревнование может принять форму конфликта. В результате чего люди и группы вынуждены внутренне

приспосабливаться к ситуациям, вызванным соревнованием и конфликтом; когда это происходит, то конфликт угасает. Ассимиляция завершает этот процесс благодаря глубокой трансформации личностей под влиянием тесных контактов. То есть прослеживается цепочка: конкуренция, соревнование – конфликт – приспособление – ассимиляция.

### **6.5 Коллектив, его социально-психологический климат**

Коллективом называется разновидность социальной общности и совокупность индивидов, определенным образом взаимодействующих друг с другом, осознающих свою принадлежность к данной общности и признающих его членами с точки зрения других. Коллектив характеризуется следующими основными чертами:

- члены коллектива устойчиво взаимодействуют. Это взаимодействие способствует прочности и стабильности существования коллектива;
- коллектив должен отличаться ярко выраженной однородностью состава;
- члены коллектива должны иметь относительно высокую сплоченность в связи с единством взглядов, установок, позиций;
- коллектив должен быть структурирован и организован;
- коллектив отличается открытостью – готовностью принять новых членов.

Социально-психологический климат коллектива отражает характер взаимоотношений между людьми, преобладающий тон общественного настроения в коллективе, связанный с удовлетворением условий жизнедеятельности, стилем и уровнем управления, другими факторами. Каждый член коллектива влияет на социально-психологический климат коллектива, создавая и изменяя его. Но и сам социально-психологический климат коллектива

оказывает воздействие на каждого отдельного члена коллектива, заставляя его мыслить и поступать адекватно общим настроениям.

Изучение различных коллективов показывает, что даже в самых маленьких обществах имеет место распределение власти между членами, возникает лидерство. Существует два типа лидеров – неформальный и формальный. Формальный лидер – это человек, власть которого определена административно.

Неформальный лидер – это человек, который по собственной воле берет на себя некоторые обязательства, предоставляющие ему и кое-какую власть. Руководитель должен обладать рядом качеств, в число которых входят:

- волевые данные;
- профессиональное восприятие;
- обостренное внимание;
- объемная и точная память;
- эмоциональная устойчивость;
- компетентность;
- контактность.

## **6.6 Основные стили управления**

**Авторитарный** (или директивный, или диктаторский) стиль управления: для него характерно жесткое единоличное принятие руководителем всех решений («минимум демократии»), жесткий постоянный контроль за выполнением решений с угрозой наказания («максимум контроля»), отсутствие интереса к работнику как к личности. Благодаря постоянному контролю этот стиль управления обеспечивает вполне приемлемые результаты работы (по непсихологическим критериям: прибыль, производительность, качество продукции могут быть хорошими), но недостатков больше, чем достоинств:

- 1) высокая вероятность ошибочных решений;
- 2) подавление инициативы, творчества подчиненных, замедление нововведений, застой, пассивность сотрудников;
- 3) неудовлетворенность людей своей работой, своим положением в коллективе;
- 4) неблагоприятный психологический климат («подхалимы», «козлы отпущения», интриги) обуславливает повышенную психологически-стрессовую нагрузку, вредную для психического и физического здоровья. Этот стиль управления целесообразен и оправдан лишь в критических ситуациях (аварии, военные действия и т. п.).

**Демократический** (или коллективный) стиль управления: управленческие решения принимаются на основе обсуждения проблемы, учета мнений и инициатив сотрудников («максимум демократии»). Выполнение принятых решений контролируется и руководителем, и самими сотрудниками («максимум контроля»), руководитель проявляет интерес и доброжелательное внимание к личности сотрудников, к их интересам, потребностям, особенностям.

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

**Либерально-анархический** (или попустительский, или нейтральный) стиль руководства характеризуется, с одной стороны, «максимумом демократии» (все могут высказывать свои мнения, но реального учета, согласования позиций не стремятся достичь), а с

другой стороны, «минимумом контроля». Даже принятые решения не выполняются, нет контроля за их реализацией, все пущено на самотек. Вследствие этого, результаты работы обычно низкие, люди не удовлетворены своей работой, руководителем. Психологический климат в коллективе неблагоприятный, нет никакого сотрудничества, нет стимула добросовестно трудиться. Направления работы складываются из отдельных интересов лидеров подгруппы, возможны скрытые и явные конфликты, идет расслоение на конфликтующие подгруппы.

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

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

**Ситуативный** стиль управления гибко учитывает уровень психологического развития подчиненных и коллектива (П. Херси).

В зависимости от направленности руководителя на интересы дела или на заботу о взаимоотношениях с людьми можно построить «управленческую матрицу» (Р. Блейк, Д. Мутон), выделив пять типов руководителей.

Помимо направленности на интересы дела, либо на интересы людей, встречаются руководители типа «Карьерист», некоторые разновидности «Манипулятора», с повышенной направленностью на свои собственные интересы ради достижения своих целей, целей карьеры могут быть принесены в жертву интересы дела или людей. А также руководители («Бюрократ») с направленностью на официальную субординацию, официальные инструкции и

предписания (ради соблюдения инструкций могут ущемляться интересы людей, интересы дела и даже собственные интересы).

В зависимости от особенностей мыслительно-интеллектуальной деятельности выделяют следующие четыре типа руководителей (согласно японскому автору Т. Коно):

- 1) консервативно-интуитивный;
- 2) консервативно-аналитический;
- 3) новаторско-интуитивный;
- 4) новаторско-аналитический.

В преуспевающих японских фирмах наиболее популярен и эффективен новаторско-аналитический стиль, который способен обеспечить организационное выживание в условиях острейшей рыночной конкуренции. Для него характерны энергичность и новаторство, чуткость к новым идеям и информации, генерирование большого числа идей, готовность учитывать мнение других, способность логически анализировать реалистичность и перспективность идеи, быстрое принятие решений и практической реализации новшеств, терпимость к неудачам, умение широко видеть ситуацию и работать с людьми, не входя, однако, глубоко в их личные проблемы.

**Эффективным** стилем управления (по мнению большинства зарубежных специалистов по менеджменту) является партисипативный (соучаствующий) стиль, которому свойственны следующие черты: 1) регулярные совещания руководителя с подчиненными; 2) открытость в отношениях между руководителем и подчиненными; 3) вовлеченность подчиненных в разработку и принятие организационных решений; 4) делегирование руководителем подчиненным ряда полномочий, прав; 5) участие рядовых работников, как в планировании, так и в осуществлении организационных изменений; 6) создание особых групповых структур, наделенных

правом самостоятельного принятия решений («группы контроля качества»); 7) предоставление работнику возможности автономно (от других членов организации) разрабатывать пути решения проблем, новые идеи.

**Партисипативный** стиль применим, если: 1) руководитель уверен в себе, имеет высокий образовательный и творческий уровень, умеет ценить и использовать творческие предложения подчиненных; 2) подчиненные имеют высокий уровень знаний, умений, потребность в творчестве, независимости, личностном росте, интерес к работе; 3) задача, стоящая перед людьми, предполагает множественность решений, требует теоретического анализа и высокого профессионализма исполнения, достаточно напряженных усилий и творческого подхода. Таким образом, этот стиль целесообразен в наукоемких производствах, в фирмах новаторского типа, в научных организациях.

### **3 Литература**

Основная литература:

1. Психология: Учебное пособие. (ред. Д.В. Русланова). - 464 с. Электронный доступ – личный кабинет слушателя в системе дистанционного обучения <https://cdml.ru>
2. Дополнительная профессиональная программа (программа профессиональной переподготовки) «Психология» /сост. Широкопад И.И., Борисова М.В., Серова Т.И., Астахова Т.А.-Изд.-во РИО ГУЗ, 2019 Электронный доступ –личный кабинет слушателя в системе дистанционного обучения <https://cdml.ru>.

Дополнительная литература

Учебники

- 1 Заставенко В. А. Психология : учебное пособие в схемах, таблицах, комментариях / В. А. Заставенко. – СПб. : СПбГИКиТ, 2015.

– 177 с.

2 Ильин Е.П. Психология делового общения»: Питер; Санкт-Петербург; 2017 -131с.

3 Маклаков А.Г. Общая психология: Учебник для вузов. СПб.:Питер, 2016 -583 с.

#### **4 Перечень ресурсов информационно-телекоммуникационной сети «Интернет», необходимых для освоения дисциплины**

1. Психологический словарь <http://psi.webzone.ru/>
2. Курс лекций [psychology\\_pedagogics/course](http://psychology_pedagogics/course)
3. Психологический портал [www.flogiston.ru](http://www.flogiston.ru)
4. Статьи, тесты, тренинги по психологии <http://www.azps.ru>
5. Ссылки на тематические сайты по психологии <http://www.bookap.narod.ru/biblio/biblio.html>
6. Сборник психологических статей, тестов <http://www.psy-files.ru>
7. Психология и педагогика. Рабочая программа /сост. М.В. Борисова. Изд-во РИО ГУЗ, 2016- 22 с.
8. Психология и педагогика высшей школы. Рабочая программа для магистратуры /Составитель Серова Т.И. [Электронный ресурс]. – Режим доступа: ЭБС ГУЗ, 2016
9. Светлов В.А. Введение в единую теорию анализа и разрешения конфликтов [Электронный ресурс]: учебное пособие/ Светлов В.А.— Электрон. текстовые данные. — Саратов: Ай Пи Эр Медиа, 2019. — 279 с. — Режим доступа: - <http://www.iprbookshop.ru/79616.html>. — ЭБС «IPRbooks

#### **5. Интернет-ресурсы и программное обеспечение**

1. <http://www.consultant.ru/> - справочная правовая система КонсультантПлюс.
2. <https://cdml.ru> - система дистанционного обучения ФГБОУ ВО ГУЗ, включая банк презентаций в электронном виде.

3. <https://minobrnauki.gov.ru/> - официальный сайт Министерства науки и высшего образования Российской Федерации.
4. <https://fgos.ru> - сайт «Федеральные государственные образовательные стандарты».

### **6 Темы выпускных аттестационных работ**

- 1 Психология как наука, её структура, предмет, задачи и этапы развития.
- 2 Основные категории психологии
- 3 Методы психологических исследований.
- 4 Функции и основные формы проявления психики человека.  
Структура психики.
- 5 Личность и деятельность.
- 6 Факторы развития личности и их взаимосвязь.
- 7 Основные психические процессы.
- 8 Ощущение: классификация, свойства.
- 9 Память: ее основные процессы, виды, закономерности.
- 10 Мышление: его виды, логические формы и операции.
- 11 Эмоции, чувства, эмоциональные состояния и свойства личности.
- 12 Темперамент: его типы и физиологические основы.
- 13 Личность и коллектив, развитие личности в коллективе.
- 14 Межличностные отношения в группах и коллективах.
- 15 Мышление: его виды, логические формы и операции.
- 16 Воображение и его место в творческой деятельности человека.
- 17 Волевая регуляция поведения человека.
- 18 Характер: его свойства, структура, типология.
- 19 Личность и коллектив, развитие личности в коллективе.
- 20 Межличностные отношения в группах и коллективах.

Учебное издание

Борисова М.В., Широкоград И.И., Серова Т.И., Астахова Т.А.

## **Психология**

Учебно-методическое пособие для обучающихся по программам профессиональной переподготовки; бакалавриата, магистратуры и аспирантуры

Издано в авторской редакции

*Редакционно - издательский отдел ГУЗ*

Подписано в печать      Сдано в производство  
Формат 60x84 1/16    Объем 6 п.л., уч.-изд.  
Бумага офсетная. Тираж 100. Заказ №

---

Отдел издательства ГУЗ  
Москва, ул. Казакова ,15