

**МИНИСТЕРСТВО ТРАНСПОРТА И КОММУНИКАЦИЙ  
РЕСПУБЛИКИ БЕЛАРУСЬ  
УЧРЕЖДЕНИЕ ОБРАЗОВАНИЯ  
«БЕЛОРУССКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ ТРАНСПОРТА»**

**Кафедра «Философия, история и политология»**

**Т. А. ТУПИЧЕНКО**

# **ОСНОВЫ ПСИХОЛОГИИ**

**Учебно-методическое пособие**

**Гомель 2017**

МИНИСТЕРСТВО ТРАНСПОРТА И КОММУНИКАЦИЙ  
РЕСПУБЛИКИ БЕЛАРУСЬ  
УЧРЕЖДЕНИЕ ОБРАЗОВАНИЯ  
«БЕЛОРУССКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ ТРАНСПОРТА»

Кафедра «Философия, история и политология»

Т. А. ТУПИЧЕНКО

# ОСНОВЫ ПСИХОЛОГИИ

*Одобрено научно-методической комиссией  
гуманитарно-экономического факультета  
в качестве учебно-методического пособия*

Гомель 2017

УДК 159.9(075.8)  
ББК 88  
Т85

Р е ц е н з е н т – зав. кафедрой «Философия, история и политология»  
канд. филос. наук, доцент **Е. Г. Кириченко** (БелГУТ)

**Тупиченко, Т. А.**

Т85 Основы психологии : учеб.-метод. пособие / Т. А. Тупиченко ; М-во трансп. и коммуникаций Респ. Беларусь, Белорус. гос. ун-т трансп. – Гомель : БелГУТ, 2017. – 91 с.  
ISBN 978-985-554-632-1

Предлагается краткое содержание основных тем курса «Основы психологии», вопросы для самоконтроля, список литературы.  
Предназначено для студентов всех специальностей.

**УДК 159.9(075.8)**  
**ББК 88**

**ISBN 978-985-554-632-1**

© Тупиченко, Т. А., 2017  
© Оформление. БелГУТ, 2017

## ОГЛАВЛЕНИЕ

<b>ВВЕДЕНИЕ.....</b>	<b>4</b>
<b>РАЗДЕЛ I. ОБЩАЯ ПСИХОЛОГИЯ.....</b>	<b>5</b>
<i>Тема 1 Введение в общую психологию.....</i>	<i>5</i>
1.1 Предмет и задачи психологии. Связь психологии с другими науками .....	5
1.2 Понятие о психике. Структура и функции психики.....	7
1.3 Сознание и бессознательное.....	10
<i>Тема 2 Биологическая и психологическая подструктуры личности.....</i>	<i>13</i>
2.1 Проблема биологического и социального в природе человека.....	13
2.2 Ощущение и восприятие.....	14
2.3 Представления. Виды и функции.....	18
2.4 Понятие о внимании. Функции, виды и основные свойства внимания.....	22
2.5 Характеристика, свойства и функции памяти.....	24
2.6 Понятие, виды, стадии и формы мышления.....	26
2.7 Воображение и его виды.....	29
<i>Тема 3 Эмоциональные состояния и их классификация.....</i>	<i>31</i>
3.1 Эмоции. Функции эмоций.....	31
3.2 Эмоциональные состояния.....	34
3.3 Воля.....	36
3.4 Эмоциональная саморегуляция.....	41
<i>Тема 4 Личность.....</i>	<i>43</i>
4.1 Понятие «личность», «индивид», «индивидуальность».....	43
4.2 Основные теории личности.....	44
4.3 Социализация личности.....	47
4.4 Самосознание личности.....	50
<i>Тема 5 Индивидуально-психологические особенности личности.....</i>	<i>52</i>
5.1 Направленность личности .....	52
5.2 Мотивация поведения личности.....	54
5.3 Способности.....	57
5.4 Характеристики личности.....	58
5.5 Темперамент и характер.....	61
5.6 Формирование характера.....	67
<b>РАЗДЕЛ II. СОЦИАЛЬНОЕ ПОВЕДЕНИЕ ЛИЧНОСТИ.....</b>	<b>70</b>
<i>Тема 6 Межличностные отношения и общение.....</i>	<i>70</i>
6.1 Общение, его виды, функции и структура.....	70
6.2 Механизмы восприятия человека человеком.....	76
<b>РАЗДЕЛ III. ЛИДЕРСТВО И ГРУППА.....</b>	<b>80</b>
<i>Тема 7 Внутргрупповое взаимодействие.....</i>	<i>80</i>
7.1 Лидерство и руководство.....	80
7.2 Понятие и классификация малых групп.....	82
7.3 Конформизм и групповое давление.....	83
7.4 Социометрическая структура группы.....	84
<i>Тема 8 Конфликтология.....</i>	<i>85</i>
8.1 Конфликты. Типы конфликтных личностей.....	85
8.2 Управление конфликтами.....	86
8.3 Конфликты в межличностных отношениях.....	88
<b>СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ.....</b>	<b>90</b>

## **ВВЕДЕНИЕ**

Освоение выпускниками высших учебных заведений современных основ психологии направлено на повышение качества подготовки к профессиональной деятельности в любой сфере. Универсальность психологических знаний и умений заключается в том, что они обеспечивают успешность решения многих профессионально-социальных проблем и задач, к которым относятся: организация совместной деятельности, сотрудничества, общения людей; предупреждение и разрешение конфликтов; решение социально-воспитательных задач в трудовом коллективе; управление коллективом; стимулирование и обеспечение собственного личностно-профессионального роста в течение всей жизни, развитие творческого потенциала, становление карьеры и формирование своего имиджа; организация семейной жизни, обеспечение гуманистического воспитания детей в семье, их полноценного развития.

Предлагаемое учебно-методическое пособие представляет собой сжатое изложение общего курса «Основы психологии» по разделам и темам. Охарактеризованы основные направления, принципы и методы современной психологии; изложены этапы развития психики; раскрыты психологические механизмы, лежащие в основе деятельности, поведения и общения личности; рассмотрены основные психологические феномены, процессы формирования и становления личности; проанализированы психические познавательные процессы, проявления характера и темперамента; представлена характеристика мотивационно-потребностной и эмоциональной сфер человека.

Тематическое содержание пособия обусловлено актуальной потребностью будущего специалиста: во-первых, в знаниях особенностей своей внутренней жизни, понимании своих чувств, поступков, мыслей, во-вторых, в умении устанавливать качественные, продуктивные отношения с другими, в-третьих, в постоянном самосовершенствовании.

# РАЗДЕЛ I. ОБЩАЯ ПСИХОЛОГИЯ

## Тема 1 Введение в общую психологию

### План

- 1.1 Предмет и задачи психологии. Связь психологии с другими науками.
- 1.2 Понятие о психике. Структура, функции.
- 1.3 Сознание и бессознательное.

### 1.1 Предмет и задачи психологии. Связь психологии с другими науками

**Психология** – это наука о закономерностях развития и функционирования психики как особой формы жизнедеятельности. **Предметом** психологии являются факты психической жизни, механизмы и закономерности психики человека и формирование психологических особенностей его личности.

Специфической особенностью человека является наличие у него «двойной жизни»: внешней, непосредственно наблюдаемой, и внутренней, скрытой от посторонних глаз. Во внутренней жизни человек мыслит, планирует, ведет внутренний диалог с самим собой. Внешне наблюдаемая жизнь дана нам в актах поведения (жесты, мимика, позы, действия, поступки, слова и т. д.).

Только человек может заглядывать в завтрашний день, мечтать, жить будущим, выстраивать перспективу своей жизни, сохранять в себе прошлое и соизмерять себя с вечностью. Именно эту особенность имел в виду Ф. Ницше, когда афористично говорил, что человек – это животное, способное обещать.

Психология прошла длинный путь развития. Происходило изменение понимания предмета психологии. Условно можно выделить четыре этапа развития психологии:

- 1) психология как наука о душе (Аристотель, Платон);
- 2) психология как наука о сознании (Р. Декарт, В. Вундт);
- 3) психология как наука о поведении (Уотсон, Торндайк);
- 4) психология как наука, изучающая объективные закономерности, проявления и механизмы психики.

В. Вундт предложил программу построения психологии как отдельной, самостоятельной науки, опирающейся на эксперимент и в 1879 г. в Лейпциге основал первую в мире лабораторию экспериментальной психологии. Почти все психологи начала XX века были его прямыми или косвенными учениками. Вундт считал, что психология – наука о непосредственном опыте, т. е. о постижении феноменов сознания с помощью интроспекции. В целом, он придерживался идей ассоцианизма, задачей психологии считал изучение элементов сознания и выявление тех законов, по которым образуются связи между элементами. Иначе говоря, его интересовала структура сознания, в

связи с чем это направление называется *структурализм*, а теория В. Вундта – *теорией элементов сознания*.

Современная психология рассматривает психику как свойство высокоорганизованной материи, заключающееся в активном отражении субъектом объективного мира. Человеческая психика формируется только прижизненно в процессе усвоения культуры, созданной предшествующими поколениями.

Психика – это не вещь и не предмет, а скорее процесс. Психическая жизнь человека всегда содержит в себе три взаимосвязанные стороны: познавательную (ощущения, восприятие, память, мышление, воображение), эмоциональную (отношение к тому, что человек познает и делает) и поведенческую (воздействие на окружающий мир).

**Задачами** психологии являются:

- 1) изучение сущности психических явлений и их закономерностей;
- 2) управление психическими явлениями и их регулирование;
- 3) использование полученных знаний в практике, в различных сферах общественной жизни (повышение качества труда, обучение и воспитание, совершенствование сферы обслуживания, охрана здоровья и т. д.);
- 4) определение направлений психологической службы.

Современная психология представляет собой широко развернутую область знаний, включающую ряд отдельных дисциплин и научно-практических направлений. Являясь самостоятельной наукой, психология тесно связана с другими науками: философией, педагогикой, социологией, медициной, физиологией, техническими науками и др.

Философия является методологической основой психологии. Так, особенности психики животных изучает зоопсихология. Психика человека изучается другими отраслями психологии, например: детская психология изучает развитие сознания, психических процессов, деятельности, всей личности растущего человека, условия ускорения развития. Социальная психология изучает социально-психологические проявления личности человека, его взаимоотношения с людьми, с группой, психологическую совместимость людей, социально-психологические проявления в больших группах (действие радио, прессы, телевидения, моды, слухов на различные общности людей). Педагогическая психология изучает закономерности развития личности в процессе обучения, воспитания. Выделяют ряд отраслей психологии, изучающих психологические проблемы конкретных видов человеческой деятельности. Психология труда рассматривает психологические особенности трудовой деятельности человека, закономерности развития трудовых навыков. Инженерная психология изучает закономерности процессов взаимодействия человека и современной техники с целью использования их в практике проектирования, создания и эксплуатации автоматизированных систем управления, новых видов техники. Авиационная, космическая психология анализирует психологические особенности деятельности летчика, космонавта. Медицинская

психология изучает психологические особенности деятельности врача и поведения больного, разрабатывает психологические методы лечения и психотерапии. Патопсихология изучает отклонения в развитии психики, распад психики при различных формах мозговой патологии. Юридическая психология изучает психологические особенности поведения участников уголовного процесса (психология свидетельских показаний, психологические требования к допросу, и т. п.), психологические проблемы поведения и формирования личности преступника. Военная психология изучает поведение человека в условиях боевых действий. Экономическая психология рассматривает проблемы психологических аспектов экономического поведения человека (психология рекламы, психология продавца и покупателя, психология делового общения).

Таким образом, для современной психологии характерен процесс дифференциации, порождающий значительную разветвленность на отдельные отрасли, которые нередко весьма далеко расходятся и существенно отличаются друг от друга, хотя и сохраняют общий предмет исследования – факты, закономерности, механизмы психики. Дифференциация психологии дополняется встречным процессом интеграции, в результате которой происходит стыковка психологии со всеми науками (через инженерную психологию – с техническими науками, через педагогическую психологию – с педагогикой, через социальную психологию – с общественными и социальными науками, через медицинскую психологию и патопсихологию – с медициной и т. д.).

## 1.2 Понятие о психике. Структура и функции психики

**Психика** – это свойство живой высокоорганизованной материи, заключающееся в способности отражать своими состояниями окружающий объективный мир в его связях и отношениях.

Психика человека выполняет *три основные функции*:

- 1) отражение воздействий окружающего реального мира, которое направлено не только на приспособление к условиям среды, но и на её преобразование;
- 2) регуляция человеком своего поведения и деятельности на основе отраженного образа реальности;
- 3) осознание человеком своего места в окружающем мире среди себе подобных.

*Характеристики психики человека:*

- 1) возникает на определенном этапе развития материи, она вторична по отношению к окружающей действительности;
- 2) обусловлена общественно-исторически;
- 3) развивается, в результате чего происходит переход количественных изменений в качественные.



### *Этапы развития психики в филогенезе:*

1) стадия элементарной сенсорной чувствительности (элементарных ощущений) – развитие сенсорных процессов животных (кишечнополостные – медузы, черви, насекомые):

- развитие способности дифференцированно отвечать на воздействие внешних и внутренних раздражителей;
- отражение лишь некоторых, жизненно важных свойств предметов и явлений;
- форма поведения – инстинкт;

2) стадия предметного восприятия – развитие перцептивных процессов животных (собаки, птицы):

- появление предметно-образного отражения действительности;
- появление эмоций животных;
- форма поведения – навык;

3) стадия интеллекта – развитие интеллектуальных действий животных (обезьяны):

- появление способности к интеллектуальному поведению при возникновении препятствий на пути удовлетворения потребностей;
- интеллектуальные действия примитивного характера, которые не являются следствием знания объективных законов природы;
- форма поведения – интеллект;

4) развитие сознания человека – высшая ступень развития психики (человек):

- сознание – это общественно-исторический продукт развития психики, позволяющий человеку не только отражать мир, но и преобразовывать его;
- отражение и преобразование не только окружающего мира, но и самого себя (самосознание).

*Структура психики человека.* Психика сложна и многообразна по своим проявлениям. Выделяют три крупные группы психических явлений:

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

**Психические процессы** – это динамическое отражение действительности в различных формах психических явлений. Психические процессы вызываются как внешними воздействиями, так и раздражениями нервной системы, идущими от внутренней среды организма. Психические процессы подразделяются на **два класса**:

1) *познавательные* (ощущение, восприятие, внимание, воображение, память, мышление, речь) – участвуют в получении, осмыслении, отражении информации, в отражении и преобразовании действительности.

2) *эмоционально-волевые* (эмоциональные – активные и пассивные переживания, волевые – решение, исполнение, волевое усилие и т. д.) – обеспечивают избирательное отношение человека к различным аспектам действительности и самоуправление поведением и деятельностью.

Психические процессы обеспечивают формирование знаний и первичную регуляцию поведения и деятельности человека. Протекают с различной быстротой и интенсивностью в зависимости от особенностей внешних воздействий и состояний личности.

**Психические состояния** характеризуют функционирование психики в текущий момент времени (счастье, апатия, депрессия, агрессия, творческий подъем, профессиональная заинтересованность, печаль, гнев, раздражение и т. д.). Они влияют на психические процессы, являясь фоном их протекания. В то же время они принимают участие в формировании качеств личности, прежде всего характерологических.

Психические состояния можно классифицировать:

1) по времени протекания:

- кратковременные;
- длительные;

2) степени влияния на личность:

- стенические, повышающие жизненную активность;
- астенические;

3) степени осознанности:

- осознаваемые;
- неосознаваемые;

4) степени адекватности:

- адекватные;
- неадекватные.

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

**Психические свойства** – это устойчивые и постоянно проявляющиеся характеристики личности, обуславливающие особенности её поведения и деятельности. Свойства присущи человеку на протяжении большого периода или всей жизни. К психическим свойствам относятся темперамент, характер, способности и направленность личности.

*Темперамент* – это индивидуально своеобразная, природно-обусловленная совокупность динамических проявлений психики. Это врождённое свойство, определяющее стиль поведения, способ и манеру реализации действий, динамику психической деятельности и поведения человека.

*Характер* имеет генетическую обусловленность (через темперамент) и социальную детерминированность.

*Способности* – индивидуально-психологические особенности личности, являющиеся условием выполнения той или иной деятельности. Природными предпосылками развития способностей являются задатки.

*Направленность* – совокупность устойчивых мотивов, целей, ориентирующих деятельность личности и относительно независимых от конкретной ситуации. Направленность – это результат жизнедеятельности человека в обществе.

### **1.3 Сознание и бессознательное**

**Сознание** – это высшая форма отражения действительности, свойственная только человеку, это общественно-исторический продукт развития психики, позволяющий не только отражать мир, но и преобразовывать его.

Сознание изменяется в следующих направлениях:

- 1) историческом (сознание на разных исторических этапах разное);
- 2) онтогенетическом (сознание изменяется с возрастом человека);
- 3) гностическом (уровень сознания определяется количеством знаний и опытом человека).

*Функции сознания:*

- 1) отражательная заключается в познании (общественном отражении мира);
- 2) порождающая (креативная);
- 3) регулятивно-оценочная – формирование отношения к миру, людям, регулирование поведения;
- 4) рефлексивная – готовность сознания к познанию других психических явлений и самого себя.

Сознание характеризуется: активностью, направленностью на предмет, способностью к рефлексии, самонаблюдению, мотивационно-ценностным характером, различной степенью ясности.

Состояния сознания: сон; бодрствование; медитация; гипноз, патологические состояния сознания, вызванные с помощью наркотиков, алкоголя и других химических веществ, которые воздействуют на головной мозг.

*Структура сознания (по А. В. Петровскому):*

- 1) познавательные процессы, с помощью которых человек накапливает знания об окружающем мире (ощущение, восприятие, память, мышление, воображение);
- 2) самосознание человека, способность к самопознанию, благодаря которым происходит различение объекта и субъекта психического отражения;
- 3) способность целеполагания через мотивы и волевые решения;
- 4) чувства и эмоции, в которых отражены определенные отношения, в которые включен человек.

*Язык* – условие существования и развития сознания.

*Структура сознания (по В. П. Зинченко):*

- 1) бытийное:

- биодинамические свойства движений, опыт действий;
- чувственные образы;

## 2) рефлексивное:

- значение – содержание общественного сознания, усваиваемого человеком;

- смысл – субъективное понимание и отношение к ситуации, информации.

Бытийный слой содержит в себе истоки и начала рефлексивного слоя, т. к. значения и смысл рождаются в бытийном слое. Выраженное в слове значение содержит: образ, операционное и предметное значение, осмысленное и предметное действие.

Наряду с сознательными формами отражения и деятельности для человека характерны и такие, которые находятся как бы за «порогом» сознания. Термины «бессознательное», «подсознательное», «неосознанное» часто встречаются в научной литературе, а также в обыденной жизни. Говорят: «Он сделал это неосознанно», «Он не хотел этого, но так получилось» и т. д. Повседневный опыт знакомит нас с мыслями, которые всплывают у нас в голове, и неизвестно откуда и как они возникают.

Психическая деятельность может находиться в фокусе сознания, а иногда не достигает уровня сознания (досознательное или предсознательное состояние) или опускается ниже порога сознания (подсознательное). Совокупность психических явлений, состояний и действий, не представленных в сознании человека, лежащих вне сферы его разума, безотчетных и не поддающихся, по крайней мере в данный момент, контролю, охватывается понятием бессознательного. Неосознанное выступает то, как установка, инстинкт, влечение, то как ощущение, восприятие, представление и мышление, то как интуиция, то как гипнотическое состояние или сновидение, состояние аффекта или невменяемости. К бессознательным явлениям относят и подражание, и творческое вдохновение, сопровождающееся внезапным «озарением» новой идеей, рождающихся как бы от какого-то толчка изнутри, случаи мгновенного решения задач, долго не поддававшихся сознательным усилиям, непроизвольные воспоминания о том, что казалось прочно забытым, и другое. Бессознательное в личности проявляется в виде ошибок (оговорки, описки и т. п.), забываний (имен, обещаний, намерений, фактов, событий и т. п.), фантазии, мечты, грез или сновидений.

По мнению основателя психоанализа З. Фрейда, ошибки не являются случайными нарушениями письменной или устной речи. Ошибки возникают в результате столкновения бессознательных намерений человека с четко осознаваемой им целью действия. Ошибка есть результат преобладания бессознательного над сознательным.

Сновидения и грезы, по З. Фрейду, свидетельствуют о бессознательных желаниях, чувствах, намерениях человека, его неудовлетворенных или не вполне удовлетворенных жизненных потребностях. Для расшифровки сновидений необходим специальный метод, который называется психоанализом.

Общая идея о бессознательном встречается еще в древнеиндийском учении Потанджали. Это понятие трактовали как высший уровень познания, как институт и даже как движущую силу вселенной. Проблема бессознательного нашла отражение в учении Платона о познании как воспоминании, тесно связанном с идеей о наличии в душе скрытых, неосознанных знаний, о которых сам субъект может даже совсем ничего и не подозревать. Иная концепция Р. Декарта, который исходил из тождества психики и сознания – идея о том, что за предметами сознания протекают не только физиологические, но и психические процессы. Б. Спиноза утверждал, что люди осознают свои желания, но не причины, которые их определяют.

Г. Лейбницу удалось вполне отчетливо сформулировать концепцию бессознательного как низшей формы духовной деятельности. Бессознательными бывают врожденные, приобретенные и вытесненные из сознания идеи. И. Кант связывал понятие бессознательного с чувственным познанием, с интуицией. Он указал на наличие сферы восприятия чувств, которые не осознаются, хотя и можно прийти к выводу об их существовании. В противоположность принципам рационализма представители теории романтизма развивали идею бессознательного как глубинного источника, прежде всего художественного творчества. А. Шопенгауэр выдвинул иррациональную концепцию бессознательного, рассматривая его как волю в природе, источник жизни, которому противостоит беспомощное сознание. В иррациональном духе трактовал бессознательное и Ф. Ницше. Он считал, что вера в человеческом разуме играет второстепенную роль и, в конечном счете, может исчезнуть и уступить место полнейшему автоматизму, то есть деятельности, осуществляемой бессознательно. Такие психологи, как И. Гербарт, Г. Фехнер, В. Вундт и другие положили начало психологическому исследованию проблемы бессознательного.

Согласно И. Гербарту, несовместимые идеи могут вступить между собой в конфликт. При этом более слабые психические явления вытесняются из сознания, продолжая воздействовать на него. Вундт считал, что восприятие и сознание базируются на осознаваемых логических процессах. Он пытался установить связь законов логического развития мысли с бессознательными явлениями, утверждал существование не только осознаваемого, но и неосознанного «Мы». Существенным толчком в исследовании бессознательного явились опыты в области психиатрии, прежде всего французских психиатров Шарко и Жане, которые в лечебных целях стали применять гипнотические методы воздействия на сферу сознательного.

И. М. Сеченов прямо выступил против концепций, отождествлявших психическое и сознательное. И. П. Павлов связывал явление бессознательного с исследованием тех участков мозга, которые обладают минимальной возбудимостью.

Психофизиологические аспекты бессознательного широко исследовались в современной науке в связи с анализом сна и гипнотических состояний корковых и подкорковых образований. В последнее время обсуждаются возможности применения кибернетических представлений и методов моделирования бессознательного.

### **Вопросы для самоконтроля**

- 1 Перечислите основные этапы развития психологии.
- 2 Что является предметом психологии как науки?
- 3 Какие задачи решает психология?
- 4 Назовите основные структурные элементы психики человека.
- 5 Что такое сознание? Какова его структура?
- 6 Какие вы знаете подходы к проблеме «бессознательного»?

## **Тема 2 Биологическая и психологическая подструктуры личности**

### **План**

- 2.1 Проблема биологического и социального в природе человека.
- 2.2 Ощущение и восприятие.
- 2.3 Представления. Виды и функции.
- 2.4 Понятие о внимании. Функции, виды и основные свойства внимания.
- 2.5 Характеристика, свойства и функции памяти.
- 2.6 Понятие, виды, стадии и формы мышления.
- 2.7 Воображение и его виды.

### **2.1 Проблема биологического и социального в природе человека**

В структуре личности условно можно выделить биологически обусловленные и социально обусловленные особенности. Человек – это, с одной стороны, биологическое существо, высокоорганизованное животное (принадлежащее к классу млекопитающих); с другой – существо общественное, т. е. общественные отношения изменили его телесную организацию и сам характер существования.

Изучение биологических свойств человека в психологии связано с анализом фундаментальной проблемы: как конкретно органическое, природное проявляется в психическом. Действительно, связь биологического и психического, социального и психического существует. Но ее необходимо не просто констатировать, а изучать. Психологи, говоря о процессе развития в соответствии с генетическим планом, пользуются термином «созревание».

Среди психологов продолжаются дебаты по вопросу о том, в какой степени наше поведение определяется созреванием, а в какой – научением. Младенец сначала садится, затем встает и, наконец, идет. Здесь первостепенное значение имеют процессы созревания. Но разрыванию такого процесса могут помешать лекарства, плохое питание, утомление, болезнь, запреты или эмоциональное напряжение. Некоторые навыки, такие как исполнительские навыки музыканта или двигательные – спортсмена, поддерживаются и совершенствуются только благодаря приобретению опыта и непрерывным упражнениям. В отличие, скажем, от собак дети обладают врожденной способностью говорить, но чтобы пользоваться ею, они должны выучить язык. Младенцы непроизвольно выражают такие эмоции, как гнев или страдание, но они должны будут выучиться управлять своими чувствами в соответствии с нормами, принятыми в их культуре.

Совокупность биологически обусловленных свойств выступает в наиболее интегративной форме в виде темперамента и задатков (затки – биологическая основа способностей). В основе темперамента лежат основные свойства нервной системы, которые характеризуют динамику протекания двух основных процессов – возбуждения и торможения.

Природные особенности человека – это важные предпосылки, необходимые условия психического развития, но сами по себе они не определяют ни характера, ни способностей человека, ни его интересов, идеалов, убеждений.

В формировании направленности и характера роль биологического ничтожна, зато роль социального опыта, и в особенности воспитания, исключительно велика. Поэтому вопрос о соотношении биологического и социального в личности имеет не только теоретическое, но и практическое значение.

## 2.2 Ощущение и восприятие

«Ощущение» произошло от латинского слова «*sensus*». В связи с этим у понятия «ощущение» появился синоним – сенсорный процесс. **Ощущение** – познавательный процесс отражения отдельных свойств предметов и явлений при их непосредственном воздействии на органы чувств. Другими словами, это тот процесс, который позволяет отразить не целые предметы, а только их отдельные свойства и характеристики.

Ощущения являются исходной формой развития познавательной деятельности. Низкоорганизованные животные отражают только отдельные, имеющие непосредственное значение для их жизнедеятельности свойства предметов и явлений, то же наблюдается и у новорожденного (он реагирует лишь на отдельные свойства предметов).

Через ощущения человек получает первичную информацию об окружающем мире и самом себе. Этот процесс является основой для других познавательных процессов.

Ощущение может возникнуть лишь при воздействии предмета на органы чувств – анализаторы. Анализатор специализирован для приема воздействий определенных раздражителей (зрительный – для зрительных, слуховой – для слуховых, анализатор вкуса – для вкусовых и т. д.). Таким образом, *анализаторы* – это каналы, по которым человек получает все сведения о мире.

Каждый анализатор состоит из трёх частей (по И. П. Павлову):

1) рецептора (от лат. *recipere* – получать) – периферического отдела анализатора;

2) проводящих нервных путей (афферентных – чувствующих и эфферентных – двигательных нервов);

3) центрального отдела анализатора (участка коры головного мозга).

Ощущение проходит три этапа.

1 Физический процесс раздражения. Раздражение возникает в результате воздействия раздражителя на рецептор определённого органа чувств.

2 Физиологический процесс возбуждения. Воздействие раздражителя на рецептор приводит к возбуждению нервной ткани; возникают нервные импульсы.

3 Психический процесс ощущения. Возникшие нервные импульсы по чувственному (афферентному) нерву передаются в определенные участки коры больших полушарий головного мозга. Ответная реакция передается по эфферентному (двигательному) нерву.

С психологической точки зрения возникновение ощущений происходит не в области рецептора, а в определенном участке коры головного мозга.

В зависимости от расположения рецепторов различают следующие виды анализаторов:

1) внутренние:

- кинестетический – в мышцах и сухожилиях;
- вестибулярный – в полости уха.

2) внешние:

- зрительный – рецептор глаз;
- тактильный – рецептор кожи;
- температурный – рецепторы кожи;
- слуховой – в полости уха;
- обонятельный – в носовой полости;
- вкусовой – рецепторы на поверхности языка.

Эти анализаторы направлены на прием и переработку внешних стимулов.

В зависимости от модальности (качества) ощущения выделяют следующие виды.



1 *Экстероцептивные* – это ощущения, которые направлены на получение информации из внешнего мира и являются одним из условий связи человека с окружающей средой. Их можно разделить на две подгруппы:

- *контактные* – вызываются воздействием предмета, непосредственно приложенного к поверхности тела или соответствующему воспринимаемому органу (вкус, осязание);

- *дистантные* – вызываются раздражителями, действующими на органы чувств на некотором расстоянии (обоняние, слух, зрение).

2 *Интероцептивные* – это ощущения, которые сигнализируют о состоянии внутренних процессов организма, доводят до мозга раздражения от стенок желудка и кишечника, сердца и кровеносной системы и других внутренних органов. Это наиболее древняя и наиболее элементарная группа ощущений.

Интероцептивные ощущения относятся к числу наименее осознаваемых ощущений и всегда сохраняют свою близость к эмоциональным состояниям.

3 *Проприоцептивные* – это ощущения, которые обеспечивают сигналы о положении тела в пространстве и о положении опорно-двигательного аппарата, обеспечивают регуляцию наших движений. Их периферические рецепторы находятся в суставах и сухожилиях. Например, ощущение равновесия или статическое ощущение (рецепторы в каналах внутреннего уха).

К основным свойствам ощущений относят:

- *качество* – свойство ощущений, которое определяет специфические особенности ощущения, отличие его от других видов ощущений. Например, зрительные ощущения имеют цветовой фон, насыщенность, яркость;

- *интенсивность* – свойство ощущений, которое определяется силой действующего раздражителя и функциональным состоянием рецептора;

- *длительность* – отрезок времени, на котором сохраняется ощущение.

*Пространственная локализация раздражителей* – свойство ощущений, которое определяет нахождение раздражителя в пространстве.

Среди порогов выделяют нижний, верхний, абсолютный и дифференциальный (разностный) порог чувствительности.

*Нижний абсолютный порог чувствительности* – минимальная величина раздражителя, вызывающая едва заметное ощущение. Сигналы, величина которых меньше этого порога, не воспринимаются человеком.

*Верхний абсолютный порог чувствительности* – максимально допустимая величина раздражителя, при которой еще сохраняется ощущение. Сигналы, величина которых выше этого порога, вызывают неадекватные или болевые ощущения. При сигналах, превышающих верхний порог чувствительности, могут возникать болевые ощущения (например, при очень громком звуке).

*Дифференциальный (разностный) порог чувствительности* – минимальное различие между двумя раздражителями (или между двумя состояниями одного и того же раздражителя), вызывающее едва заметное различие ощущений.

Величина порогов чувствительности обусловлена рядом факторов:

1) мотивами и интересами (заинтересованность повышает чувствительность);

2) характером деятельности человека (дегустатору доступна большая гамма запахов и вкусов, чем остальным людям);

3) возрастом (с возрастом ухудшается чувствительность, например, к соленому или горькому).

Изменение чувствительности зависит от условий окружающей среды и изменения состояний организма. Когда изменяются условия среды, говорят об адаптации.

**Адаптация** (приспособление) – это изменение чувствительности органов чувств под влиянием самого раздражителя и изменившихся условий восприятия. Например, зрительная адаптация: постепенное улучшение видимости при переходе человека из света в темноту.

Изменения состояний организма ведут к **сенсibilизации** (от лат. *sensibilis* – чувствительный) – повышению чувствительности в результате взаимодействия анализаторов. Например, свист может обострить работу зрительного ощущения, повысив его чувствительность к световым раздражителям.

Выделяют также такое явление, как **синестезия** (от греч. *synaesthesia* – совместное чувство, одновременное ощущение) – возникновение ощущений в анализаторе при воздействии раздражителя, характерного для другого анализатора. Например, окраска стен комнаты в бежевый цвет вызывает ощущение теплоты.

**Восприятие** (от лат. *perceptio* – восприятие) – познавательный психический процесс, в результате которого у человека возникает целостный образ предмета или явления окружающего мира при непосредственном воздействии на органы чувств. Более высокий уровень восприятия как познавательного процесса проявляется и в том, что в отличие от ощущения восприятие может протекать не только непреднамеренно, под влиянием предметов внешнего мира, но и преднамеренно. Слово «восприятие» в психологии имеет научный эквивалент – «перцепция». Восприятие основывается на ощущениях, но восприятие – не сумма ощущений, а качественно новый уровень отражения окружающего мира.

Перечислим свойства восприятия.

*Целостность* определяет отражение в психике целостного образа предмета или явления, в совокупности его качеств и характеристик. Каждая часть, входящая в образ восприятия, приобретает значение лишь при соотнесении

ее с целым и определяется им. Воспринимая предмет, мы осмысливаем его как единое целое, имеющее определенную структуру (например, мы не видим заднюю стенку шкафа, но воспринимаем именно шкаф). Не является врожденным свойством.

*Избирательность* определяет зависимость восприятия от интересов, установок и потребностей человека, что обуславливает преимущественное выделение одних предметов по сравнению с другими.

*Предметность* обеспечивает способность человека воспринимать мир в форме отделенных друг от друга предметов, обладающих свойствами. Образ восприятия относится к определенному предмету внешнего мира. Полнота и точность восприятия зависит от общественной практики и опыта людей, накопленных знаний о признаках и свойствах предметов.

*Осмысленность* показывает, что восприятие человека связано с мышлением, пониманием сущности предмета. Хотя восприятие возникает при непосредственном действии раздражителя на органы чувств, перцептивные образы всегда имеют определенное смысловое значение. Восприятие предмета всегда связано с мышлением и речью. Сознательно воспринимать предмет – значит мысленно назвать его, т. е. отнести к определенной группе, классу, категории, обобщить его в слово. Восприятие представляет собой постоянный поиск наилучшего толкования имеющихся данных.

*Константность* предполагает относительно постоянство образа предмета при изменении условий этого восприятия.

Благодаря свойству константности мы воспринимаем окружающие нас предметы как относительно постоянные. В наибольшей степени константность наблюдается при зрительном восприятии цвета, величины и формы.

Восприятие включает прошлый опыт человека в виде представлений, знаний и установок. Зависимость восприятия от прошлого опыта индивида называют *апперцепцией*.

Существует две основные классификации видов восприятия:

1) по различиям в анализаторах, которые играют в восприятии преобладающую роль. Выделяют: зрительные, слуховые, осязательные, кинестетические, обонятельные и вкусовые восприятия. Обычно восприятие – это результат взаимодействия ряда анализаторов. Например, в осязательном восприятии участвуют тактильный и кинестетический анализаторы;

2) по форме существования материи (пространство, время и движение). В соответствии с этой классификацией выделяют восприятие: пространства, времени и движения. Эти виды относятся к сложным видам восприятия.

## **2.3 Представления. Виды и функции**

Первичную информацию об окружающем мире мы получаем с помощью ощущения и восприятия. Возбуждение, возникающее в наших органах

чувств, не исчезает бесследно в то самое мгновение, когда прекращается действие на них раздражителей. После этого возникают и в течение некоторого времени сохраняются так называемые «последовательные образы». Однако роль этих образов для психической жизни человека сравнительно невелика. Намного большее значение имеет тот факт, что и спустя длительное время после того, как мы воспринимали какой-либо предмет, образ этого предмета может быть снова случайно или намеренно вызван нами. Это явление получило название «представление».

Таким образом, **представление** – это психический процесс отражения предметов или явлений, которые в данный момент не воспринимаются, но воссоздаются на основе нашего предыдущего опыта.

В основе представления лежит восприятие объектов, имевшее место в прошлом. Выделяют несколько типов представлений:

1) представления памяти, т. е. представления, которые возникли на основе нашего непосредственного восприятия в прошлом какого-либо предмета или явления;

2) представления воображения – на первый взгляд этот тип не соответствует определению понятия «представление», потому что в воображении отображается то, чего никогда не видели, но воображение не рождается на пустом месте, и если мы, например, никогда не были в тундре, то это не значит, что мы не имеем представления о ней. Мы видели тундру на фотографиях, в фильмах, а также знакомимся с ее описанием в учебнике географии или природоведения и на основе этого материала можем представить образ тундры. Следовательно, представления воображения формируются на основе, полученной в прошлых восприятиях информации и её творческой переработки. Чем богаче прошлый опыт, тем ярче и полнее может быть соответствующее представление.

Представления возникают не сами по себе, а в результате нашей практической деятельности. При этом представления имеют огромное значение не только для процессов памяти или воображения, они чрезвычайно важны для всех психических процессов, обеспечивающих познавательную деятельность человека. Процессы восприятия, мышления, письменной речи всегда связаны с представлениями, так же как и память, которая хранит информацию и благодаря которой формируются представления.

Представления имеют свои характеристики.

*Наглядность* – это чувственно-наглядные образы действительности, и в этом заключается их близость к образам восприятия. Но перцептивные образы являются отражением тех объектов материального мира, которые воспринимаются в данный момент, тогда как представления – это воспроизведенные и переработанные образы объектов, которые воспринимались в прошлом. Поэтому представления не имеют той степени наглядности, которая присуща образам восприятия, они, как правило, значительно бледнее.

*Фрагментарность.* Представления полны пробелов, отдельные части и признаки представлены ярко, другие – смутно, а третьи вообще отсутствуют. Например, когда мы представляем себе чье-то лицо, то ясно и отчетливо воспроизводим только отдельные черты, те, на которых, как правило, мы фиксировали внимание. Остальные детали лишь слегка выступают на фоне смутного и неопределенного образа.

*Неустойчивость и непостоянство.* Так, любой вызванный вами образ или какой-либо предмет, исчезнет из поля сознания, как бы ни старались его удержать. И возникнет необходимость делать очередное усилие, чтобы вновь его вызвать. Кроме того, представления очень текучи и изменчивы. На передний план по очереди выступают то одни, то другие детали воспроизведенного образа. Лишь у людей, имеющих высокоразвитую способность к формированию представлений определенного вида (например, у музыкантов – способность к формированию слуховых представлений, у художников – зрительных), эти представления могут быть достаточно устойчивыми и постоянными.

Представления – это не просто наглядные образы действительности, а всегда в известной мере обобщенные образы. В этом заключается их близость к понятиям. Обобщение имеется не только в тех представлениях, которые относятся к целой группе сходных предметов (представление стула вообще, представление кошки вообще и др.), но и в представлениях конкретных предметов. Каждый знакомый предмет мы видим не один раз, и каждый раз формируется какой-то новый образ этого предмета, но когда мы вызываем в сознании представление об этом предмете, то возникший образ носит всегда обобщенный характер.

Наши представления всегда являются результатом обобщения отдельных образов восприятия. Степень обобщения, содержащегося в представлении, может быть различна. Представления, характеризующиеся большой степенью обобщения, называются *общими* представлениями.

Выделяют три основные функции представлений: сигнальную, регулирующую и настроенную.

Суть *сигнальной функции* состоит в отражении в каждом конкретном случае не только образа предмета, ранее воздействовавшего на наши органы чувств, но и многообразной информации об этом предмете, которая под влиянием конкретных воздействий преобразуется в систему сигналов, управляющих поведением.

*Регулирующая функция* представлений тесно связана с их сигнальной функцией и состоит в отборе нужной информации о предмете или явлении, ранее воздействовавшем на наши органы чувств. Причем этот выбор осуществляется не абстрактно, а с учетом реальных условий предстоящей деятельности. Благодаря регулирующей функции актуализируются именно те стороны, например, двигательных представлений, на основе которых с наибольшим успехом решается поставленная задача.

*Настрочная функция* проявляется в ориентации деятельности человека в зависимости от характера воздействий окружающей среды. Настрочная функция представлений обеспечивает определенный тренирующий эффект двигательных представлений, что способствует формированию алгоритма нашей деятельности.

Виды представлений можно классифицировать по следующим признакам:

1) в е д у щ и й а н а л и з а т о р:

- зрительные (образ человека, места, пейзажа);
- слуховые (воспроизведение музыкальной мелодии);
- обонятельные (представление какого-то характерного запаха, например, огуречного или парфюмерного);
- вкусовые (представления о вкусе пищи – сладком, горьком и пр.)
- тактильные (представление о гладкости, шершавости, мягкости, твердости предмета);
- температурные (представление о холоде и тепле);

Часто в формировании представлений участвуют сразу несколько анализаторов. Так, представляя в сознании огурец, человек одновременно представляет себе и его зеленый цвет и пупырчатую поверхность, его твердость, характерный вкус и запах.

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.;

2) с т е п е н ь о б о б щ е н н о с т и:

- *единичные* – это представления, основанные на восприятии одного определенного предмета или явления. Часто они сопровождаются эмоциями. Эти представления лежат в основе такого явления памяти, как узнавание (в восприятии – единичные);

- *общие* – представления, обобщенно отражающие ряд сходных предметов. Этот вид представлений чаще всего формируется при участии второй сигнальной системы и словесных понятий;

- *схематизированные* представляют предметы или явления в виде условных фигур, графических изображений, пиктограмм и т. д. Примером могут служить диаграммы или графики, отображающие экономические или демографические процессы;

3) п р о и с х о ж д е н и е:

- представления, возникшие на основе ощущений, восприятия, мышления и воображения. Большая часть представлений человека – это образы, возникающие на основе восприятия, т. е. первичного чувственного отражения действительности. Из данных образов в процессе жизни индивида по-

степенно формируется и корректируется картина мира каждого конкретного человека. Представления, формирующиеся на основе воображения, составляют основу творчества как художественного, так и научного;

- представления, сформированные на основе мышления, отличаются высокой степенью абстрактности и могут иметь мало конкретных черт. Например, у большинства людей имеются представления таких понятий, как «справедливость» или «счастье», но им трудно наполнить данные образы конкретными чертами;

4) степень проявления волевых усилий:

- *непроизвольные* – это представления, возникающие спонтанно, без активизации воли и памяти человека, например – грезы;

- *произвольные* – это представления, возникающие у человека под воздействием воли, в интересах поставленной им цели. Эти представления контролируются сознанием человека и играют большую роль в его профессиональной деятельности.

## 2.4 Понятие о внимании. Функции, виды и основные свойства внимания

**Внимание** – это направленность сознания на определенные объекты, имеющие для личности устойчивую или ситуативную значимость, сосредоточение психики (сознания), предполагающие повышенный уровень сенсорной, интеллектуальной или двигательной активности. От внимания зависит успех любой деятельности.

Среди психических процессов внимание занимает особое место: оно включено в другие познавательные процессы: ощущение, восприятие, память, мышление, воображение, речь. Поэтому многие психологи не признают за вниманием самостоятельного статуса. Ведь оно не имеет соответствующего центра в коре головного мозга, как, например, зрительные ощущения или память.

Внимание обеспечивает удержание в сознании мыслей и представлений, непосредственно относящихся к выполняемой деятельности.

Основная функция внимания – регулирующая. Кроме того, внимание позволяет осуществить отбор значимых воздействий и игнорирование несущественных для данной деятельности.

Способность психики человека концентрировать свое внимание на объекте базируется на трех положениях:

1) принцип доминанты (по А. А. Ухтомскому). В нервной системе под влиянием раздражителей возникает очаг возбуждения и подчиняет все другие процессы;

2) закон взаимной индукции нервных процессов возбуждения и торможения в коре больших полушарий головного мозга. Внешний сигнал вызывает

очаг возбуждения в одних участках коры и одновременно торможение в других;

3) принцип активности мозга. Внимание возникает только при активной мозговой деятельности и общем бодрствовании организма. При этом здесь имеется оптимум: внимание ухудшается как на фоне расслабленности, так и на фоне чрезмерной активности и эмоциональности.

Различают следующие виды внимания:

1) в зависимости от участия воли:

- произвольное (с участием воли человека), связанное с сознательно поставленной целью деятельности и волевым усилием. Происходит в условиях напряжения психики;

- непроизвольное (без участия воли человека), когда объект сам «заставляет» смотреть на себя (слушать, чувствовать) независимо от сознательных намерений человека. Это может быть связано с прошлым опытом человека, необычностью раздражителя;

- послепроизвольное – внимание, которое изначально было произвольным (происходило с участием воли), а затем стало непроизвольным (без участия воли);

2) по характеру направленности:

- внешне направленное, ориентированное на объекты внешней среды; связано с сознанием;

- внутренне направленное, ориентированное на чувства, мысли, переживания субъекта;

3) по направленности на объект:

- интеллектуальное (направлено на мышление, память);

- сенсорное (направлено на восприятие);

- моторное (направлено на движение).

Основными свойствами внимания являются: объем, концентрация, распределение, устойчивость, переключаемость.

*Объем* – способность одновременно воспринимать несколько объектов и сохранять их в центре ясного сознания. Численная характеристика среднего объема внимания у взрослого человека составляет  $7 \pm 2$  единиц информации. Чтобы увеличить объем внимания, необходимо научиться систематизировать и группировать по смыслу воспринимаемую информацию.

*Концентрация* – степень сосредоточенности на объекте. Высокая степень концентрации внимания является условием успешной деятельности. Показателем концентрации внимания является его помехоустойчивость, которая определяется силой постороннего раздражителя, способного отвлечь человека от предмета деятельности. Противоположным свойством концентрации является рассеянность – неспособность человека сосредоточиться на чем-либо определенном в течение длительного времени.



*Распределение* – способность одновременно сосредоточивать внимание на нескольких объектах. Высокий уровень распределения внимания позволяет осуществлять несколько действий, сохраняя их в поле внимания.

*Устойчивость* – обусловлена длительностью сосредоточения на объекте. Устойчивость определяется свойствами нервной системы, мотивацией, личностными особенностями человека, его эмоциональным и физическим состоянием. Условием устойчивости внимания является возможность раскрыть в предмете, на котором оно сосредоточено, новые стороны. Раскрывая новые аспекты предмета, внимание может длительное время оставаться устойчивым. Если нет возможности дальнейшего изучения предмета, мы отвлекаемся, наше внимание колеблется.

Свойство, противоположное устойчивости, – *отвлекаемость*. Это непроизвольное перемещение внимания с одного объекта на другой. Оно возникает при воздействии посторонних раздражителей на человека, который занят в этот момент какой-либо деятельностью.

## 2.5 Характеристика, свойства и функции памяти

**Память** – познавательный процесс запоминания, сохранения и воспроизведения информации. Благодаря памяти человек впитывает опыт предшествующих поколений, приобретает новые знания, умения и навыки. Память позволяет управлять приобретением и сохранением в сознании полезной информации и воспроизведением её в нужный момент.

Выделяют несколько классификаций памяти:

1) по характеру психической деятельности:

- *двигательная* – память на воспроизведение простых и сложных движений (например, плавание);

- *образная* – на зрительные, слуховые, осязательные, обонятельные и вкусовые образы, сформированные с помощью процессов восприятия (например, запахи любимых духов);

- *эмоциональная* – на эмоции и чувства (например, стыд за свой прежний поступок);

- *словесно-логическая* – это память на мысли и слова;

2) в зависимости от участия воли (постановки цели):

- *непроизвольная* – след образа в сознании, возникающий без специально поставленной на это цели;

- *произвольная* – намеренное запоминание образа, связанное с какой-то целью и осуществляемое обычно с помощью специальных приемов;

3) по продолжительности сохранения образов:

- *сенсорная* (мгновенная) – удержание информации, воспринятой органами чувств без ее какой-либо переработки. Если закрыть глаза, затем на мгновение открыть их и снова закрыть, то сохраненный на некоторое время

(обычно 0,1–0,2 с.) образ увиденного и составит содержание этого вида памяти;

- *оперативная* – след образа только лишь для выполнения текущих действий. Например, читая условие математической задачи, необходимо удерживать в памяти ее начало до окончания текста;

- *кратковременная* – сохранение образа после однократного непродолжительного восприятия и быстрое его воспроизведение (хранение информации в среднем около 20 секунд после восприятия). Существует формула кратковременной памяти человека: «семь плюс-минус два». Это означает, что при однократном предъявлении цифр (букв, слов, символов и т. п.) в кратковременной памяти остаются 5–9 объектов этого типа;

- *долговременная* (ДП) – длительное сохранение следов образа в сознании. Она начинает функционировать через некоторое время после заучивания материала. Человек может извлечь информацию из долговременной памяти с помощью усилия воли. ДП бывает двух типов: а) с сознательным доступом, т. е. человек может по своей воле извлечь нужную информацию; б) закрытая, т. е. человек в естественных условиях не имеет к ней доступа, лишь при гипнозе.

К основным свойствам памяти относятся:

- *объем* – способность сохранять одновременно определённое количество материала;

- *длительность* – время сохранения информации;

- *быстрота* – скорость запоминания;

- *точность* – достоверное воспроизведение содержания информации;

- *готовность к воспроизведению* – способность извлекать информацию из памяти с определенной скоростью.

Каждый из процессов памяти протекает по особым закономерностям.

**Запоминание** – избирательное закрепление образа в памяти. Лучше всего запоминается то, что связано со значимыми целями и мотивами деятельности данного человека. В зависимости от того, какие задачи «обслуживает» память, процесс запоминания может быть кратковременным, оперативным и долговременным.

Различают запоминание:

- 1) смысловое (логическое), при котором ведущими являются процессы мышления;

- 2) механическое, реализуемое в результате многократных и однотипных повторений;

- 3) ассоциативное, когда образ связывается с каким-либо другим образом.

*Воспроизведение* – процесс восстановления закреплённого в памяти образа без предварительного повторного восприятия. Воспроизведение осуществляется посредством извлечения образа из долговременной памяти и перевода его в оперативную.

Выделяют следующие виды воспроизведения:

1) *узнавание* – воспроизведение образа при повторном восприятии;

2) *реминисценция* – явление улучшения воспроизведения информации через некоторое время после ее получения (например, через 2–3 дня после заучивания);

3) *припоминание* – это преднамеренное (произвольное) воспроизведение материала в соответствии с поставленной целью и задачей;

4) *воспоминание* – это воспроизведение при отсутствии самого объекта.

*Сохранение* – более или менее длительное удержание в памяти некоторых сведений.

*Забывание* – процесс постепенного уменьшения способности припоминания и воспроизведения образа, хранящегося в долговременной памяти.

Забывание нельзя противопоставлять запоминанию. Это вполне целесообразный процесс, помогающий разгрузить память от неактуальных в данный момент деталей. Согласно закону Г. Эббингауза забывание происходит неравномерно: сразу после процесса запоминания оно идет быстро, а потом замедляется.

Современные приемы развития памяти основаны на регуляции внимания, структурировании и логическом осмыслении материала, тренировке воображения. Выявлены следующие закономерности:

- чем выше уровень самостоятельности, проявляемой человеком в процессе своей профессиональной деятельности, тем быстрее развивается память;

- чем выше мотивирована деятельность, тем прочнее запоминание;

- чем сильнее материал осмыслен логически, тем его легче запомнить;

- запоминание улучшается при наглядности материала, когда участвуют многие виды памяти (один и тот же материал запоминается на образном операционально-символическом языке);

- интересный материал, вызывая эмоции, способствует развитию памяти;

- число повторений материала не компенсирует слабого внимания к нему;

- выявлено, что несколько десятков повторений в течение месяца небольшими фрагментами продуктивнее, чем сотни повторений в день материала в целом;

- запоминание лучше при структурировании материала на относительно законченные фрагменты и их повторении в течение «растянутого» времени;

- существенный эффект – в вербальном «озвучивании» запоминаемого материала и его эмоциональной окраске;

- выделение наиболее важных моментов в смысловой структуре текста способствует запоминанию.

## 2.6 Понятие, виды, стадии и формы мышления

**Мышление** – познавательный психический процесс обобщённого и опосредованного отражения объективной действительности. Оно позволяет познать внутреннюю сущность предметов, предвидеть их изменения.

*Мышление* – процесс сознательного отражения действительности в таких объективных ее свойствах, связях и отношениях, в которые включаются и недоступные непосредственному чувственному восприятию объекты (по А. Н. Леонтьеву).

Ощущения и восприятия ограничивают познание мира лишь чувственной картиной. Мышление предполагает более сложное отражение действительности на основе логики. Оно носит не непосредственный (как при ощущении и восприятии), а опосредованный характер, т. е. совершается с помощью целой системы средств, которые отсутствуют на чувственной ступени познания.

Мышление – это, по сути своей, всегда поиск и открытие чего-то нового. Оно осуществляется там, где возникает проблемная ситуация. Под проблемной ситуацией понимается конфликт между условиями и требованиями задачи, когда появляются новые цели, а старые средства и способы ее достижения уже оказываются неэффективными.

Основными признаками мышления являются:

- 1) *обобщенность* – получение сжатой «модели» действительности;
- 2) *опосредованность* – позволяет человеку познать не только то, что воспринимается непосредственно через органы чувств, но и то, что недоступно им, но может быть познано косвенным образом;
- 3) *целенаправленность* и *произвольность* связаны с решением какой-то задачи и сопровождаются волевым усилием со стороны человека;
- 4) *социальная обусловленность* (мышление не достигает высшего уровня, если ребенок длительно отстранен от среды себе подобных).

Функции мышления:

- 1) *понимание* – раскрытие существенного в предметах и явлениях действительности, постижение смысла и значения чего-либо на основе связи понимаемого с уже известным человеку из прошлого опыта;
- 2) *решение проблем и задач* – мышление возникает в тех случаях, когда средства и способы деятельности, которыми пользовался человек, оказываются недостаточными для достижения целей;
- 3) *целеобразование* – процесс порождения новых целей в мышлении и деятельности;
- 4) *рефлексия* – осмысление знания, анализ его содержания, самопознание.

**Виды мышления** делятся:

- 1) по содержанию:

- *наглядно-действенное* – непосредственно включено в практические действия. Особенность данного вида мышления заключается в том, что с его помощью нельзя решить поставленную задачу без участия практических действий. Например, маленький ребенок учится анализу и синтезу через то, что разбирает и собирает игрушки;

- *наглядно-образное* – позволяет познавать реальный мир без участия практических действий. Образное мышление «схватывает» наглядную ситуацию, нередко интуитивно, то есть без развернутого анализа и рассуждения. В процесс познания включаются образы, хранящиеся в кратковременной и оперативной памяти человека;

- *абстрактно-логическое* – это мышление понятиями. Используя этот вид мышления, человек может анализировать, сравнивать явления, предметы, ситуации, оценивая их. Для понятийного мышления характерно использование всех мыслительных операций. Оно позволяет обнаружить логические противоречия, переносный смысл;

2) **х а р а к т е р у р е ш а е м ы х з а д а ч:**

- *практическое*, направленное на решение задач, возникающих в ходе практической деятельности;

- *теоретическое*, направленное на решение теоретических задач, которые лишь опосредованно связаны с практикой;

3) **с т е п е н и н о в и з н ы и о р и г и н а л ь н о с т и:**

- *репродуктивное* (шаблонное) – воспроизводящее связанное с использованием шаблонов, стереотипов, проверенных путей решения задачи;

- *продуктивное* (творческое), в котором решается проблема, вырабатывается новая стратегия, обнаруживается нечто новое;

4) **с т е п е н и п р и с у т с т в и я и н т у и ц и и:**

- *вероятностное*, опирающееся на знания, прошлый опыт и связанное со степенью ожидания каких-то событий;

- *интуитивное*, которое базируется на эффекте неосознанных путей получения знания. Природа этого мышления заключена в личном творческом опыте человека, его общей, психологической и профессиональной культуре;

- *эвристическое*, которое не столько сводится к каким-то формальным правилам и понятиям, сколько обеспечивается мотивационными и эмоциональными процессами личности, чувством вдохновения.

Основными формами логического мышления являются понятие, суждение и умозаключение.

**Понятие** – это мысль, обобщающая наиболее характерные и существенные признаки предметов и явлений действительности. В зависимости от уровня обобщения могут быть конкретные («стресс») и абстрактные («состояние») понятия.

**Суждение** раскрывает содержание понятий, отражая связи между предметами и явлениями действительности. Например, «личность порождается социумом».

**Умозаключение** – форма мышления, при которой из нескольких суждений образуется новое.

Суждения, умозаключения – это основа понимания.

*Понимание* – это умозаключение (или суждение), приводящее к познанию связей между предметами и явлениями и переживаемое как удовлетворение познавательной потребности.

Благодаря операциям мышления осуществляется отражение окружающего мира в сознании человека.

*Анализ* – мысленное расчленение познаваемого объекта на отдельные составляющие (свойства, части, признаки). Эта операция осуществляется, например, при изучении отдельных черт характера человека.

*Синтез* – мысленное соединение отдельных элементов объекта в единое целое, например, построение общего психологического профиля личности по совокупности черт ее характера.

*Сравнение* – установление сходства и различия между объектами познания.

*Абстрагирование* – игнорирование в познаваемом объекте всего несущественного и выделение только важного, значимого. Например, при оценке работоспособности человека в условиях повышенной нагрузки можно (в первом приближении) не учитывать влияние цвета окраски стен помещения.

*Обобщение* (или генерализация) – выделение значимого общего в объекте.

*Систематизация* – представление объекта в виде, не сводимом к сумме его отдельных составляющих или частей (когда по содержанию целое оказывается больше суммы его составляющих). Например, совместное использование зрительного и слухового каналов человека-оператора обеспечивает более высокую точность работы, чем автономное использование каждого из них.

*Классификация* – группировка объектов по каким-либо признакам.

## **2.7 Воображение и его виды**

**Воображение** – психический познавательный процесс создания новых образов на основе ранее воспринятых. Это специфическое преобразование прошлого опыта человека. В этом отношении воображение связано с чувственным познанием мира, которое обеспечивают процессы ощущения и восприятия.

Процесс воображения неразрывно связан и с другими познавательными процессами (памятью, мышлением).

В психологической литературе понятия «воображение» и «фантазия» часто рассматриваются как синонимы. В житейском понимании эти термины разграничиваются: «воображение» рассматривается как реальный осуществимый процесс, а «фантазия» – как нечто несбыточное, нереальное.

Выделяют следующие функции воображения:

1) *познавательная* – способствует расширению и углублению знаний, благодаря созданию новых образов происходят открытия и изобретения;

2) *антиципирующая* (функция предвосхищения) – образы воображения предвещают восприятие и действия;

3) *регулирующая* – позволяет человеку управлять своим восприятием, высказываниями, способствует активности человека;

4) *эмоционального воздействия* – влияет на эмоциональную сферу личности, повышает или снижает настроение;

5) *контрольная* – позволяет исправлять ошибки и недочеты выполняемой работы.

В зависимости от участия воли выделяют следующие виды воображения:

1) *активное* (произвольное), «рисующее» образы по желанию субъекта, протекающее при активной деятельности мышления и подчиненное определенной осознаваемой задаче (научной, учебной или художественной):

- *творческое*, которое предполагает самостоятельное создание новых образов, имеющих личную или общественную ценность;

- *воссоздающее*, основанное на создании образов, соответствующих описанию;

2) *пассивное* (непроизвольное), формирующее образы спонтанно, помимо воли и желания человека:

- *преднамеренное*, представляющее собой создание образов, которые изначально воспринимаются человеком как нереальные, неосуществимые. Преднамеренное воображение осознается человеком как его собственное и формируется при его осознанном воздействии;

- *непреднамеренное*, создающее образы при особых состояниях личности, когда человек не управляет процессом создания этих образов. Разновидностями пассивного непреднамеренного воображения являются сновидения и галлюцинации. Сновидение представляет собой создание новых образов в результате сочетания образов, извлеченных из долговременной памяти, и образов восприятия, полученных в течение предшествующего дня. Галлюцинации – это феномен, при котором кажущийся образ возникает при отсутствии реального внешнего раздражителя вне помрачения сознания.

Воображение проявляется в различных формах.

*Мечта* – продукт воображения, имеющего под собой слабо обоснованную возможность, реализация которой отложена на неопределенное время.

*Сновидения* – пассивный вид воображения, вызываемый эмоциональным отношением человека к пережитому.

*Грезы* – фантазии, устремленные в очень далекое будущее.

*Галлюцинации* – фантастическое видение, не имеющее связи с действительностью.

Воображение создает новые образы путем преобразования известных образов предметов и явлений. К основным приемам и способам воображения относятся:

- *агглютинация* – «склеивание», соединение в единый образ несовместимых, казалось бы, элементов (например, русалка);

- *акцентирование* – искусственное выделение части из целого и придание ей ведущей роли в созданном образе;

- *типизация* – формирование образа, который впитывает в себя черты, характерные для многих обобщаемых объектов, становится их «полномочным представителем»;

- *гиперболизация* – преувеличение объекта или его частей;

- *миниатюризация* (преуменьшение) – преуменьшение целостных образов объекта или его отдельных свойств и качеств.

### **Вопросы для самоконтроля**

- 1 Какова роль биологического и социального в природе человека?
- 2 Назовите и охарактеризуйте познавательные процессы.
- 3 Определите, что первично: ощущение или восприятие. Почему?
- 4 Дайте определение представлению как познавательному психическому процессу.
- 5 Раскройте содержание основных характеристик представлений.
- 6 Возможна ли разумная деятельность без внимания?
- 7 Какие виды и процессы памяти вы знаете?
- 8 Какие мыслительные процессы необходимы для познавательной деятельности?
- 9 Зачем человеку нужно воображение?

## **Тема 3 Эмоциональные состояния и их классификация**

### **План**

- 3.1 Эмоции. Функции эмоций.
- 3.2 Эмоциональные состояния.
- 3.3 Воля.
- 3.4 Эмоциональная саморегуляция.

### **3.1 Эмоции. Функции эмоций**

Всё, с чем мы сталкиваемся в повседневной жизни, вызывает у нас определенное отношение. Одни объекты и явления вызывают у нас симпатию,



другие, наоборот, – отвращение. Одни вызывают интерес и любопытство, другие – безразличие. Даже те отдельные свойства предметов, информацию о которых мы получаем через ощущения, например цвет, вкус, запах, не бывают безразличны для нас. Ощущая их, мы испытываем удовольствие или неудовольствие, иногда отчетливо выраженные, иногда едва заметные. Эта своеобразная окраска ощущений, характеризующая наше отношение к отдельным качествам предмета, называется *чувственным тоном ощущений*.

Более сложное отношение к себе вызывают жизненные факты, взятые во всей их полноте, во всем многообразии их свойств и особенностей. Отношения к ним выражаются в сложных чувственных переживаниях, таких как радость, горе, симпатия, пренебрежение, гнев, гордость, стыд, страх. Все эти переживания представляют собой *чувства* или *эмоции*.

**Эмоции** – элементарная форма переживания человеком своего отношения к предметам действительности, отличающаяся непосредственным и пристальным характером и обусловленная актуальными потребностями субъекта.

Эмоции характеризуют потребности человека и предметы, на которые они направлены. В процессе эволюции эмоциональные ощущения и состояния биологически закрепились как способ поддержания жизненного процесса в его оптимальных границах. Их значение для организма заключается в предупреждении о разрушающем характере каких-либо факторов. Таким образом, эмоции являются одним из основных механизмов регуляции функционального состояния организма и деятельности человека.

Выделяют следующие *особенности эмоций*:

1) вызывают определенное физиологическое изменение (например, стыд проявляется через покраснение);

2) связаны с готовностью к совершению поступка (эта готовность не обязательно выливается в реальный поступок);

3) связаны с сознательным переживанием. Если человек переживает эмоцию, то он это переживание осознает;

4) имеют познавательный компонент, включающий внимание, восприятие, память, мышление.

**Функции эмоций:**

1) *приспособительная* (адаптивная) – обеспечивает человеку возможность приспособиться к существованию в информационно неопределенной среде. Возникшие в результате взаимодействия организма со средой положительные эмоции способствуют закреплению полезных действий и навыков;

2) *сигнальная* (экспрессивная) – показывает, что из происходящего значимо, что – нет, что представляет ценность, а от чего лучше отказаться;

3) *регулятивная* – побуждает к определенным действиям, сближению или уклонению, поиску или отвержению;

4) *коммуникативная* – раскрывает роль эмоций в установлении контактов между людьми, обмене информацией о восприятии и понимании других, отношении к ним;

5) *оценочная* – выражает отношение к окружающей среде, в т. ч. и её оценивание;

6) *побуждающая* – отражается в энергетической мобилизации организма. Эмоции являются мотивами поведения и деятельности. В процессе переживания эмоции мы готовимся к действию;

7) *стабилизирующая* – удерживает жизненные процессы в оптимальных границах и предупреждает разрушительный характер недостатка или избытка жизненно значимых факторов.

Во всём многообразии эмоциональных состояний человека можно выделить чувства, собственно эмоции, аффекты, настроения и стресс.

Собственно эмоции отражают личное отношение человека к самому себе и к окружающему миру в различных формах переживаний, взаимоотношения человека как организма со средой, в то время как чувства регулируют его отношения как личности с другими людьми.

По влиянию на жизнедеятельность человека эмоции подразделяются:

1) на стенические, т. е. побуждающие активность человека;

2) астенические, вызывающие пассивность, бездеятельность.

**Чувство** – это довольно устойчивое отношение к реальным или воображаемым объектам и явлениям. Чувства характеризуются:

1) субъективностью, т. е. показывают, как происходит процесс удовлетворения потребностей у данного человека;

2) социальной детерминированностью (вырастают из практики межличностных отношений).

В и д ы ч у в с т в:

1) *нравственные* (моральные), выражающие отношения человека к человеку, обществу и природе (любовь, сострадание);

2) *интеллектуальные*, выражающие отношения человека к познанию (интерес, удивление, любознательность, сомнение);

3) *собственно эмоциональные*, выражающие страсть, любовь, страх;

4) *эстетические*, отражающие отношение субъекта к различным фактам жизни как к чему-то прекрасному или безобразному.

**Настроение** – это общее психическое состояние человека, придающее ему в течение заметного времени определенную эмоциональную окраску. Настроение полярно в своих составляющих (бодрость – подавленность), внешне выражено (через мимику, позы), заразительно (от личности к группе и наоборот), личностно обусловлено (зависит от темперамента, характера и воспитания). Настроение отличается от других видов эмоций двумя особенностями: оно не предметно, а личностно; оно не относится к какому-либо частному событию, а является общим состоянием.

**Аффект** – это кратковременное, но сильное психическое переживание, связанное с резким изменением важных для личности жизненных обстоятельств и сопровождающееся изменением функций внутренних органов. Часто под влиянием аффекта существенно изменяется сознание человека, нарушается контроль за своими действиями, затрачивается огромная внутренняя энергия.

**Стресс** как эмоциональное состояние возникает в ответ на ситуации опасности, стыда и др. Это неспецифический ответ организма на предъявленные к нему ситуативные требования.

### 3.2 Эмоциональные состояния

**Эмоция** – это непосредственное, временное, но пристрастное переживание какого-либо постоянного чувства в данной ситуации. Именно в тех или иных эмоциях переживаются и обнаруживаются чувства. Внешне эмоции проявляются в характеристиках голоса (тоне, силе, громкости, скорости речи), мимике, жестах, позах, походке человека.

Любая эмоция может достигнуть уровня аффекта, если она вызывается сильным или особо значимым для человека стимулом. Аффект характеризуется:

- 1) быстрым возникновением;
- 2) очень большой интенсивностью переживания;
- 3) кратковременностью;
- 4) бурным выражением;
- 5) безотчетностью, т. е. снижением сознательного контроля за своими действиями;
- 6) диффузностью, при которой снижается способность к переключению внимания, суживается поле восприятия, так как контроль внимания фокусируется в основном на объекте, вызвавшем аффект.

Аффективные проявления положительных эмоций – это восторг, воодушевление, энтузиазм, приступы безудержного смеха; аффективные проявления отрицательных эмоций – это ярость, гнев, ужас, отчаяние. Иногда аффект сопровождается ступором (застыванием в неподвижной позе). Чаще аффект имеет яркие внешние проявления, которые, в ряде случаев, приобретают разрушительный и даже криминальный характер. После аффекта часто наступает упадок сил, равнодушие ко всему окружающему или раскаяние в содеянном.

Чувства понимаются как наиболее устойчивые эмоциональные состояния. Они отражают отношение человека к объекту его стабильных потребностей. Поэтому они характеризуются устойчивостью и длительностью.

Особый вид устойчивых чувств образует страсть. *Страсть* – это устойчивое глубокое и сильное чувство, определяющее направленность мыслей и поступков человека, захватывающее всё его существо.

Особую форму переживания чувств, по своим психологическим характеристикам близкую к аффекту, а по длительности приближающуюся к настроению, представляет стресс. *Стресс* – это неспецифический ответ организма на предъявленные к нему ситуативные требования. Он может оказывать как дезорганизующее, так и мобилизующее действие. Это определяется не столько объективными факторами, сколько тем, как оценивает ситуацию сам человек.

Стресс имеет определенные стадии:

1) реакция тревоги, во время которой сопротивление организма сначала понижается («фаза шока»), а затем включаются защитные механизмы («фаза противотока»);

2) стадия устойчивости, на которой за счет напряжения функционирующих систем происходит приспособление организма к новым условиям;

3) стадия истощения, на которой выявляется несостоятельность защитных механизмов и нарастает нарушение согласованности жизненных функций.

При стрессовых воздействиях в кровь начинают выделяться определенные гормоны. Под их влиянием изменяется режим работы многих органов и систем организма – организм готовится к преодолению опасности.

Определенный уровень эмоционального возбуждения обеспечивает повышение эффективности деятельности. Положительное влияние стресса умеренной силы проявляется в улучшении внимания, повышении заинтересованности человека в достижении цели, положительной эмоциональной окраске работы. В то же время эмоциональное перенапряжение может привести к снижению трудоспособности человека.

Когда человек на пути к весьма значимой для него цели встречает внезапное препятствие и его охватывает тяжелое переживание неожиданной неудачи, сопровождающееся чувством отчаяния (гнева, агрессивности, безысходности, крушения надежд), то говорят о состоянии фрустрации.

**Фрустрация** (лат. *frustration* – обман в ожидании, разрушение планов) представляет собой эмоциональное состояние, которое возникает при сильном переживании от внезапной встречи человеком непреодолимого (или кажущегося ему непреодолимым) препятствия на пути к цели. В этом состоянии в поведении наблюдаются две тенденции. Первая сопровождается гневом, агрессивностью ко всем, кто даже случайно встречается на пути. Вторая проявляется в чувстве безысходности, крушения надежд, отчаяния, вины. При этом человек направляет удар на себя, что порой приводит к суицидам.

Следует отметить, что термин «фрустрация» применяется в современной научной литературе в разных значениях. Очень часто под фрустрацией понимают форму эмоционального стресса. В одних работах этим термином обозначаются фрустрирующие ситуации, в других – психическое состояние, но всегда имеется в виду рассогласование между поведенческим процессом и результатом, т. е. поведение индивида не соответствует ситуации, а следовательно, он не достигает цели, к которой стремится, а даже наоборот, может прийти к совершенно противоположному результату.

Если человек испытывает эмоциональное состояние безобъектного страха, характеризующееся неопределенным ощущением угрозы, то проявляется состояние тревоги. Ситуативная, или реактивная, тревожность характеризуется субъективно переживаемыми эмоциями: напряжением, беспокойством, озабоченностью, нервозностью.

Продолжительное, полное или частичное лишение человека сенсорных впечатлений называется **сенсорной депривацией**, человек начинает испытывать «эмоциональный голод».

### 3.3 Воля

Термин «воля» отражает ту сторону психической жизни, которая выражается в способности человека действовать в направлении сознательно поставленной цели, преодолевая при этом различные препятствия. Понятие воли было первоначально введено для объяснения побуждений к действиям, осуществляемым по собственным решениям человека, но не отвечающим его желаниям. Затем оно стало использоваться для объяснения возможности свободного выбора при конфликте желаний. Воля проявляется в умении заставить себя делать то, что необходимо, подавить желания и влечения, которые этому препятствуют. Другими словами, воля – это власть над собой, управление своими действиями.

**Воля** – это сознательное регулирование человеком своего поведения и деятельности, выраженное в умении преодолевать внутренние и внешние трудности при совершении целенаправленных действий и поступков (А. Маклаков).

Воля – форма психического отражения, в которой отражаемым является объективная цель, стимулы ее достижения, возникающие объективные препятствия; отраженным становится субъективная цель, борьба мотивов, волевое усилие; результатом является действие и удовлетворение достижением цели (Л. Е. Тарасова). Препятствия, которые приходится преодолевать человеку на пути к достижению цели, могут быть как внутренними, так и внешними.

*Внутренние* препятствия появляются в тех случаях, когда имеет место конфликт, столкновение противоречащих друг другу побуждений (хочется спать, но необходимо вставать), возникают боязнь, неуверенность, сомнения.

Воля проявляется и в преодолении *внешних* препятствий – объективных обстоятельств, трудностей работы, разного рода помех, сопротивления других людей и т. д. Человек с сильной волей умеет добиваться поставленной цели и доводить дело до конца.

Преодоление препятствий требует волевого усилия – особого состояния нервно-психического напряжения, мобилизующего силы человека.

Чаще всего в жизни человека воля проявляется в следующих типичных ситуациях, когда:

1) необходимо сделать выбор между двумя или несколькими одинаково привлекательными, но требующими противоположных действий мыслями, целями, чувствами, установками, несовместимыми друг с другом;

2) несмотря ни на что надо целенаправленно продвигаться по пути к намеченной цели;

3) следует воздержаться от исполнения принятого решения в силу изменившихся обстоятельств.

Воля не является изолированным свойством психики человека, поэтому она должна рассматриваться в тесной связи с другими сторонами его психической жизни, прежде всего, с *мотивами* и *потребностями*. Воля особенно нужна тогда, когда непосредственно побуждающие к деятельности мотивы и потребности относительно слабы или есть сильные, конкурирующие с ними мотивы и потребности. Волевой человек подавляет одни свои мотивы и потребности ради удовлетворения других. Можно сказать, что воля заключается в способности действовать в соответствии с целью, подавляя непосредственные желания и стремления.

Активным двигателем воли являются *чувства*. Равнодушный ко всему человек не может быть человеком сильной воли, потому что воля предполагает осознание своих чувств, их оценку и власть над ними. «Рабы своих страстей» (игроки, наркоманы и т. п.) – всегда безвольные люди. Волевое действие само по себе способно породить новое сильное чувство – чувство удовлетворения от выполненного долга, преодоленного препятствия, достигнутой цели, на фоне которых часто забывается старое, подавленное чувство.

Глубока связь воли и с *мышлением*. Волевое действие – это действие обдуманное: прежде чем заставить себя поступать так, как необходимо в данных обстоятельствах, преодолевать внешние препятствия, человек должен понять, осознать, продумать свои действия, найти оптимальные пути, составить план.

Участие мышления, воображения, мотивов, эмоций и других психических процессов в волевой регуляции приводило к преувеличенной оценке

учеными либо интеллектуальных, либо аффективных процессов. Существовали и теории, в которых воля рассматривалась как первичная способность души. Это, в частности, так называемый *волюнтаризм* – идеалистическое течение в философии и психологии, признающее волю особой надприродной силой, лежащей в основе психики и бытия. Согласно волюнтаризму волевые акты ничем не определяются, но сами определяют ход психических процессов. Волевое начало противопоставляется законам природы и общества.

Идеалисты считали волю духовной силой, не связанной ни с деятельностью мозга, ни с окружающей средой. Они утверждали, что воля есть высший агент нашего сознания, который призван выполнять распорядительные функции, что воля никому и ничему не подчинена. По их мнению, человек в любом случае может поступать так, как ему заблагорассудится, не считаясь ни с чем, потому что он свободен в своих действиях.

Материалисты утверждают объективную детерминированность волевых действий. Волевая регуляция поведения и действий человека формируется и развивается под контролем со стороны общества, а затем самоконтроля личности и связана, прежде всего, с формированием богатой мотивационно-смысловой сферы, стойкого мировоззрения и убеждений человека, а также способности к волевым усилиям в особых ситуациях действия.

Как социальное новообразование психики человека, обусловленное развитием трудовой деятельности, воля может быть представлена как особое внутреннее действие, включающее внешние и внутренние средства. Все действия человека могут быть разделены на произвольные и произвольные.

*Непроизвольные действия* совершаются в результате возникновения неосознаваемых побуждений (влечений, установок и т. д.), они лишены четкого плана, импульсивны и чаще всего возникают в состоянии аффекта (страха, восторга, гнева, изумления). Эти действия можно назвать неволевыми, так как они осуществляются без контроля со стороны человека и не нуждаются в осознанном регулировании. К их числу относятся безусловно-рефлекторные, инстинктивные действия (поворот головы в сторону внезапно вспыхнувшего света или раздавшегося звука, наклон корпуса вперед или в сторону для удержания равновесия и т. п.).

*Произвольные действия* предполагают осознание цели, предварительное представление тех операций, которые могут обеспечить ее достижение, их очередность. Все произвольные действия можно считать волевыми.

Волевые действия, как и вся психическая деятельность, связаны с функционированием мозга. Важную роль при этом выполняют лобные доли мозга, в которых происходит сличение достигнутого результата с предварительно составленной программой цели. Поражение лобных долей приводит к *абулии*

– болезненному безволию, когда у человека не хватает воли даже на то, чтобы взять со стола нужный ему предмет, одеться и т. д.

В самой элементарной форме волевое действие выражается в прямом влиянии мыслей или представлений на поведение. Наиболее яркий пример этого – идеомоторный акт, т. е. способность одной только мысли о движении вызвать само движение. Всякий раз, когда мы только еще собираемся совершить какое-либо движение, оно непроизвольно совершается в микро-движениях глаз, пальцев рук, в едва заметном напряжении соответствующих мышц. Этим пользуются артисты, которые находят в зрительном зале спрятанный предмет, прикасаясь во время поиска к руке человека, знающего, где он спрятан, и постоянно думающего о нём.

В волевом действии можно выделить две основные стадии:

1) *подготовительную* («мысленное действие»), заканчивающуюся принятием решения;

2) *завершающую* («фактическое действие»), заключающуюся в исполнении принятого решения.

В *простых* волевых действиях, совершая которые человек без колебаний идет к намеченной цели, ему вполне ясно, чего и каким путем он будет добиваться, и решение непосредственно переходит в исполнение.

В *сложном* волевом действии этапов значительно больше:

1) осознание цели и стремление достичь ее;

2) осознание ряда возможностей достижения цели;

3) появление мотивов, утверждающих или отрицающих эти возможности;

4) борьба мотивов и выбор;

5) принятие одной из возможностей в качестве решения;

6) осуществление принятого решения;

7) преодоление внешних препятствий при осуществлении принятого решения и достижении поставленной цели.

*Первый этап* (осознание цели и стремление достичь ее) не всегда сопровождается борьбой мотивов в сложном действии. Если цель задана извне и достижение этой цели обязательно для исполнителя, то ее остается только познать, сформировав определенный образ будущего результата действия. Борьба мотивов возникает на данном этапе тогда, когда у человека есть возможность выбора целей, по крайней мере очередности их достижения. Борьба мотивов, которая возникает при осознании целей, – это не структурный компонент волевого действия, а скорее определенный этап волевой деятельности, частью которой выступает действие. Каждый из мотивов, прежде чем стать целью, проходит стадию желания (в том случае, когда цель выбирается самостоятельно). Желание – это существующее идеально (в голове человека) содержание потребности. Желать чего-либо – значит, прежде всего, знать содержание побудительного стимула.



Поскольку у человека в любой момент имеются различные значимые желания, одновременное удовлетворение которых объективно исключено, то происходит столкновение противостоящих, несовпадающих побуждений, между которыми предстоит сделать выбор. Эту ситуацию и называют борьбой мотивов. На этапе осознания цели и стремления достичь ее борьба мотивов разрешается выбором цели действия, после чего напряжение, вызванное борьбой мотивов на этом этапе, ослабевает.

*Второй этап* (осознание ряда возможностей достижения цели) – это собственно мыслительное действие, представляющее собой часть волевого действия, результатом которого является установление причинно-следственных отношений между способами выполнения волевого действия в имеющихся условиях и возможными результатами.

На *третьем этапе* (появление мотивов) возможные пути и средства достижения цели соотносятся с имеющейся у человека системой ценностей, включающей убеждения, чувства, нормы поведения, ведущие потребности. Здесь каждый из возможных путей проходит обсуждение в аспекте соответствия конкретного пути системе ценностей данного человека.

*Четвертый этап* (борьба мотивов и выбор) оказывается центральным в сложном волевом действии. Здесь, как и на этапе выбора цели, может наблюдаться конфликтная ситуация, связанная с тем, что человек понимает возможность легкого пути достижения цели (это понимание – один из результатов второго этапа), но в то же время в силу своих моральных качеств или принципов не может его принять. Другие пути являются менее экономичными (и это тоже человек понимает), но зато следование им больше соответствует системе ценностей человека.

Результатом разрешения этой ситуации является *пятый этап* (принятие одной из возможностей в качестве решения). Он характеризуется спадом напряжения, поскольку разрешается внутренний конфликт. Здесь уточняются средства, способы, последовательность их использования, т. е. осуществляется уточненное планирование. После этого начинается *шестой этап* (реализация принятого решения). Он, однако, не освобождает человека от необходимости прилагать волевые усилия, поскольку практическое осуществление намеченной цели тоже сопряжено с преодолением препятствий.

Результаты любого волевого действия имеют для человека два следствия: первое – это достижение конкретной цели; второе связано с тем, что человек оценивает свои действия и извлекает уроки на будущее относительно способов достижения цели, затраченных усилий.

Воля как один из сложнейших психических процессов создает у человека определенные психические состояния – активность, собранность, готовность к деятельности.

*Воспитание и развитие воли.* Характеристика воли свидетельствует о ее социальной сущности, т. е. о том, что она развивается не по биологическим, а по общественным законам. Поэтому можно выделить следующие основные условия и направления воспитания воли.

1 Формирование мировоззрения, обогащение мотивационной и нравственной сфер человека, развитие этических чувств и прежде всего воспитание чувства долга, поскольку воля выражается в преодолении трудностей, а преодолевать их человек может, только понимая, во имя чего он это делает.

2 Развитие волевой регуляции поведения начинается с того момента жизни человека, когда он овладевает речью и научается пользоваться ею как эффективным средством саморегуляции, которое вначале выступает в форме внешнеречевой регуляции и только потом, значительно позже, – в плане внутриречевого процесса. Без этого невозможно управление произвольными процессами, движениями и действиями, поведением. Поэтому центральным направлением в развитии воли человека является преобразование непроизвольных психических процессов в произвольные.

3 Человек, стремящийся воспитать в себе сильную волю, должен к каждому своему решению и намерению относиться как к серьезному и ответственному делу, помня, что неисполнение принятого решения развращает волю.

4 Формирование контроля над своим поведением, привычки оценивать свои действия, осознавать их последствия. Не выработав критического отношения к себе, своим поступкам, невозможно воспитать в себе сильную волю. Большая требовательность к себе – один из характерных признаков человека сильной воли.

5 Важным направлением в развитии воли является выработка волевых качеств личности: дисциплинированности, целеустремленности, самообладания, самостоятельности, решительности, настойчивости, инициативности, смелости, мужества, отваги и др.

6 Постоянная тренировка себя в преодолении внутренних и внешних препятствий, постоянное упражнение волевого усилия. Там, где не требуется усилия, нет основания говорить о серьезной волевой задаче. Умение преодолевать препятствия развивается в результате практики. Воля формируется в действии.

Проявить сильную волю в больших делах способен только тот, кто долгим упражнением закалил ее на сотнях маленьких дел. Поэтому еще одно из направлений в развитии воли проявляется в том, что человек сознательно ставит перед собой всё более трудные задачи и преследует все более отдаленные цели, требующие приложения значительных волевых усилий на протяжении достаточно длительного времени.

### 3.4 Эмоциональная саморегуляция

Для сохранения психологического здоровья личности необходимо устранить нежелательные эмоциональные состояния, овладеть способами управления эмоциями. Контроль в выражении эмоций проявляется в трех основных формах:

- 1) *подавление* – сокрытие переживаемого эмоционального состояния;
- 2) *маскировка* – замена переживаемого эмоционального состояния выражением другой эмоции, отсутствующей в данный момент;
- 3) *симуляция* – выражение не переживаемой эмоции.

Ситуативно использование данных способов контроля над эмоциональными проявлениями может быть оправдано. Однако постоянный контроль эмоциональных проявлений приводит к тому, что человек перестает «узнавать» свои эмоции, может затрудняться в определении того, что же он на самом деле чувствует в настоящий момент, таким образом, утрачивает важнейший ориентир в действительности.

Таким образом, необходимо выявить эффективные способы устранения нежелательных эмоциональных состояний, не приводящие к неврозу или сбросу напряжения на телесный уровень, а также способы вызова желательных эмоций, которые могут способствовать оптимизации настроения и творческой деятельности.

Регуляция эмоциональных состояний (устранение нежелательных эмоций) возможна либо при воздействии извне (другого человека, музыки, цвета), либо в результате саморегуляции.

Снятие эмоционального напряжения помогут:

- 1) отвлечение, которое требует волевых усилий;
- 2) переключение – связано с направленностью сознания на какое-нибудь интересное дело (чтение увлекательной книги, просмотр фильма и т. п.) или на деловую сторону предстоящей деятельности;
- 3) снижение значимости предстоящей деятельности – осуществляется путем придания событию меньшей ценности;
- 4) разработка запасной отступной стратегии достижения цели на случай неудачи;
- 5) получение дополнительной информации, снимающей неопределенность ситуации;
- 6) откладывание на время достижения цели в случае осознания невозможности сделать это при имеющихся знаниях, средствах и т. п.;
- 7) физическая разрядка.

Для актуализации желательной эмоции можно использовать свое воображение. Человек вспоминает ситуацию из своей жизни, которая сопровож-

далась сильными позитивными переживаниями. Очень скоро прошлая радость или гордость за себя, пережитая ранее, начнут «работать» в настоящем, меняя актуальное состояние.

### **Вопросы для самоконтроля**

- 1 Назовите основные функции эмоций.
- 2 Охарактеризуйте такие понятия как стресс, аффект, фрустрация, депривация.
- 3 Какие способы саморегуляции вы знаете?
- 4 Зачем человеку нужна «сила воли»?
- 5 Какие этапы сложного волевого действия вы знаете?

## Тема 4 Личность

### План

- 4.1 Понятие «личность», «индивид», «индивидуальность».
- 4.2 Основные теории личности.
- 4.3 Социализация личности.
- 4.4 Самосознание личности.

### 4.1 Понятие «личность», «индивид», «индивидуальность»

Слово «личность» (*persona*) первоначально относилось к актерским маскам (в римском театре маска актера называлась «личина» – лицо, обращенное к аудитории), которые были закреплены за определенными типами действующих лиц. Затем это слово стало обозначать самого актера и его роль.

На вопрос, «что такое личность», существует множество ответов. Проблема личности в психологии – проблема необъятная, охватывающая огромное поле исследований. Поэтому и определений личности много. Чаще всего под личностью понимают человека в совокупности его социальных и жизненно важных качеств, приобретенных им в процессе социального развития. Следовательно, к числу личностных характеристик не принято относить особенности человека, которые связаны с генотипической или физиологической организацией человека, а также качества, характеризующие особенности развития его познавательных психических процессов или индивидуальный стиль деятельности, за исключением тех, которые проявляются в отношениях к людям и обществу в целом. Чаще всего в содержание понятия «личность» включают устойчивые свойства человека, которые определяют значимые в отношении других людей поступки.

**Личность** – это конкретный человек, взятый в системе его устойчивых социально обусловленных психологических характеристик, которые проявляются в общественных связях и отношениях, определяют его нравственные поступки и имеют существенное значение для него самого и окружающих.

**Индивид** – это конкретный представитель человеческого рода, носитель всех психофизических и социальных черт человечества. Индивидом является и новорожденный, и взрослый человек, который также личность. В понятии «индивид» содержится указание на подобие человека всем другим людям, на его общность с человеческим родом. Природные свойства человека подразделяются на возрастные, половые, конституционные и нейродинамические.

**Индивидуальность** – человек как уникальная, самобытная личность, реализующая себя в творческой деятельности, выделенность личности из сообщества, оформленность ее уникальности и неповторимости. Если личность фиксирует социально значимые качества человека, включенность в

социальные отношения, то индивидуальность – это выделенность из этих отношений. Социальные роли и функции сами по себе безличны. А вот индивидуальность – это определение собственной позиции в жизни. Личность возникает во встрече человека с другими, индивидуальность – встреча с самим собой. Поэтому индивидуальность предполагает тотальную рефлексию всей своей жизни, внутренний диалог человека с самим собой, выход в уникальную подлинность самого себя. Индивидуальность – это авторство собственной жизни. Потенциально сколько людей, столько индивидуальностей. Основными составляющими индивидуальности являются система ценностных ориентаций, мировоззрение, совесть, вера.

## 4.2 Основные теории личности

**Психоаналитические теории личности.** З. Фрейд считал что, личность состоит из трех уровней (подструктур):

- Ид, или Оно;
- Эго, или Я;
- Сверх-Эго, или Сверх-Я.

Под контролем сознания находится только Сверх-Я. Оно представляет собой законы социума и морали. Сверх-Я формируется в процессе жизни человека под влиянием традиций и законов общества, в котором живет человек. Эго или Я расположено частично в сознании, частично – в подсознании. Это врожденная подструктура психики, которая в течение жизни уменьшается, ограничивая себя размерами тела. Эго представляет собой выученные индивидуальные механизмы поведения. На этом уровне идет постоянный конфликт между Сверх-Я и ОНО, которое находится в подсознании и представляет собой врожденные инстинкты и потребности тела.

Находящиеся в подсознании (ОНО) сильные мотивы и потребности (либидо и агрессия), стремятся к удовлетворению. Сознание человека (Сверх-Я) ограничивает эти стремления. Возникает конфликт личности, который при определенных условиях приводит к ее невротизации. Роль Эго (Я) сводится к гармонизации этого конфликта, к его разрешению.

Особенностью личностной концепции Фрейда является ее обращенность в прошлое. Проявлением бессознательных мотивов Фрейд считал свободные ассоциации, оговорки, невротические симптомы, болевые проблемы.

К. Юнг ввел понятие коллективного бессознательного и его первичного образования (архетипа). Он создал типологию личности, в основе которой положена направленность человека на себя (интроверты) или на объект (экстраверты).

А. Адлер считал основой не природные инстинкты, а врожденное общественное чувство.

**Бихевиористские теории личности.** Активность личности объясняется «драйвом» (побуждением). Снижение напряженности, тревожности, сохранение себя как личности выступает основным принципом поведения.

Л. Торндайк вывел основной закон поведения – «Закон аффекта», который заключается в усилении реакции на стимул при подкреплении (деньгами, уважением, одобрением и т. д.). Бихевиористы выделяют три наиболее изученные характеристики личности:

- тревожность – «настроенность» человека на большую чувствительность к опасным для жизни ситуациям;
- конфликт – борьба двух тенденций;
- фрустрация.

**Когнитивная теория личности** (один из основателей этого направления – Д. Келли). Главную роль в детерминации социального поведения личности отводят когнитивным элементам (верованиям, ценностям, намерениям и т. д.). Основным стимулом поведения являются непосредственные оценки и суждения. Большая роль отводится саморегуляции и детерминационной (причинной) ситуации даже высших форм поведения, которые личность может сознательно регулировать.

**Гуманистическая теория** (К. Роджерс, А. Маслоу, Г. Олпорт и др.) рассматривает личность как продукт жизнедеятельности в обществе, усвоения общественных форм поведения и развития человеческого опыта. Ядром личности является его самооценка и самоактуализация. Поведение человека объясняется наличием у него врожденных гуманистических, альтруистических потребностей. Творческая самореализация является основой становления личности.

**Отечественные теории личности.** По С. Л. Рубинштейну, личность имеет сложную многоуровневую структуру. Она внутренне детерминирована внешними обстоятельствами жизни.

По Вygотскому, основным двигателем развития личности является несоответствие или противоречие между операционально-техническими возможностями человека и развитием его мотивационно-потребностной сферы.

А. Н. Леонтьев центральное место в структуре личности отводил деятельности. Мотивационная сфера и "личностный" смысл являются основной внутренней характеристикой личности, определяющей отношение цели действия к мотиву.

В последние десятилетия усиливается тенденция к интегрированному, целостному рассмотрению личности с позиций разных теорий и подходов, и здесь намечается также интегративная концепция развития, принимающая во внимание согласованное, системное формирование и взаимозависимое преобразование всех тех сторон личности, акцент на которые делался в русле

различных подходов и теорий. Одной из таких концепций стала теория, принадлежащая американскому психологу Э. Эриксону, в которой данная тенденция оказалась более выраженной, чем в других.

*Психосоциальная концепция* развития личности Э. Эриксона является наиболее проработанной из всех теорий. Она исходит из принципа генетической предопределенности стадий, которые в своем личностном развитии обязательно проходит человек в процессе своей жизни, приобретая не только положительные, но и отрицательные качества.

Он выделил восемь стадий развития личности:

1) *младенчество* (с рождения до 1 года). На этой стадии развитие ребенка в большей степени зависит от матери, которая кормит, успокаивает, дает ласку, заботу, формируя у ребенка доверие к людям, к миру. При плохом отношении матери к ребенку или отсутствии матери развивается недоверие к миру, устойчивый пессимизм;

2) *позднее младенчество* (от 1 года до 3 лет) – формирование автономии и независимости, ребенок начинает ходить, обучается контролировать свои отправления. Дети начинают исследовать свое окружение и взаимодействовать с ними более независимо. Появляются локомоторные навыки (самостоятельное одевание, кормление), появляется установка "Я сам". В этот период вырабатываются навыки опрятности, аккуратности, формируется чувство стыда. Ребенок начинает понимать возможность наказания. При чрезмерной опеке у ребенка зарождается чувство сомнения в своих силах, при частых наказаниях – гипертрофированное чувство стыда и обиды;

3) *раннее детство* (от 3 до 5 лет) – происходит формирование чувства любопытства, предприимчивости, инициативы, которое закладывается в игре ребенка. Развивается живое воображение, заинтересованность, изучение окружающего мира. В процессе игры развивается воля, память, мышление ребенка. При ограничении активности ребенка, его инициативы, частых наказаниях у ребенка формируется пассивность, безразличие, вялость, безынициативность, гипертрофированное чувство вины;

4) *среднее детство* (от 5 до 11 лет) характеризуется развитием чувства трудолюбия, освоением элементарных культурных навыков, начинается обучение в школе. Формируется стремление к достижению успехов, коммуникативных навыков, развивается логическое мышление и самодисциплина. На этой стадии возможно появление чувства неполноценности или некомпетентности при сомнении в своих способностях, несоответствие расы или социально-экономического статуса общераспространенному в среде сверстников;

5) *половое созревание* (от 12 до 20 лет) – это период самоопределения в жизни, планирования будущего, выбора профессии, активного поиска себя и своей роли. На этой стадии почти все подростки, страдают от специфичного для этого возраста конфликта, испытывают чувство своей беспомощности,



душевного разлада и бесцельности, что проявляется путаницей ролей, моральных и мировоззренческих установок;

6) *ранняя взрослость* (от 20 до 25 лет) ориентирована на получение профессии и «устройство» своей жизни, интимные отношения с другим человеком как в социальном, так и в сексуальном и духовном плане. Нарушения на этой стадии проявляются в излишней поглощенности собой, неспособности устанавливать спокойные и доверительные личные отношения, что ведет к чувству одиночества, социальной изоляции;

7) *взрослость* (от 26 до 64 лет) характеризуется активной трудовой деятельностью, созданием семьи, воспитанием детей. На этой стадии осуществляется выбор между продуктивностью и инертностью;

8) *поздняя взрослость* (от 65 лет до смерти) характеризуется пересмотром и переоценкой своего жизненного пути, достижений и неудач. Возможно принятие жизни как таковой и ощущение полноты и полезности жизни и отчаяние, ощущение напрасно прожитой жизни.

### 4.3 Социализация личности

В отечественной психологии под **социализацией** обычно понимается процесс и результат усвоения и активного воспроизводства индивидом социального опыта, осуществляемый в общении и деятельности.

Социализация происходит под влиянием разных факторов: это и целенаправленные воспитательные воздействия на индивида со стороны школы, семьи и общественных институтов, и стихийные воздействия на него различных социальных ситуаций, СМИ, компании сверстников.

Понятие «социализация» было введено в социальную психологию в 40–50-е гг. XX века в работах А. Бандуры, Дж. Кольмана и др.

Если ориентироваться на теорию социальной установки, объясняющую процессы регулирования социального поведения человека, то можно сказать, что социализация – это становление, формирование и развитие системы социальных установок личности, а также процесс и результат социального развития человека. Благодаря социализации люди учатся жить совместно и эффективно взаимодействовать.

**Социализация** – процесс вхождения индивида в социальную среду, процесс усвоения им социальных влияний, приобщение к системе социальных связей (Г. М. Андреева).

А. В. Петровский даёт следующее определение социализации. Это исторически обусловленный, осуществляемый в деятельности и общении процесс и результат усвоения, а также активного воспроизводства индивидом социального опыта.

Выделяют три с ф е р ы с о ц и а л и з а ц и и.

1 *Деятельность*, которая проходит три этапа:

- ориентировка в системе деятельности, позволяющая сделать выбор главного вида деятельности;
- центрирование вокруг главного вида деятельности и подчинение ему всех остальных;
- освоение новых ролей и видов деятельности после того, как человек станет профессионалом в избранном виде деятельности. В данной сфере человек усваивает практический опыт.

2 *Общение*. В процессе социализации происходит расширение и углубление всех сторон общения индивида, т. е. увеличивается количество контактов и происходит переход от монологического общения к диалогическому с более точным восприятием партнера. В этой сфере человек усваивает теоретический опыт.

3 *Самосознание* предполагает рефлекссию, т. е. взгляд внутрь себя, а также становление в человеке образа его «Я». Этот образ не возникает сразу, а складывается на протяжении жизни под воздействием многочисленных социальных влияний. Сфера самосознания помогает человеку усвоить приобретенный опыт и преобразовать его в личностные установки и ценностные ориентации.

В процессе деятельности и общения происходит коррекция представлений о себе в соответствии с представлениями, складывающимися в глазах других людей.

В отечественной социальной психологии сделан акцент на то, что социализация предполагает усвоение социального опыта, прежде всего, в ходе трудовой деятельности, поэтому отношение к ней служит основанием для классификации стадий. Выделяют три основные стадии социализации: дотрудовую, трудовую и послетрудовую (В. Н. Андрееenkova).

*Дотрудовая стадия* охватывает весь период жизни человека до начала трудовой деятельности.

*Трудовая стадия* охватывает период зрелости человека, хотя демографические границы «зрелого» возраста условны; фиксация такой стадии не представляет затруднений – это весь период трудовой деятельности человека.

*Послетрудовая стадия* представляет собой еще более сложный вопрос. Основные позиции в дискуссии полярно противоположны: одна из них полагает, что само понятие социализации просто бессмысленно в применении к тому периоду жизни человека, когда все его социальные функции свертываются. С этой точки зрения указанный период вообще нельзя описывать в терминах «усвоения социального опыта» или даже в терминах его воспроизводства. Крайним выражением этой точки зрения является идея «десоциализации», наступающей вслед за завершением процесса социализации. Десоциализация в этом понимании трактуется как деградация личности.

Другая позиция, напротив, настаивает на совершенно новом подходе к пониманию психологической сущности пожилого возраста. Пожилой возраст рассматривается как возраст, вносящий существенный вклад в воспроизводство социального опыта под девизом «мудрости». Ставится вопрос лишь об изменении типа активности личности в этот период.

*Механизмы социализации* – это способы сознательного или бессознательного усвоения и воспроизводства социального опыта.

Единство подражания, имитации, идентификации. Сущность данного механизма заключается в стремлении человека к воспроизводству воспринимаемого поведения других людей. Ребенок, подражая своим родителям, имитирует их слова, жесты, мимику, действия и поступки. Модель – «учитель – ученик», которая имеет ведущее значение в процессе взросления человека.

Механизм половой идентификации. Сущность данного механизма состоит в усвоении субъектом психических черт особенностей поведения, характерных для людей определенного пола.

Этапы половой идентификации:

- 1) ребенок осознает свою принадлежность к определенному полу;
- 2) формируется социальный идеал полового поведения;
- 3) ребенок стремится имитировать определенный тип полового поведения;
- 4) ребенок конкретизирует идеальную модель через собственные личностные особенности.

Причины нарушения данного механизма:

- 1) при неправильном воспитании (когда родители хотели мальчика, а родилась девочка);
- 2) неполная семья (когда есть только один пример для подражания);
- 3) тенденции моды, направленные на устранение различий в стиле одежды, в манерах поведения и социальных проявлениях, характерных для мужчины и женщины:

- механизм социальной оценки желаемого поведения. Осуществляется в процессе социального контроля. Он связан с принципом удовольствия или страдания – чувств, которые испытывает человек в связи с вознаграждениями и наказаниями, поступающими от других людей. В этом случае формирующим и подкрепляющим фактором служит реакция окружающих.

- механизм группового давления. Результатом группового давления может выступать – конформизм (приспособленчество).

*Конформность* – стремление человека быть таким как все с потерей индивидуальности.

*Негативист* – человек, стремящийся поступать вопреки давлению большинства.

*Нонконформист* – человек, которому удалось сохранить свою индивидуальность вопреки давлению группы. Он также сохранил хорошие межличностные отношения, поскольку во взаимодействии реализует продуктивные стратегии – сотрудничество и компромисс.

Однако сохранение определенной меры конформности в человеке, принадлежащем к определенной социальной группе, – это условие оптимальной социализации (помогает ему войти в социальную среду). Доминирование или отсутствие конформности может рассматриваться как нарушение процесса социализации.

#### **4.4 Самосознание личности**

Прибавление «само» к тому или иному слову обозначает направленность действия на того, кто его производит. Таким образом, самосознание – это осознание своего «Я». Ядром самосознания является человеческое «Я».

Существует несколько определений термина «самосознание».

**1 Самосознание** – не изначальная данность, присущая человеку, а продукт развития; при этом самосознание не имеет своей отдельной от личности линии развития, но включается как сторона в процесс ее реального развития. Самосознание человека не дано непосредственно в переживаниях, оно является результатом познания, для которого требуется осознание реальной обусловленности своих переживаний. Оно может быть более или менее адекватно.

**2 Самосознание** – это сложный процесс опосредованного познания себя, необходимо сопряженный с разнообразными переживаниями, которые в дальнейшем объединяются в эмоционально-ценностное отношение к себе (И. И. Чеснокова).

**3 Самосознание** – осознание человеком самого себя, своих собственных качеств (Р. С. Немов).

Функции самосознания:

- 1) формирование себя как личности («стать самим собой»);
- 2) поддержание умения оставаться самим собой при всех условиях.

Структура самосознания по И. Кону:

- 1) когнитивный компонент;
- 2) аффективный компонент;
- 3) поведенческий компонент.

Структура самосознания по В. Столину:

- 1) самопознание;
- 2) самоотношение;
- 3) саморегуляция.

Структура самосознания по Р. Бернсу:

- 1) «Образ Я»;
- 2) самооценка;

3) поведенческая реакция.

«Образ Я» – это относительно устойчивая, в большей или меньшей степени осознанная система представлений индивида о самом себе, на основе которой он строит свое взаимодействие с другими.

Содержание «Образа Я» составляет совокупность «Я-суждений»: суждения о физическом «Я», суждения о личностных особенностях, суждения об особенностях собственного внутреннего мира, суждения о качествах и свойствах, отличающих субъекта от других, суждения о динамике собственного развития.

Типологии «Образа Я» классифицируются:

1) по времени:

- Я-настоящее;
- Я-ретроспективное;
- Я-перспективное;

2) реальности:

- Я-реальное;
- Я-идеальное;
- Я-фантастическое;
- Я-идеализированное;
- Я-демонстративное;
- Я-зеркальное.

*Самооценка* – это аффективная оценка представлений индивида о самом себе, которая может обладать различной интенсивностью, поскольку конкретные черты «Образа Я» могут вызывать более или менее сильные эмоции, связанные с их принятием или осуждением.

Самооценка бывает:

- 1) адекватной;
- 2) завышенной (приводит к комплексу превосходства);
- 3) заниженной (приводит к комплексу неполноценности).

Для формирования самооценки важно:

- 1) сопоставление образа реального «Я» с образом идеального «Я»;
- 2) интериоризация социальных реакций на данного индивида (человек склонен оценивать себя так, как, по его мнению, его оценивают другие);
- 3) оценка успешности своих действий и проявлений через призму своей идентичности (индивид испытывает удовлетворение не от того, что он просто что-то делает хорошо, а от того, что он избрал определенное дело и именно его он делает хорошо).

Поведенческая реакция – конкретные действия, которые могут быть вызваны «Образом Я» и самооценкой.

Самосознание определяет: то, как человек будет действовать в конкретной ситуации; то, как он будет интерпретировать действия других; ожидания индивида, то есть его представления о том, что должно произойти.

## **Вопросы для самоконтроля**

- 1 Дайте определение личности.
- 2 Что такое индивид?
- 3 Что такое индивидуальность?
- 4 Основные стадии социализации.
- 5 Какие стадии развития личности выделил Эриксон?

## **Тема 5 Индивидуально-психологические особенности личности**

### **План**

- 5.1 Направленность личности.
- 5.2 Мотив и мотивация поведения.
- 5.3 Способности.
- 5.4 Характеристики личности.
- 5.5 Темперамент и характер.
- 5.6 Формирование характера.

### **5.1 Направленность личности**

**Направленность** – система потребностей, интересов, убеждений, идеалов, ценностных ориентаций человека, придающих его жизни осмысленность и избирательность. Это высший уровень личности, который в наибольшей степени социально обусловлен, наиболее полно отражает идеологию общности, в которую включен человек. Различают нужду и потребность.

*Нужда* – это объективная необходимость, которую сам человек может не переживать и не осознавать (например, человек постоянно нуждается в кислороде).

*Потребность* – испытываемая человеком нужда в чем-то, лежащем вне его, в ней проявляется связь человека с окружающим миром и его зависимость от него. Помимо предметов, жизненно необходимых, существуют те, которые не являются необходимыми, но представляют для человека интерес. Над потребностями и интересами возвышаются идеалы.

По мере того, как потребности осознаются и опредмечиваются, они становятся мотивами. Направленность включает два тесно связанных между собой момента:

- 1) предметное содержание (направленность на что-то);
- 2) напряжение, которое при этом возникает.

А. Маслоу – один из ведущих психологов в области исследования мотивации – разработал «иерархию потребностей». Она состоит из следующих ступеней:

1) физиологические (низшие, управляемые органами тела: дыхание, пищевая, сексуальная и др.);

2) в безопасности;

3) в общении, в социальных контактах;

4) в признании, уважении и одобрении, осознании собственного достоинства (престиж, социальный успех);

5) в самоактуализации, осуществлении самого себя.

А. Маслоу выявил следующие принципы мотивации человека:

1) мотивы имеют иерархическую структуру;

2) чем выше уровень мотива, тем менее жизненно необходимыми являются соответствующие потребности, тем дольше можно задержать их реализацию;

3) пока не удовлетворены низшие потребности, высшие остаются относительно неактуальными. С момента удовлетворения низшие потребности перестают быть потребностями, т. е. они теряют мотивирующую силу;

4) с повышением потребностей повышается готовность к большей активности, т. е. возможность удовлетворения высших потребностей является большим стимулом активности, чем удовлетворение низших.

Маслоу отмечает, что нехватка благ, блокада базовых физиологических потребностей в еде, отдыхе, безопасности приводит к тому, что эти потребности могут стать для человека ведущими («Человек не может жить хлебом единым, когда не хватает хлеба»). Но если базовые потребности удовлетворены, то у человека проявляются высшие потребности (к развитию, пониманию своей жизни).

*Самоактуализация* – не конечное состояние совершенства человека. Ни один человек не становится настолько самоактуализированным, чтобы отбросить все мотивы. У каждого человека всегда остаются таланты для дальнейшего развития. Человек, достигший пятого уровня, называется «психологически здоровой личностью».

Важное место в структуре направленности занимают *ценностные ориентации* – личностные образования, характеризующие отношение к целям жизнедеятельности, а также к средствам достижения этих целей. Характер целей и ценностных ориентаций определяет содержание психологической жизни и характер жизнедеятельности в целом. Мировоззрение есть общее понимание мира, человека, общества и ценностное отношение к ним. Мировоззрение включает в себя жизненные принципы, определяющие характер деятельности человека, его взаимоотношения с другими, жизненные устремления.

Направленность личности всегда социально обусловлена и формируется в процессе воспитания. Направленность проявляется в таких формах, как влечение, желание, стремление, интерес, склонность, идеал, убеждение.

*Влечение* – наиболее простая, биологическая форма направленности. Это психическое состояние, выражающее неосознанную или недостаточно осознанную потребность. Зачастую влечение является временным явлением, поскольку представленная в нем потребность или осознается, превращаясь в желание, или угасает.

*Желание* – осознанная потребность и влечение к чему-либо определенному. Оно имеет побуждающую силу. Желание характеризуется осознанием не только своей потребности, но и возможных путей ее удовлетворения. Оно способствует построению плана будущих действий.

*Стремление* возникает в том случае, если в структуру включается волевой компонент. Поэтому оно рассматривается в качестве достаточно определенного побуждения к деятельности.

*Интерес* можно рассматривать как:

- особое мотивационное состояние познавательного характера. Оно напрямую может быть не связано с какой-либо одной, актуальной потребностью. Интерес может вызвать любое неожиданное событие, внезапно возникший раздражитель;

- специфическую форму проявления познавательной активности. Этой форме соответствует ориентировочно-исследовательская деятельность. Такой интерес при удовлетворении не угасает, а наоборот, вызывает новые интересы, соответствующие более высокому уровню познавательной активности.

Различают интерес непосредственный, вызываемый привлекательностью объекта (например, интерес к истории), и опосредованный, возникающий при осознании жизненной значимости объекта. В этом случае интерес рассматривается как средство достижения определенных целей (например, поступление в вуз, включающее экзамен по истории, побуждает школьника проявлять интерес к этой области знаний).

*Склонность* – это стремление заниматься определенной деятельностью. Возникшая склонность может свидетельствовать о способностях личности.

*Идеал* – это то, к чему стремится личность, на что она ориентируется. Идеалы человека могут выступать в качестве одной из наиболее значимых характеристик мировоззрения человека.

*Убеждение* – это система мотивов личности, побуждающих ее поступать в соответствии со своими взглядами, принципами, мировоззрением. В основе убеждений лежат осознанные потребности, которые побуждают личность действовать определённым образом. Это высшая форма направленности личности.

## **5.2 Мотивация поведения личности**



**Мотив** (от лат. *movere* – приводить в движение, толкать) – это внутренний побудитель к деятельности. Мотив принадлежит самому субъекту поведения, является его устойчивым свойством, побуждающим к совершению определенных действий. Это причина, побуждающая человека ставить перед собой цель и организовать деятельность по ее достижению. Мотив – это «опредмеченная» потребность.

Различают следующие виды мотивов:

1) по отношению к деятельности:

- *внешние* – побуждающие к данной деятельности, но не связанные с ней (например, стремление получить высокую зарплату);

- *внутренние* – непосредственно связанные с самой деятельностью (например, интерес к рисованию).

2) по направленности:

- идейные;

- патриотические;

- политические;

- нравственные;

- эстетические;

- профессиональные;

3) степени воздействия на личность:

- сильные;

- умеренные;

- слабые;

4) степени актуализации:

- реальные, побуждающие к действиям в данный момент;

- потенциальные, сформированные, но недостаточно проявляющиеся в данный момент;

5) степени осознанности:

- осознаваемые;

- неосознаваемые.

В процессе образования мотива можно выделить несколько этапов:

1) возникновение потребности в чем-либо, сопровождаемое эмоциональным беспокойством и неудовольствием;

2) осознание мотива (сначала осознается, в чем причина эмоционального дискомфорта, затем формируется желание (осознается объект, который отвечает данной потребности и может ее удовлетворить), потом представляется, каким образом можно достичь желаемого);

3) реализация энергетического компонента мотива в реальных действиях.

Характеристики мотивов деятельности человека:

1) мотивы формируются в процессе индивидуального развития как относительно устойчивые свойства личности;

2) существует столько различных мотивов, сколько существует отношений «индивид – среда»;

3) люди различаются по характеру, силе и иерархии мотивов;

4) поведение человека в определенный момент времени побуждается самым высоким мотивом в иерархии, т. е. самым сильным;

5) мотив остается действенным, т. е. участвует в мотивации поведения до тех пор, пока:

- не достигнута цель деятельности,
- достижение цели станет нереальным,
- не появится другой, более значимый мотив.

Любое из перечисленных условий блокирует действие мотива.

**Мотивация** – совокупность причин, объясняющих поведение человека, его направленность и активность. Она включает такие понятия, как потребности, мотивы, цели, намерения, стремления. Термин «мотивация» используется в современной психологии и в более узком смысле как характеристика процесса, который обеспечивает и поддерживает поведенческую активность на определенном уровне. Этот процесс называется мотивированием.

Мотивационную сферу личности образует совокупность потребностей, целей и видов мотивов, которая формируется в онтогенезе человека.

*Потребность* – это испытываемая человеком нужда в чем-либо.

*Цель* – значимый для человека продукт его деятельности, к обладанию которым он стремится. Это то, ради чего действует человек. Мотив относится к потребности, побуждающей к деятельности, а цель – к предмету, на который деятельность направлена.

Мотивационную сферу человека характеризуют следующие параметры: широта, гибкость, иерархизированность.

*Широта* мотивационной сферы – качественное разнообразие мотивов, потребностей и целей. Чем больше у человека разнообразных потребностей, целей и мотивов, тем более развитой является его мотивационная сфера.

*Гибкость* мотивационной сферы определяется способностью человека использовать разнообразные средства для удовлетворения одного и того же мотива. Чем разнообразнее средства, тем более гибкая мотивационная сфера личности.

*Иерархизированность* выявляет строение уровней организации мотивационной сферы; соподчинение мотивов, потребностей, целей.

Многие мотивационные факторы, характеризующие человека, обеспечивают формирование соответствующих черт его личности. К ним относятся: мотивация достижения или мотивация избегания неудачи; мотив аффилиации (стремление к общению с людьми), или мотив отвержения; просоциальные мотивы (альтруизм), мотив власти, агрессивные мотивы и др.

Концепцию мотивации достижения успехов в различных видах деятельности разработали американские ученые Д. Макклелланд, Д. Аткинсон и немецкий исследователь Х. Хекхаузен. Согласно их теории, у человека есть два разных мотива, связанных с деятельностью, направленной на достижение успеха. Это мотив достижения успеха и мотив избегания неудач. Люди, мотивированные на успех, обычно ставят перед собой в деятельности положительную цель, достижение которой может быть расценено как успех. Они отчетливо проявляют стремление добиться успехов в своей деятельности, выбирают средства и предпочитают действия, направленные на достижение поставленной цели. Индивиды, мотивированные на избегание неудачи, стремятся не добиться успеха, а избежать неудачи.

### 5.3 Способности

**Способности** – система свойств личности, определяющая успешность выполнения определенных видов деятельности. Способности могут быть общими и специальными. Выделяют профессиональные способности, обеспечивающие успешную работу человека той или иной профессии. Способности квалифицируют личность прежде всего как субъект деятельности. Способность жить полной жизнью – наиболее общая и в самой наивысшей степени определяющая качество жизни и, следовательно, удовлетворенность жизнью. Трудности многих неудачливых в жизни людей не являются следствием их умственной или физической неполноценности, а скорее результатом их представления о себе как о неспособных к достижениям в жизни. Можно сказать, что успехи в учебе, на работе и в жизни в целом не менее зависят от представлений человека о своих способностях, чем от самих этих способностей.

Различают следующие **виды способностей**:

1) *общие*, которые обусловлены социально-историческими факторами. К ним относятся те способности, которые важны для многих видов деятельности и успешного общения.

И. Павлов классифицировал людей по **общим способностям**:

- на художественных (преобладание яркости образов и эмоций);
- мыслительных (преобладание абстракций, логичности, аналитичности);
- средних (равновесие двух предыдущих);

2) *специальные*, обеспечивающие возможность развития качеств личности для отдельных видов деятельности за счет специальных задатков, относящихся, например, к математике, музыке, технике, спорту;

3) *теоретические* и *практические* – предрасположенность человека к абстрактно-логическим или к конкретно-практическим занятиям;

4) *учебные* и *творческие* – свидетельствуют о наличии качеств личности, которые обеспечивают или высокое умение усваивать имеющиеся знания, или создание новых оригинальных знаний;

5) *коммуникативные* – обеспечивают успешное взаимодействие человека с окружающими.

По уровню развития способности подразделяются:

- на *одаренность* – совокупность общих и специальных способностей человека в определенной области;

- *талант* – одаренность человека, реализованная в определённой области через специальные способности;

- *гениальность* – одаренность, выраженная в результатах, достигнутых во многих областях деятельности через общие и специальные способности.

Структуру способностей составляет целая совокупность психических качеств. Например, литературная способность не может опираться только на богатую фантазию, здесь требуются эстетические чувства, образная память, интерес к психологии человека и т. д. С другой стороны, способность разных людей к одной и той же деятельности может обеспечиваться различными качествами. Например, в структуре математических способностей у одного человека ведущим является память на числа и операции, у других – логичность и аналитичность мышления.

Природа дарит человеку не сами способности, а так называемые задатки. Способности несут в себе природные предпосылки в виде задатков.

**Задатки** – это врожденные анатомо-физиологические особенности мозга нервной системы, органов чувств и движения, функциональные особенности организма человека, составляющие природную основу развития его способностей. Люди от рождения бывают наделены различными задатками. Задатки – лишь предпосылки развития способностей. Включаясь в развитие человеческой личности, задатки преобразуются и изменяются. Задатки не делают человека человеком автоматически. Об этом свидетельствуют случаи, когда дети вырастали вне человеческого сообщества; собственно человеческая психология, человеческие способности у них так и не складывались. Однако и вне органической природы человека, его телесности становление человеческой реальности невозможно.

Степень развития способностей в ряду других факторов (направленность, темперамент, характер) составляет основу для профессионального самоопределения личности. Если особенности направленности позволяют ответить на вопрос «хочу ли я делать это», то способности – на вопрос «могу ли я делать это». Профессиональное самоопределение – длительный и трудоемкий процесс, который нуждается в профессиональном психологическом сопровождении.

## 5.4 Характеристики личности

К числу основных характеристик личности относят: жизненный план, психологическую защиту, компенсаторные механизмы и внутриличностный конфликт.

Жизненный план возникает в результате обобщения и укрупнения целей, которые ставит перед собой личность, интеграции и соподчинения её мотивов, становления устойчивого ядра ценностных ориентаций, которые подчиняют себе частные, преходящие стремления. Одновременно идет процесс конкретизации и дифференциации целей. Из мечты, в которой всё возможно, и идеала как абстрактного, иногда заведомо недостижимого образца постепенно вырисовывается более или менее реалистичный, ориентированный на действительность план деятельности. Жизненный план – явление одновременно социального и этического порядка.

**Психологическая защита.** В жизни часто происходят случаи, когда мы не в состоянии взвесить все обстоятельства и выбрать то реальное поведение, которое могло бы избавить нас от неприятных переживаний. Тогда включаются механизмы психологической защиты. Психологическая защита является нормальным, постоянно применяемым психологическим механизмом, предназначенным для преодоления дискомфорта. При правильном функционировании психологическая защита предотвращает дезорганизацию психической деятельности. На какое-то время защитный механизм необходим, поскольку в данный момент человек не может решить проблему. Но если время идет, а человек проблеме не решает, то этот защитный механизм может являться препятствием для личностного роста; поведение человека становится трудно предсказуемым, он может вредить сам себе, уходит от реальности и проблем, которые ему надо решать, т. е. сами защитные механизмы часто порождают новые проблемы, причем настоящую свою проблему человек прячет, подменяя ее новыми «псевдопроблемами».

### **3. Фрейд выделил восемь основных защитных механизмов.**

1 *Подавление* (репрессия) удаляет потенциально опасные желания, факты, мысли из сознания, способствует, таким образом, их возможному разрешению. Подавление не бывает окончательным, оно часто является источником телесных заболеваний психогенной природы (головные боли, артриты, язва, астма, сердечные болезни, гипертония и т. п.). Психическая энергия подавленных желаний существует в теле человека независимо от его сознания, находит свое болезненное телесное выражение.

2 *Отрицание* – попытка не принимать в качестве реальности события, которые беспокоят «Я». Это бегство в фантазию, кажущуюся абсурдной объективному наблюдению. «Этого не может быть» – человек проявляет безразличие к логике, не замечает противоречий в своих суждениях.

3 *Рационализация* – построение приемлемых причин, оснований для объяснения и оправдания неприемлемых форм поведения и мыслей. Рационализация скрывает истинные мотивы, делает действия морально приемлемыми.

4 *Инверсия* – подмена мысли, чувств, отвечающих подлинному желанию, диаметрально противоположным поведением, мыслями, чувствами (например, ребенок первоначально хочет получить любовь и внимание матери, но, не получая этой любви, начинает испытывать прямо противоположное желание досадить, разозлить мать, вызвать ссору и ненависть матери к себе).

5 *Проекция* – приписывание другому человеку своих собственных качеств, мыслей, чувств. Когда что-то осуждается в других, именно это не принимает человек в себе, но не может признать это, не хочет понять, что эти же качества присущи и ему. Например, человек утверждает, что «некоторые люди – обманщики», хотя это фактически может значить «Я порой обманываю».

6 *Изоляция* – отделение угрожающей части ситуации от остальной психической сферы, что может привести к разделению, раздвоенности личности. Человек всё более и более может уходить в идеал, все менее и менее соприкасаясь с собственными чувствами.

7 *Регрессия* – возвращение к более раннему, примитивному способу реагирования. Уход от реалистичного мышления в поведение, ослабляющее тревогу, как в детские годы. Источник тревоги остается не устраненным вследствие примитивности способа.

8 *Сублимация* – процесс трансформации сексуальной энергии в социально приемлемые формы активности (творчество, социальные контакты).

**Компенсаторные механизмы.** Согласно учению А. Адлера, индивид из-за дефектов в развитии его телесных органов испытывает «чувство неполноценности». Он полагал, что все дети испытывают чувство неполноценности, являющееся неизбежным следствием их физических размеров и недостатка сил и возможностей. Сильное чувство неполноценности (или «комплекс неполноценности») может затруднить позитивный рост и развитие. Однако умеренное чувство неполноценности побуждает ребёнка расти, стать таким же сильным или даже сильнее других, стремиться к совершенствованию, превосхождению.

А. Адлер описывает ситуации детства, которые могут породить изоляцию и психологические проблемы:

- 1) органическая неполноценность, частые болезни;
- 2) избалованность, когда ребенку не хватает уверенности, поскольку другие всегда всё делали за него;
- 3) отверженность – ситуация семейного воспитания, когда ребенок не чувствует любви, кооперации в доме, поэтому ему чрезвычайно трудно развить

в себе эти качества (такие дети чаще всего становятся холодными и жестокими).

Чтобы помочь человеку компенсировать явный или замаскированный комплекс неполноценности, важно:

1) понять специфический стиль жизни человека (для этого Адлер просил человека рассказать самые ранние воспоминания или события его детства);

2) помочь человеку понять себя;

3) усилить социальный интерес.

Внутриличностный конфликт, как правило, порождается противоположно направленными стремлениями человека (например, желание немедленно удовлетворить свои физиологические потребности и желание достойно выглядеть в глазах других людей). Часто внутриличностный конфликт вызывается необходимостью совершить выбор.

К. Левин предложил классификацию внутриличностных конфликтов:

1) личность должна осуществить выбор из двух положительных для нее вариантов;

2) личность находится между положительным и отрицательным вариантом;

3) выбор «из двух зол».

## 5.5 Темперамент и характер

Термин «темперамент» в переводе с латинского языка означает «надлежащее соотношение частей». **Темперамент** – система природных свойств личности, характеризующая динамику протекания психических процессов и изменение психических состояний. Концепция основных свойств нервной системы И. П. Павлова исходит из того, что психическая жизнь каждого из нас характеризуется в первую очередь протеканием нервных процессов возбуждения и торможения. В работе И. П. Павлова и его учеников были выделены три основных свойства нервной системы: сила возбуждения или торможения, подвижность (способность быстро сменять друг друга) и уравновешенность между возбуждением и торможением. Сочетание этих свойств приводит к формированию определенного типа темперамента (таблица 1).

Т а б л и ц а 1 – Характеристика типов темперамента (по И. П. Павлову)

Тип темперамента	Сила	Уравновешенность	Подвижность
Сангвиник	Сильный	Уравновешенный	Подвижный
Холерик	Сильный	Неуравновешенный	Подвижный
Флегматик	Сильный	Уравновешенный	Малоподвижный
Меланхолик	Сильный	Неуравновешенный	Малоподвижный

*Сангвиник* быстро приспосабливается к новым условиям, общителен. Чувства легко возникают и сменяются, эмоциональные переживания, как правило, неглубоки. Мимика богатая, подвижная, выразительная. Нуждается в новых впечатлениях, недостаточно регулирует свои импульсы, не умеет строго придерживаться выработанного распорядка, системы в работе. В связи с этим не может успешно выполнять дело, требующее длительного напряжения, усидчивости, устойчивости внимания, терпения. При отсутствии серьезных целей вырабатывается поверхностность.

*Холерик* отличается повышенной возбудимостью. Ему свойственна резкость и стремительность движений, сила, импульсивность, яркая выраженность эмоциональных переживаний. Вследствие неуравновешенности, увлекаясь делом, склонен истощаться. Темперамент проявляет в инициативности, энергичности, принципиальности. При низком уровне нравственной культуры личности холерический темперамент проявляется в раздражительности, эффективности, несдержанности, вспыльчивости, неспособности к самоконтролю.

*Флегматик* характеризуется сравнительно низким уровнем активности поведения, его новые формы вырабатываются медленно, но являются стойкими. Обладает медлительностью и спокойствием в действиях, мимике и речи, постоянством, глубиной чувств и настроений. Настойчивый и упорный, он редко выходит из себя, не склонен к аффектам. Рассчитывает свои силы, доводит дело до конца, в меру общителен. Экономит силы, попусту их не тратит. В зависимости от условий, в одних случаях флегматик может характеризоваться «положительными» чертами – выдержкой, глубиной мыслей, постоянством, основательностью, в других – вялостью, ленью и безволием, бедностью и слабостью эмоций.

*Меланхолик* характеризуется глубиной и устойчивостью чувств, хотя внешне они выражаются слабо. Ему трудно долго на чем-то сосредоточиться. Сильные воздействия часто вызывают у меланхолика продолжительную тормозную реакцию («опускаются руки»). Ему свойственны сдержанность моторики и речи, застенчивость, робость, нерешительность. В нормальных условиях меланхолик – человек глубокий, содержательный, может быть хорошим работником, успешно справляться с жизненными задачами. При неблагоприятных условиях может превратиться в замкнутого, боязливого, тревожного, ранимого человека, склонного к тяжелым переживаниям таких жизненных обстоятельств, которые вовсе этого не заслуживают.

Как правило, следует говорить о преобладании тех или иных черт темперамента, поскольку в жизни в чистом виде они встречаются редко.

Темперамент не обуславливает содержания поведения личности. Он определяет стиль поведения, способ и манеру реализации действий. Темперамент определяет динамические проявления психики и выражается в реакциях человека, его жестах, мимике, речи, движениях.



Темперамент обусловлен свойствами нервной системы, достаточно устойчив и за время жизни изменяется крайне слабо.

Существуют различные подходы к определению отличительных свойств темперамента.

Э. Кречмер, У. Шелдон предложили конституциональные признаки темперамента, обусловленные наследственными факторами. К. Юнг в основу различия типов темперамента положил ориентацию личности на внешний (экстравертированность) или на внутренний мир (интровертированность).

Г. Айзенк (Англия) предлагает анализировать две основные характеристики: экстраверсию – интроверсию и нейротизм (эмоциональная нестабильность) – эмоциональную стабильность. Используя указанные характеристики, можно определить тип темперамента (по И. П. Павлову): сангвиник (сильный, уравновешенный, подвижный), холерик (сильный, неуравновешенный, подвижный), флегматик (сильный, уравновешенный, инертный), меланхолик (слабый, неуравновешенный, инертный).

В. Небылицын считал, что признаками темперамента являются эмоциональность, моторика (двигательная активность), общая психическая активность.

В. Мерлин предложил в качестве признаков: сензитивность (восприимчивость личности к воздействию внешних событий), реактивность (сила реакции человека на воздействие), активность (сила воздействия на окружающий мир), эмоциональную возбудимость, темп психических реакций, пластичность – ригидность; экстравертированность – интровертированность.

В. М. Русалов выделял четыре фундаментальных измерения как структуру темперамента:

1) *эргичность* – выносливость человека в умственном и физическом плане;

2) *пластичность* – способность психики легко приспосабливаться к изменяющимся, новым условиям (в поведении, в познавательных процессах); противоположность – ригидность;

3) *скорость* – темп реакций и поведения, в котором протекают психические процессы;

4) *эмоциональность* – впечатлительность, чуткость к эмоциональным воздействиям и возможному несовпадению осуществляемого действия с запланированным образцом.

Важный вопрос в изучении темперамента – соотношение биологических свойств с психологическим наполнением темперамента.

Не существует «хороших» и «плохих» темпераментов, каждый темперамент в конкретных видах деятельности имеет как свои достоинства, так и недостатки. С этим обстоятельством связана проблема учета и овладения пси-

ходинамическими характеристиками поведения человека в разных видах деятельности. Учет и овладение индивидом своими психодинамическими особенностями связывается с выработкой индивидуального стиля деятельности.

Индивидуальный стиль деятельности определяется своеобразием действий, применяемых индивидом для достижения цели. Конкретный стиль деятельности выбирается не только потому, что он успешнее других, но и потому, что он приносит большее эмоциональное удовлетворение, вызывает состояние комфорта.

Характер человека (в отличие от темперамента) имеет оценочное значение. Это значит, что он затрагивает интересы других людей. Существует выражение «бесхарактерный человек», употребляемое в житейско-психологическом смысле по отношению к человеку, лишенному внутренней определенности, действия которого не несут на себе печати их хозяина. Знать характер человека – знать те существенные для него черты, из которых вытекает и которыми определяется весь образ его действий. Характер – это общий строй человека. В характере сосредоточиваются самые выраженные, самые существенные особенности человека. Наиболее существенным и показательным выражением характера является способ поведения человека. Волевые качества составляют силу характера, его определенность и твердость.

В переводе с греческого «характер» означает «печать», «чеканка». Характер – «каркас» личности, система отношений и способов поведения, общения и деятельности. В психологии понятие **«характер»** означает совокупность индивидуальных психических свойств, складывающихся в деятельности и проявляющихся в типичных для данного человека способах деятельности и формах поведения.

Можно также сказать, что характер человека – это в известной мере не всегда осознанное мировоззрение, ставшее натурой человека. Ключ к формированию характера – в побуждениях и мотивах деятельности. Исходное здесь – это отбор и закрепление нужных мотивов путем их генерализации (распространения на многие случаи жизни) и стереотипизации (формирование динамического стереотипа / привычки). Внешние и внутренние условия формирования характера.

Свойствами черт характера являются:

- 1) многочисленность (более 2500);
- 2) иерархичность (основные и второстепенные);
- 3) взаимозависимость (одна основная черта предопределяет проявление других);
- 4) социальная детерминированность (обусловленность усвоением социального опыта).

Каждый человек имеет три характера (по В. Гюго): приписываемый ему другими, приписываемый самим себе и действительно существующий. Эти

слова лишь подтверждают сложность классификации характеров. Черты характера можно упорядочить по различным критериям.

В структуре характера можно выделить четыре блока черт, характеризующих отношение человека:

- 1) к людям (доброта, высокомерие);
- 2) деятельности (инициативность, безответственность);
- 3) общественной и личной собственности (аккуратность, бережливость);
- 4) себе (самоуверенность, скромность).

По преобладающему влиянию психики на активность человека различают черты:

- 1) интеллектуальные (мышление абстрактное или конкретное);
- 2) эмоциональные (выдержанный или вспыльчивый);
- 3) волевые (напористый или уступчивый, самостоятельный или зависимый).

По количественной выраженности тех или иных черт, или акцентуации характера: гипертимный, педантичный, демонстративный, возбудимый.

Характер человека является достаточно устойчивым психическим образованием. Практически любого человека (независимо от его принадлежности к той или иной нации и народности, места его рождения и постоянного проживания) можно отнести к определенному типу характера. Существуют различные типологии.

1 *Концепция акцентуированных личностей К. Леонгарда.* Личности, у которых основные черты ярко выражены, называются акцентуированными. Акцентуации характера представляют собой крайние варианты нормы, граничащие с психопатиями. Выделено 10 типов акцентуаций:

- демонстративный (с истерическими чертами характера);
- застревающий (со склонностью к «застреванию аффекта»);
- педантичный (с преобладанием черт ригидности и педантизма);
- возбудимый (склонный к повышенной реактивности);
- гипертимный (с преобладанием повышенного настроения);
- дистимический (характеризующийся подавленным настроением);
- тревожный (испытывающий страхи);
- экзальтированный (склонный к экзальтации, чрезмерному проявлению восхищения);
- эмотивный (высоко эмоциональный);
- циклотимный (с резкими перепадами настроения).

2 Э. Кречмер рассматривал характер в связи со строением тела и объяснял характер врожденными факторами. В психоанализе З. Фрейда и его учеников образование отдельных черт и типов характера рассматривается как результат напряженной работы человека по разрешению конфликтных ситуаций.

3 *Типология черт личности Р. Кеттелла.* В качестве различительных признаков автор использует степень развития у индивида отдельных, независимых черт характера. Р. Кеттел выявил 16 личностных черт. Каждая

черта имеет два противоположных полюса, характеризующих степень выраженности или направление данной черты у индивида. Например, общительность – замкнутость, независимость – подчиненность, смелость – робость.

4 *Сенсорная типология характеров.* Согласно этой типологии, различия между отдельными личностями определяются по ведущей сенсорной системе восприятия информации человеком (визуальной, аудиальной, кинестетической). Визуалист мыслит зрительными образами, рисует картину мира на основе мысленного «видения». Аудиал формирует образы окружающего мира на основе слуховых впечатлений. Кинестетик воспринимает внешний мир через чувственные ощущения. Каждый человек владеет всеми видами восприятия, но какой-то вид играет для него ведущую роль.

5 *Психогеометрическая типология характеров С. Деллингера.* Личности различаются по уровню ассоциативной реакции человека на геометрические фигуры различной формы (квадрат, треугольник, прямоугольник, круг и зигзаг). Человеку предлагается отождествить себя с ними и проранжировать свой выбор. Предпочтение определенной геометрической фигуры позволяет определить особенности поведения.

6 *Нейропсихологическая типология характеров.* Различительный признак – доминирующая роль одного из полушарий коры головного мозга, проявляющаяся из-за межполушарной асимметрии и межполушарного взаимодействия. Здесь выявляются три основных типа личности: «правши», «левши», «амбидекстры». Важно, что доминирующее полушарие определяется не только по моторной асимметрии («рукости»), но и по слухоречевой («слухости») и зрительной («зрячести»).

Для «*левополушарного*» типа характерны следующие особенности:

- предпочитают точность, логику, аргументированность;
- лучше делают выводы, чем формулируют новые идеи;
- больше любят работать в сферах с четким контролем и с жесткой ответственностью;
- больше предрасположены к анализу, чем к синтезу.

Представители «*правополушарного*» типа:

- предпочитают решать вопросы интуитивным путем;
- характеризуются доминированием образного мышления;
- любят гибкие правила во всем;
- лучше воспринимают всё в целом, а не по частям.

Поведенческие особенности амбидексторов характеризуются промежуточным проявлением между перечисленными выше.

7 К. Юнг разработал принцип классификации характеров по следующим признакам:

- интроверт – экстраверт;
- интуит – сенсорик;

- этик (эмоциональный) – логик (мыслительный);
- рационал – иррационал.

Тип индивидуума складывается из набора четырех признаков и обладает устойчивым набором психических характеристик. Интровертность – экстравертность характеризует взаимодействие с окружающим миром.

*Интроверт* ориентирован на свой внутренний мир. Это человек пассивной энергетики (поглощает энергию), во внешних проявлениях, как правило, спокойный, рассудительный, молчаливый склонный к задумчивости, способен развивать настоящую активность, если требуется доказать правильность собственных внутренних установок.

*Экстраверт* – человек активной энергетики, ориентированный на внешний мир. Из внешней информации он формирует свою систему ценностей, получает импульс для поступков и сбрасывает энергию. Это подвижный тип, для которого важно, чтобы вокруг что-нибудь происходило.

*Интуиты* – люди, любимое занятие которых состоит в размышлениях, что будет завтра и что может произойти.

*Сенсорики* живут настоящим, и их девиз – «Действуй». Для мыслительного типа характерно стремление понять, объяснить существенные черты, закономерности событий. Для эмоционального типа главное – выражение отношения к событию, его оценка. Рациональный тип характеризуется решительностью, точностью, твердостью, стремлением действовать на основе доводов разума. Иррациональный тип отличается непредсказуемостью, податливостью, открытостью, стремлением действовать на основании опыта.

Знание типа личности позволяет предсказывать его поведение и определять эффективные формы взаимодействия с ним.

## **5.6 Формирование характера**

Истоки характера человека и первые признаки его проявления следует искать в самом начале жизни.

Основную роль в формировании и развитии характера ребенка играет его общение с окружающими его людьми. Ребенок, со свойственными ему поступками и формами поведения, прежде всего, подражает своим близким. При помощи прямого научения через подражание и эмоциональное подкрепление он усваивает формы поведения взрослых.

Сензитивным периодом для становления характера можно считать возраст от двух-трех до девяти-десяти лет, когда дети много и активно общаются как с окружающими взрослыми людьми, так и со сверстниками. В этот период они открыты для воздействий со стороны, с готовностью их принимают, подражая всем и во всем. Взрослые люди в это время пользуются безграничным доверием ребенка, имеют возможность воздействовать на него словом,

поступком и действием, что создает благоприятные условия для закрепления нужных форм поведения.

Весьма важны для становления характера ребенка стиль общения взрослых друг с другом, а также способ обращения взрослых с самим ребенком. В первую очередь это относится к обращению родителей, и особенно матери, с ребенком. То, как действуют мать и отец в отношении ребенка, спустя много лет становится способом обращения его со своими детьми, когда ребенок станет взрослым и обзаведется собственной семьей.

Раньше других в характере человека закладываются такие черты, как доброта, общительность, отзывчивость, а также противоположные им качества – эгоистичность, черствость, безразличие к людям. Имеются данные о том, что начало формирования этих черт характера уходит в глубь дошкольного детства, к первым месяцам жизни, и определяется тем, как мать обращается с ребенком.

Те свойства характера, которые наиболее ярко проявляются в труде (трудолюбие, аккуратность, добросовестность, ответственность, настойчивость) складываются несколько позже, в раннем и *дошкольном детстве*. Они формируются и закрепляются в играх детей и доступных им видах домашнего труда. Сильное влияние на их развитие оказывает адекватная возрасту и потребностям ребенка стимуляция со стороны взрослых. В характере ребенка сохраняются и закрепляются в основном такие черты, которые постоянно получают поддержку (положительное подкрепление).

В начальных классах школы формируются черты характера, проявляющиеся в отношениях с людьми. Этому способствует расширение сферы общения ребенка с окружающими за счет множества новых школьных друзей, а также учителей. Если то, что ребенок как личность приобрел в домашних условиях, получает в школе поддержку, то соответствующие черты характера у него закрепляются и чаще всего сохраняются в течение всей дальнейшей жизни. Если же вновь получаемый опыт общения со сверстниками и учителями не подтверждает как правильные те формы поведения, которые ребенок приобрел дома, то начинается постепенная ломка характера, которая обычно сопровождается выраженными внутренними и внешними конфликтами. Происходящая при этом перестройка характера не всегда приводит к положительному результату. Чаще всего имеет место частичное изменение черт характера и компромисс между тем, к чему приучали ребенка дома, и тем, что от него требует школа.

В подростковом возрасте активно развиваются и закрепляются волевые черты характера, а в ранней юности формируются базовые нравственные, мировоззренческие основы личности. К окончанию школы характер человека можно считать в основном сложившимся, и то, что происходит с ним в дальнейшем, почти никогда не делает характер человека неузнаваемым для тех, кто с ним общался в школьные годы.

Следует отметить, что характер не является застывшим образованием, а формируется и трансформируется на протяжении всего жизненного пути человека. Характер не является полностью predetermined. Хотя он и обусловлен объективными обстоятельствами жизненного пути человека, сами эти обстоятельства изменяются под влиянием поступков человека. Поэтому после окончания учебного заведения характер человека продолжает формироваться или видоизменяться. На данном этапе человек сам является творцом своего характера, поскольку характер складывается в зависимости от мировоззрения, убеждений и привычек нравственного поведения, от дел и поступков, от всей его сознательной деятельности. Этот процесс в современной психологической литературе рассматривается как *процесс самовоспитания*.

Самовоспитание характера предполагает, что человек способен освободиться от излишнего самомнения, может критически посмотреть на себя, увидеть свои недостатки. Это позволит ему определить цель работы над собой, т. е. те черты характера, от которых бы он хотел избавиться или, наоборот, которые хотел бы выработать у себя. Неоценимую помощь в воспитании характера оказывают старшие, поэтому большинство людей стремится найти себе хорошего наставника. Неслучайно на востоке говорят: «Если есть ученик, учитель найдется». В этом высказывании заложен глубокий смысл. Никакой учитель не в состоянии обучить того, кто не хочет учиться. Тот, кто хочет учиться, всегда найдет, на кого ему равняться.

Пример для подражания не обязательно должен быть реальным. Это может быть киногерой или герой литературного произведения, отличающийся глубокой принципиальностью и исключительной твердостью характера, герой войны, передовой ученый и т. д. Кроме этого, особое значение в формировании характера принадлежит общественной деятельности человека, активное участие в которой развивает чувство ответственности перед коллективом, способствует развитию организованности, выдержки, чувства долга.

Наиболее эффективным средством формирования характера является труд. Сильными характерами обладают люди, ставящие перед собой большие задачи в работе, настойчиво добивающиеся их решения, преодолевающие все стоящие на пути к достижению этих целей препятствия, осуществляющие систематический контроль за выполнением намеченного. Поэтому мы вправе утверждать, что характер, как и другие черты личности, формируется в деятельности.

### **Вопросы для самоконтроля**

- 1 Что такое темперамент? Каковы основные свойства нервной системы?
- 2 Какие акцентуации характера вы знаете?

3 Что является врожденным свойством личности характер или темперамент? Почему?

4 Что такое «сензитивный период»?

5 В чем заключается роль взаимодействия ребенка и взрослого в формировании характера?

6 Какие особенности формирования характера в дошкольном и школьном возрасте вы знаете?

7 В чем проявляется трансформация характера в течение жизни?

8 Назовите основные ступени в «иерархии потребностей» А. Маслоу.

9 Назовите основные составляющие направленности личности.

10 Что первично мотив или мотивация?

11 Что значит «ораторские способности», «музыкальные способности»?

12 Охарактеризуйте механизмы психологической защиты и компенсаторные механизмы.



## РАЗДЕЛ II СОЦИАЛЬНОЕ ПОВЕДЕНИЕ ЛИЧНОСТИ

### Тема 6 Межличностные отношения и общение

#### План

6.1 Общение, его виды, функции и структура.

6.2 Механизмы восприятия человека человеком.

#### 6.1 Общение, его виды, функции и структура

Когда мы изучаем образ жизни конкретного индивида, мы не можем ограничиться анализом только того, что и как он делает, мы должны исследовать также и то, с кем и как он общается, т. е. сферу, формы, способы общения. Реальность и необходимость общения определена совместной жизнедеятельностью людей. Чтобы жить, люди вынуждены взаимодействовать. В психологии установлено, что развитие ребенка, его социализация начинается с общения с близкими ему людьми. Вне общения формирование личности вообще невозможно. В общении с другими ребенок усваивает общечеловеческий опыт, накапливает знания, овладевает умениями и навыками, формирует свое сознание и самосознание, вырабатывает идеалы. Общение выступает в обществе как фундаментальное условие связывания индивидов и вместе с тем как способ развития самих индивидов.

**Общение** – это процесс взаимодействия людей, направленный на взаимное познание, установление и развитие взаимоотношений и предполагающий взаимовлияние на состояния, взгляды, поведение и регуляцию совместной деятельности участников этого процесса.

Ввиду сложности и емкости феномена общения толкование этого понятия зависит от исходных теоретических и критериальных оснований.

В самом общем виде общение выступает как форма жизнедеятельности. Его социальный смысл состоит в том, что оно выступает средством передачи форм культуры и общественного опыта.

Специфика общения определяется тем, что в его процессе субъективный мир одного человека раскрывается для другого. В общении человек самоопределяется, обнаруживая свои индивидуальные особенности. По форме взаимодействий можно судить о коммуникативных умениях и чертах характера человека по специфике организации речевого сообщения об общей культуре и грамотности.

Понятие общения близко соотносится с понятием коммуникации. Акт общения анализируется и оценивается по следующим компонентам:

- *адресат* – субъект общения;
- *реципиент* – кому направлено сообщение;

- *сообщение* – передаваемое содержание;
- *код* – средства передачи сообщения, канал связи;
- *результат* – то, что достигнуто в итоге сообщения.

По критерию цели общения выделяются **восемь функций общения**:

1) *контактная* – установление контакта как состояния обоюдной готовности к приему и передаче сообщений и к поддержанию взаимосвязи в виде постоянной взаимоориентированности;

2) *информационная* – обмен информацией, а также обмен мнениями, замыслами, решениями и прочее;

3) *побудительная* – стимуляция активности партнера для направления его на выполнение определенных действий;

4) *координационная* – взаимное ориентирование и согласование действий при организации деятельности совместной;

5) *функция понимания* – не только адекватное восприятие и понимание смысла сообщения, но и взаимное понимание – намерений, установок, переживаний, состояний и прочее;

6) *эмотивная* – возбуждение в партнере нужных эмоциональных переживаний, а также изменение с его помощью своих переживаний и состояний;

7) *функция установления отношений* – осознание и фиксация своего места в системе ролевых, статусных, деловых, межличностных и прочих связей сообщества, в коем действует индивид;

8) *функция оказания влияния* – изменение состояния, поведения, личностно-смысловых образований партнера, в т. ч. его намерений, установок, мнений, решений, представлений, потребностей, действий, активности и пр.

Учитывая сложность общения, необходимо каким-то образом обозначить его структуру, чтобы затем возможен был анализ каждого элемента. В общении выделяют три взаимосвязанных стороны. Это наиболее обобщенная классификация.

**Коммуникативная сторона** в широком понимании отождествляется с понятием «общение». В узком понимании, межличностная коммуникация представляет собой сложный процесс, в ходе которого происходит не только обмен информацией (это формальная сторона), но и то, как она формируется, отправляется, получается, уточняется, переделывается, обсуждается, развивается. То есть что человек думает перед тем, как произнести информацию, каким образом он выражает свое мнение, как доносит эту мысль до собеседника, как получает от него информацию о том, чтобы мысль была правильно интерпретирована, как собеседник на нее реагирует, каким образом происходит процесс обсуждения.

Коммуникативное влияние возможно лишь тогда, когда человек, направляющий информацию (коммуникатор) и человек, принимающий ее (реципиент) обладают единой или сходной системой кодирования и декодирования,

то есть говорят «на одном языке». Это особо важно, потому что коммуникатор и реципиент постоянно в ходе процесса меняются местами. У них должно быть одинаковое понимание ситуации общения.

Функции коммуникации:

1) коммуникативный контроль предусматривает, что любое сообщение содержит информацию о распределении контроля между участниками беседы. При этом сообщение имеет смысл как на рациональном, так и на содержательном уровне, где управляет тем, как необходимо принимать сообщение или как его следует понимать.

2) аффилиация (от англ. *affiliate* – присоединяться; попытка человека быть в обществе других людей) рассматривается как параметр любви – ненависти в коммуникативных отношениях.

Выделяют аксиальный и ретиальный виды коммуникации. *Аксиальная* (от лат. *axis* – ось) коммуникация направляет свои сигналы на отдельного получателя информации, т. е. на отдельное лицо или группу людей, а в качестве адресатов *ретиальной* (от лат. *rete* – сеть) выступают многие реципиенты. Особенности аксиальной коммуникации в основном применяются в ситуациях непосредственного межличностного общения, а массовое общение использует модели ретиальной коммуникации.

*Интерактивная сторона* выражается во взаимодействии партнеров при организации и выполнении совместной деятельности. Если коммуникативный процесс рождается на основе некоторой совместной деятельности, то обмен знаниями и идеями по поводу этой деятельности, неизбежно предполагает, что достигнутое взаимопонимание реализуется в новых совместных попытках развить далее деятельность, организовать ее.

Участие одновременно многих людей в этой деятельности означает, что каждый должен внести свой особый вклад в нее. Это позволяет интерпретировать взаимодействие как организацию совместной деятельности. В ходе ее для участников важно не только обмениваться информацией, но и планировать совместную деятельность. Исследованиями установлены такие виды взаимодействия, как содружество, конкуренция и конфликт.

*Перцептивная сторона* выражается в восприятии одним партнером по общению другого партнера. В отечественной литературе (например, в исследованиях А. А. Бодалиева) в качестве синонима «восприятие другого человека» употребляется выражение «познание другого человека». Это более широкое понимание термина обусловлено исследованиями специальных черт восприятия социальных объектов, к которым относится восприятие не только физических, но и «поведенческих» характеристик объекта, т. е. формирование представлений о его намерениях, мыслях, способностях, эмоциях, установках.

Средствами общения являются различные знаковые системы. К *вербальным* средствам общения относятся *речь, язык*. При помощи речи осуществляется кодирование и декодирование информации. Для коммуникатора

смысл информации предшествует процессу кодирования (высказывания), так как он сначала имеет определенный замысел, а затем воплощает его в систему знаков. Для «слушающего» смысл принимаемого сообщения раскрывается одновременно с декодированием. Играют важную роль точность употребления слова, его выразительность и доходчивость, правильность произношения звуков, слов.

Слова и правила их употребления едины для всех говорящих на данном языке. Если мы говорим «книга», то подразумеваем, что наш собеседник соединяет с этим словом то же понятие, что и мы. Но объективное значение слова преломляется для человека через призму его собственной деятельности и образует уже свой личностный «субъективный» смысл, поэтому мы не всегда верно понимаем друг друга.

Речевые звуковые явления – интонация, эмоциональная выразительность, темп речи (быстрый, средний, замедленный), тембр, ритм (равномерный, прерывистый). Сюда входят и неречевые выражения: паузы, смех, покашливания и др.

В социальной психологии существует большое количество экспериментальных исследований, выясняющих условия и способы повышения эффекта речевого воздействия. Совокупность определенных мер, направленных на это, получила название «убеждающей коммуникации», на основе которой разрабатывается так называемая экспериментальная риторика – искусство убеждения посредством речи.

К *невербальной* стороне общения относятся внешние проявления человеческих чувств и эмоций, что является предметом изучения *кинессики*:

1) *мика* – движение мышц лица; жестикуляция – жестовые движения отдельных частей тела; пантомимика – моторика всего тела: позы, осанка, поклоны, походка;

2) *такесика* – прикосновение в ситуации общения: рукопожатия, поцелуи, дотрагивания, поглаживания, отталкивания;

3) *проксемика* – специальная область, занимающаяся нормами пространственно-временной организации общения; расположение людей в пространстве при общении. Выделяют следующие зоны дистанции в человеческом контакте:

- интимная (15–45 см), в эту зону допускаются лишь близкие, хорошо знакомые люди, для этой зоны характерны доверительность, негромкий голос в общении, тактичный контакт, прикосновения;

- личная, или персональная (45–120 см), для обыденной беседы с друзьями и коллегами предполагает только визуально-зрительный контакт между партнерами, поддерживающими разговор;

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

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

Мимика, отражающая внутреннее эмоциональное состояние, способна дать истинную информацию о том, что переживает человек. Мимические выражения несут более 70 % информации, т. е. глаза, взгляд, лицо человека способны сказать больше, чем произнесенные слова. Так, замечено, что человек пытается скрыть свою информацию (или лжет), если его глаза встречаются с глазами партнера менее 1/3 времени разговоров.

Лоб, брови, рот, глаза, подбородок – эти части лица выражают основные человеческие эмоции: страдание, гнев, радость, удивление, страх, отвращение, счастье, интерес, печаль и т. п. Причем легче всего распознаются положительные эмоции: радость, любовь – труднее воспринимаются человеком отрицательные эмоции: печаль, гнев, отвращение. Важно заметить, что основную познавательную нагрузку в ситуации распознавания истинных чувств человека несут брови и губы.

Жесты при общении несут много информации, в языке жестов, как и в речи, есть слова, предложения.

В целом можно сказать, что оптико-кинетическая система, в т. ч. и «контакт глазами», более или менее отчетливо воспринимается человеком, придает общению нюансы. Но эти нюансы неоднозначны из-за различия национальных культур.

В процедуре общения выделяют следующие этапы:

1) потребность в общении (необходимо сообщить или узнать информацию, повлиять на собеседника и т. п.) побуждает человека вступить в контакт с другими людьми;

2) ориентировка в целях общения, в ситуации общения;

3) ориентировка в личности собеседника;

4) планирование содержания своего общения: человек представляет себе (обычно бессознательно), что именно скажет;

5) бессознательно (иногда сознательно) человек выбирает конкретные средства, речевые фразы, которыми будет пользоваться, решает, как говорить, как себя вести;

6) восприятие и оценка ответной реакции собеседника, контроль эффективности общения на основе установления обратной связи;

7) корректировка направления, стиля, методов общения.

Если какое-либо из звеньев акта общения нарушено, то говорящему не удастся добиться ожидаемых результатов общения – оно окажется неэффективным. Эти умения называют «социальным интеллектом», «практически-психологическим умом», «коммуникативной компетентностью», «коммуникабельностью».

Барьеры общения:

1) стереотипы – упрощенные мнения относительно отдельных лиц или ситуаций;

2) «предвзятые представления» – отвержение всего, что не соответствует собственным взглядам;

3) враждебное отношение к собеседнику (или собеседника к вам) создает трудности в процессе убеждения человека;

4) отсутствие внимания, интереса собеседника, пока тот не осознает значения информации для себя;

5) пренебрежение фактами, то есть привычка делать выводы, заключения, следуя из поверхностной информации;

6) неверный подбор слов, нелогичность;

7) неверный выбор стратегии общения.

Стратегии общения:

1) открытая – закрытая;

2) монологическая – диалогическая;

3) ролевая (исходя из социальной роли) – личностная (общение «по душам»).

*Открытое общение* – желание и умение выразить полно свою точку зрения, свое отношение, имеющуюся информацию. Использование *закрытых* коммуникаций возможно:

- если есть значительная разница в степени предметной компетентности и бессмысленно тратить время и силы на поднятие компетентности «низкой стороны»;

- в конфликтных ситуациях открытие своих чувств, планов противнику нецелесообразно. Открытые коммуникации эффективны, если есть сопоставимость, но не тождественность предметных позиций (обмен мнениями, замыслами). «Одновременное выспрашивание» – полузакрытая коммуникация, в которой человек пытается выяснить позицию другого человека и в то же время не раскрывает свою.

Выделяют следующие **виды общения** в зависимости:

1) от о с н о в а н и я:

- вербальное – невербальное;

- контактное – дистантное;

- непосредственное – опосредованное;

- устное – письменное;

- диалогическое – монологическое;

- межличностное – массовое;

- частное – официальное (деловое);

- искреннее – манипулятивное;

2) ц е л и:

- «контакт масок» – формальное общение, когда отсутствует стремление понять и учитывать особенности личности собеседника, используются при-

вычные маски (вежливости, строгости и т. п.) – «набор» выражений лица, жестов, стандартных фраз, позволяющих скрыть истинные эмоции, отношение к собеседнику;

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

- формально-ролевое общение, когда регламентированы и содержание, и средства общения и вместо знания личности собеседника обходятся знанием его социальной роли;

- деловое общение, когда учитывают особенности личности, характера, возраста, настроения собеседника, но интересы дела более значимы, чем возможные личностные расхождения;

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

- манипулятивное общение направлено на извлечение выгоды от собеседника, используя разные приемы (лесть, запугивание, обман) в зависимости от особенностей личности собеседника;

- светское общение – суть в его беспредметности, т. е. люди говорят не то, что думают, а то, что положено говорить в подобных случаях; это общение закрытое, потому что точки зрения людей на тот или иной вопрос не имеют никакого значения и не определяют характера коммуникаций.

Исследования показывают, что «удельный вес» слов (их роль) в установлении взаимопонимания составляет 7 %, интонаций – 39 %; неречевого взаимодействия – 54 %.

## **6.2 Механизмы восприятия человека человеком**

В процессе познания другого человека воспринимаются не только физические, но и поведенческие характеристики объекта, формируются представления о его намерениях, мыслях, способностях, эмоциях. Структура межличностного восприятия включает в себя три компонента: субъект, объект и сам процесс межличностного восприятия. В связи с этим все исследования в области межличностной перцепции можно разделить на две группы:

- 1) ориентированные на изучение содержательной стороны (характеристику субъекта и объекта восприятия, их свойств и т. п.);

- 2) фиксирующие внимание на процессуальной составляющей (анализе механизмов и эффектов восприятия).

В первом случае исследуются приписывания (атрибуции) друг другу различных черт, причин поведения партнёров по общению (каузальная атрибуция), роль установки при формировании первого впечатления и т. п. Во втором – механизмы познания и различные эффекты, возникающие при восприятии людьми друг друга. К психологическим механизмам, обеспечивающим процесс восприятия и понимания другого человека, относятся следующие.

**Идентификация** – способ познания другого, при котором предположение о его внутреннем состоянии строится на основе попытки поставить себя на место партнера по общению.

При идентификации с другими людьми усваиваются их нормы, ценности, поведение, вкусы и привычки. Человек ведет себя так, как, по его мнению, строил бы в данной ситуации свое поведение этот человек. Идентификация имеет особое личностное значение на определенном возрастном этапе, приблизительно в старшем подростковом и юношеском возрасте, когда она во многом определяет характер отношений между юношей и значимыми для него взрослыми или сверстниками (например, отношение к миру).

**Эмпатия** – эмоциональное вчувствование или сопереживание другому человеку.

Через эмоциональный отклик человек достигает понимания внутреннего состояния другого. Эмпатия основана на умении правильно представлять себе, что происходит внутри другого человека, что он переживает, как оценивает окружающий мир. Известно, что эмпатия тем выше, чем лучше человек способен представить себе, как одно и то же событие будет воспринято разными людьми, и насколько он допускает право на существование этих разных точек зрения.

Можно выделить три существенные особенности эмпатического процесса:

- 1) сохранение в эмпатическом процессе собственной позиции эмпатирующего, благодаря которой существует психологическая дистанция между ним и эмпатируемым;
- 2) наличие в эмпатии сопереживания, а не просто эмоционально положительного отношения эмпатирующего к эмпатируемому;
- 3) динамичный (процесс, действие), а не статичный (состояние, способность) характер феномена эмпатии.

В эмпатии можно выделить следующие компоненты: когнитивный (понимание эмоционального состояния другого человека); эмоциональный (сопереживание или сочувствие, которые испытывает субъект к другому лицу); конативный (стремление оказать помощь). Полный эмпатический процесс включает в себя сопереживание, сочувствие и содействие. Однако наблюдаются и усеченные формы эмпатии – сопереживание или сочувствие.



**Аттракция** – особая форма познания другого человека, основанная на формировании по отношению к нему устойчивого позитивного чувства. В данном случае понимание партнера по общению возникает благодаря формированию по отношению к нему привязанности, дружеского или еще более глубокого интимно-личностного отношения.

**Социальная рефлексия** – механизм самопознания в процессе общения. Под социальной рефлексией понимается способность человека представить, как он воспринимается партнером по общению. Иначе говоря, это знание того, как другой знает меня. Важно подчеркнуть, что полнота представлений человека о самом себе в значительной степени определяется богатством его представлений о других людях, широтой и разнообразием его социальных контактов, позволяющих проанализировать отношение к себе со стороны различных партнёров по общению.

Среди эффектов межличностного восприятия наиболее исследованы эффект ореола («галлоэффект»), эффект новизны и первичности.

*Эффект ореола* проявляется в том, что общее благоприятное впечатление приводит к позитивным оценкам неизвестных качеств воспринимаемого, и наоборот, общее неблагоприятное впечатление способствует преобладанию негативных оценок (положительная переоценка называется еще «эффектом Полианны», отрицательная оценка – «дьявольским» эффектом). Эффект ореола наиболее ярко проявляется, когда воспринимающий имеет минимальную информацию об объекте восприятия, а также когда суждения касаются моральных качеств. Эта тенденция затемнить определенные характеристики и высветлить другие играет роль своеобразного ореола в восприятии человека человеком.

Тесно связаны с этим эффекты первичности и новизны. Оба они касаются значимости определенного порядка предъявления информации о человеке для составления представления о нем. В ситуациях, когда воспринимается незнакомый человек, преобладает *эффект первичности*. Он состоит в том, что при противоречивых после первой встречи данных об этом человеке информация, которая была получена раньше, воспринимается как более значимая и оказывает большее влияние на общее впечатление о человеке. *Эффект новизны* заключается в том, что последняя, т. е. более новая, информация оказывается более значимой, действует в ситуациях восприятия знакомого человека.

Каузальная атрибуция рассматривается как изучение попыток человека понять причину и следствие тех событий, свидетелем которых он является. При этом он опирается на ту информацию, которую может получить об этих явлениях. Однако если этой информации оказывается недостаточно, а потребность сделать причинный вывод остается, человек в такой ситуации начинает не столько искать истинные причины, сколько приписывает их интересующему его социальному объекту.

Каждый человек обладает системой схем причинности, и всякий раз поиск причин, объясняющих «чужое» поведение, так или иначе вписывается в одну из таких существующих схем. «*Каузальная схема*» – это своеобразная общая концепция данного человека о возможных причинах поведения.

Существуют типичные ошибки атрибуции:

1) мотивационные, включающие в себя различного рода «защиты» (пристрастия, приписывание успеха себе, неуспеха – обстоятельствам);

2) фундаментальные, включающие в себя переоценку личностных факторов и недооценку ситуационных. К ним относятся: ошибки «ложного согласия» (правильной интерпретацией считается совпадающая с «моим» мнением); ошибки, связанные с неравными возможностями поведения (в определенных ролях гораздо «легче» проявить собственные позитивные качества); ошибки, возникающие из-за большего доверия к конкретным фактам, чем к общим суждениям.

Г. Келли выделяет четыре принципа определения причинности:

1) ковариации;

2) обесценивания;

3) усиления;

4) систематического искажения.

Сущность *принципа ковариации* заключается в том, что эффект приписывается той причине, которая совпадает с ним во времени.

*Принцип обесценивания* реализуется, когда при наличии альтернатив одна из причин отбрасывается из-за того, что есть конкурирующие причины.

Согласно *принципу усиления* приоритет отдается причине, встречающей препятствие; она усиливается в сознании воспринимающего самим фактом наличия такого препятствия.

*Принцип систематического искажения* предполагает, что в суждениях о людях недооцениваются факторы ситуации и переоцениваются факторы личностных характеристик.

Какой из принципов будет включен в построение вывода о поведении другого человека, зависит от многих обстоятельств, в частности от так называемых «каузальных ожиданий» личности.

Установки являются важнейшим фактором, определяющим межличностное восприятие и притяжение. Сходство в установках усиливает чувство симпатии к мнимым незнакомцам, причём симпатия проявляется в большей мере тогда, когда сходство обнаруживается по важным качествам, а различие – по второстепенным. Одна из трудностей, связанных с установками в межличностном восприятии, связана с тем, что многие из наших установок обусловлены предубеждениями относительно тех или иных явлений или людей, рационально обсуждать которые достаточно трудно.

Следует отметить, что предубеждения отличаются от стереотипов. Если стереотип представляет собой обобщение, которого придерживаются члены одной группы относительно другой, то предубеждение предполагает еще и суждение в терминах «плохой» или «хороший», которое мы выносим о людях, даже не зная ни их самих, ни мотивов их поступков.

### **Вопросы для самоконтроля**

- 1 Каковы основные механизмы межличностного восприятия?
- 2 Назовите основные ошибки атрибуции.
- 3 Какие стороны общения вам известны?
- 4 Охарактеризуйте понятие «коммуникация».
- 5 В чем различие между эмпатией и идентификацией?

## **РАЗДЕЛ III. ЛИДЕРСТВО И ГРУППА**

### **Тема 7 Внутригрупповое взаимодействие**

#### **План**

- 7.1 Лидерство и руководство.
- 7.2 Понятие и классификация малых групп.
- 7.3 Конформизм и групповое давление.
- 7.4 Социометрическая структура группы.

#### **7.1 Лидерство и руководство**

**Лидерство** – отношения доминирования и зависимости в системе межличностных отношений в малой группе.

Выделяют **три основные теории происхождения лидерства**.

1 *Теория черт* – лидерство, обусловленное врожденными качествами человека. Лидер – тот, кто обладает определенным набором врожденных личностных качеств или психологических черт.

2 *Ситуативная теория* лидерства обусловлена требованиями текущей ситуации. Если в конкретной ситуации для решения задачи необходимы люди с определенными качествами, они становятся лидерами.

3 *Системная теория* лидерства обусловлена совокупностью факторов. Лидерство – функция совместной групповой деятельности. Лидер должен обладать структурой личности, позволяющей влиять на других.

З. Фрейд сформулировал тезис о вечном противоречии между половым влечением и цивилизацией. В связи с этим Фрейд делит общество на психически нормальных людей, не способных к творчеству, и лидеров, являющихся невротиками. Ориентированными на лидерство движет чувство вины, и они ищут

облегчение посредством таких механизмов, как обличение других. В детстве многие лидеры пережили крушение надежд и компенсируют комплекс неполноценности в ожесточенной борьбе за власть, за самоуважение.

**Руководство** – оказание влияния на поведение членов группы индивидом, имеющим соответствующие официальные полномочия. Отличительные черты лидерства и руководства приведены в таблице 2.

Т а б л и ц а 2 – **Отличительные черты лидерства и руководства**

Параметры сравнения	Лидерство	Руководство
Основная функция	Регуляция межличностных отношений в группе	Регуляция официальных отношений группы
Условия функционирования	Возникает и существует в условиях микросреды (малой группы)	Осуществляется в макросреде
Условия возникновения	Возникает стихийно	Возникает целенаправленно, под контролем общества
Устойчивость	Нестабильно	Достаточно стабильное явление
Система санкций	Ограниченная	Широкая
Принятие решений	Решения непосредственно касаются групповой деятельности	Процесс принятия решений опосредован многими факторами

*Стили лидерства* – типичная для конкретного лидера система приемов оказания влияния на других членов группы.

Выделяют три основных *стиля лидерства*.

*Авторитарный* – стиль лидерства, при котором система межличностных отношений характеризуется иерархичностью во главе с лидером, который имеет единоличную власть в принятии групповых решений, в применении групповых санкций и т. д. Минимум свободы, максимум контроля.

*Демократический* – стиль лидерства, характеризующийся построением системы отношений в группе на основе принципов равноправия всех членов, а функции лидера сводятся к согласованию принимаемых решений, урегулированию возникающих противоречий, вовлечению всех членов группы в групповые процессы. Максимум свободы, максимум контроля.

*Либеральный* – стиль лидерства, наблюдаемый в ситуациях, когда групповые процессы идут стихийно, лидер занимает пассивную позицию и вмешивается в процесс принятия решений только тогда, когда к нему обращаются. Максимум свободы, минимум контроля.

Выделяют **типы лидеров** в зависимости от следующих факторов (по Б. Д. Парыгину):

- 1) х а р а к т е р д е я т е л ь н о с т и :  
- универсальный;

- ситуативный;

2) содержание деятельности:

- вдохновитель;

- исполнитель;

- деловой;

- эмоциональный;

3) стиль руководства:

- авторитарный;

- демократический;

4) сфера и масштабы решаемых задач:

- бытовой;

- социальный;

- политический.

## 7.2 Понятие и классификация малых групп

Общение, взаимодействие людей происходит в разнообразных группах. Выделяют несколько разновидностей групп:

1) условные и реальные;

2) постоянные и временные;

3) большие и малые.

*Условные* группы людей объединяются по определенному признаку (пол, возраст, профессия и т. п.).

*Реальные* – личности, включенные в такую группу, не имеют прямых межличностных отношений, могут не знать о существовании друг друга. Данные группы людей, реально существующие как общности в определенном пространстве и времени, характеризуются тем, что все члены связаны между собой объективными взаимоотношениями. Реальные человеческие группы различаются по величине, внешней и внутренней организации, назначению и общественному значению.

*Малая группа* немногочисленна по своему составу (от 2 до 15 человек), которые объединены общей социальной деятельностью, находятся в непосредственном общении, способствуют возникновению эмоциональных отношений, выработке групповых норм и развитию групповых процессов.

При *большем* количестве людей группа, как правило, разбивается на подгруппы. Отличительный признак малой группы – пространственное и временное соприсутствие людей.

По психологическим характеристикам различают следующие группы:

1) членства;

2) референтные (эталонные), нормы и правила которых служат для личности образцом.

Референтные группы могут быть реальными или воображаемыми, позитивными или негативными, могут совпадать или не совпадать с членством, но они выполняют функции социального сравнения; нормативную, т. к. референтная группа – источник норм, правил, к которым индивид стремится приобщиться.

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

По у р о в н ю р а з в и т и я выделяют следующие разновидности групп:

- *ассоциация* – взаимоотношения опосредуются только личностно значимыми целями (группа друзей, приятелей);

- *кооперация* – отличается реально действующей организационной структурой, межличностные отношения носят деловой характер, подчиненный достижению требуемого результата в выполнении конкретной задачи в определенном виде деятельности;

- *корпорация* – объединена только внутренними целями, не выходящими за ее рамки, стремящаяся осуществить свои групповые цели любой ценой, в т. ч. и за счет других групп;

- *коллектив* – группа людей, объединенных целями совместной общественно полезной деятельности и динамикой формальных и неформальных взаимоотношений.

### 7.3 Конформизм и групповое давление

**Конформизм** (от лат. *conformis* – подобный) – это изменение мнений, установок и поведения индивидов под влиянием окружающих. В классических экспериментах М. Шерифа, С. Аша, Р. Кратчфилда и С. Милграма было показано, что под влиянием высказываний и поведения, демонстрируемых специально проинструктированными испытуемыми (так называемой поставной группой), значительная часть участников эксперимента изменяли свои первоначальные суждения, оценки и поведение.

**Групповое давление** – это процесс влияния установок, норм, ценностей и поведения членов группы на мнения и поведение индивида. Нормативное влияние характеризуется принятием индивидом мнения большинства в качестве групповой нормы, зависимостью индивида от группы и его стремлением к согласованию своего поведения и своих установок с поведением и установками группы. Информационное влияние характеризуется влиянием других членов группы как источника информации, важной для принятия решения и учитываемой индивидом.

Внешний конформизм характеризуется внешним согласием с мнением группы или поведением, соответствующим групповым нормам, при котором

внутренне индивид проявляет несогласие, но не демонстрирует его, чтобы не вступать в открытую конфронтацию с группой. Внутренний конформизм характеризуется изменением первоначальной позиции индивида в пользу группы. Негативизм (нонконформизм) проявляется в стремлении, во что бы то ни стало поступать вопреки большинству и любой ценой утверждать свою точку зрения, это полное несогласие с группой.

Внешне сходное «конформное» может иметь в своей основе принципиально разные психологические механизмы. Психологическими механизмами внутреннего конформизма, могут служить идентификация (полное или частичное уподобление партнеру) по взаимодействию в силу позитивного эмоционального отношения к нему и интернализация, т. е. внутреннее усвоение установок и ценностей других индивидов или группы в целом, принятие их как своих собственных.

## **7.4 Социометрическая структура группы**

**Социометрическая структура группы** представляет собой совокупность соподчиненных позиций членов группы в системе межличностных отношений. В целом социометрическая структура определяется анализом важнейших социометрических характеристик группы: социометрического статуса ее членов, взаимности эмоциональных предпочтений, наличия устойчивых групп межличностного предпочтения, характера отвержений в группе.

Каждый индивид в группе имеет свой социометрический статус. Социометрический статус может быть более высоким или низким в зависимости от того, какие чувства (положительные или отрицательные) испытывают другие члены группы по отношению к данному субъекту. Совокупность всех статусов, в свою очередь, задает статусную иерархию в группе.

Самыми высокостатусными являются так называемые «социометрические звезды» – члены группы, имеющие максимальное количество положительных выборов при небольшом количестве отрицательных. Это люди, к которым обращены симпатии большинства. Далее идут высокостатусные, среднестатусные и низкостатусные члены группы, определяемые по числу положительных выборов и не имеющие большого числа отрицательных выборов. Есть группы, в которых нет социометрических звезд, а есть высоко-, средне- и низкостатусные.

На более низкой ступени межгрупповых отношений находятся изолированные – субъекты, у которых отсутствуют любые выборы, как положительные, так и отрицательные. Позиция изолированного человека в группе – одна из наиболее неблагоприятных, поскольку свидетельствует о том, что к данному индивиду другие члены группы совершенно равнодушны. Далее идут отверженные – такие члены группы, которые имеют большое количество от-

рицательных выборов и малое количество предпочтений. На последней ступени иерархической лестницы социальных предпочтений находятся пренебрегаемые или изгои – члены группы, не имеющие ни одного положительного выбора при наличии отрицательных.

### **Вопросы для самоконтроля**

- 1 Какие разновидности групп вы знаете?
- 2 Чем внешний конформизм отличается от внутреннего?
- 3 Конформизм – это хорошо или плохо?
- 4 Чем лидер отличается от руководителя?
- 5 Какие стили лидерства вам известны?
- 6 Какими характеристиками обладает социометрия?

## **Тема 8 Конфликтология**

### **План**

- 8.1 Конфликты. Типы конфликтных личностей.
- 8.2 Управление конфликтами.
- 8.3 Конфликты в межличностных отношениях.

### **8.1 Конфликты. Типы конфликтных личностей**

**Конфликт** – это столкновение противоположно направленных интересов, взглядов, позиций в психике отдельного человека, во взаимоотношениях людей или их групп. Конфликтное взаимодействие, если оно совершается в созидательных формах, несет в себе конструктивное, продуктивное начало. Такой конфликт способствует прогрессивным изменениям.

Осознание причин конфликта связано с осознанием природы, как общества, так и человека. Исходных моментов, порождающих тот или иной конфликт, три: сами люди; социальные связи и отношения; условия функционирования организации. Сущность человека – главная причина конфликта. Она состоит в противоречивом единстве его потребностей и способностей. Преодоление этого противоречия представляет собой источник саморазвития.

Люди, рождаясь свободными и равными в своем человеческом достоинстве и правах, в реальности оказываются неодинаковыми. Они отличаются друг от друга полом и возрастом, здоровьем и физической силой, душевными качествами и внешней привлекательностью, умственными способностями и волей, нравственными предпочтениями и жизненным опытом. В повседневной жизни эти различия могут приводить к внутриличностным и межличностным конфликтам.



Ролевой конфликт представляет собой результат противоречий, возникших между различными позициями людей в определенной социальной группе. Потенциально противоречивы и конфликтны отношения между начальником и подчиненным, преподавателем и студентом, водителем и сотрудником ГАИ, продавцом и покупателем, родителем и ребенком.

В организациях конфликты чаще всего возникают из-за неадекватных условий функционирования (отсутствие справедливых правил совместной деятельности, незнание правил или неприятие членами группы).

Чаще всего выделяют следующие пять типов конфликтных личностей:

1) *демонстративный* – хочет быть в центре внимания, любит хорошо выглядеть в глазах других, любит свои страдания, сильно выражены эмоции при слабом проявлении разума, планирование поведения и жизни осуществляется ситуативно и слабо воплощается в жизнь, кропотливой, систематической работы избегает, не уходит от конфликтов, в конфликтной ситуации чувствует себя неплохо;

2) *ригидный* – подозрителен, обладает завышенной самооценкой, часто не учитывает изменения ситуации, с большим трудом принимает точку зрения окружающих, на недоброжелательное отношение других сильно обижается, повышено, чувствителен к мнимым или действительным несправедливостям;

3) *неуправляемый* – импульсивен, недостаточно контролирует себя, поведение непредсказуемо, агрессивен, часто не обращает внимания на общепринятые нормы общения, во многих своих неудачах склонен обвинять других, из прошлого опыта извлекает мало уроков;

4) *сверхточный* – скрупулезно относится к работе, предъявляет повышенные требования к себе и окружающим, причем делает это так, что людям, с которыми он работает, кажется, что он придирается, обладает повышенной тревожностью, чрезмерно чувствителен к деталям, склонен придавать излишнее значение замечаниям окружающих, страдает от себя сам, переживает свои просчеты, неудачи, расплачивается за них болезнями (бессонница, головные боли и т. п.);

5) *бесконфликтный* – неустойчив в оценках и мнениях, обладает повышенной внушаемостью, внутренне противоречив, ориентируется на сиюминутный утеш в ситуации, зависит от мнения окружающих, излишне стремится к компромиссу, не обладает достаточной силой воли.

## **8.2 Управление конфликтами**

Предупреждение конфликта предполагает действия, исключающие зарождение конфликтной ситуации или устраняющие причины, источники конфликта и приводящие к разрядке конфликтной напряженности, предотвращению формирования конфликтного сознания, кризиса и конфликтных действий.

Профилактика конфликтов в организации достигается за счет четкой организации труда; здорового морально-психологического климата в коллективе; профессионально и социально компетентного руководства; удовлетворенности персонала пребыванием в организации; уверенности людей в завтрашнем дне. Иными словами, профилактика конфликта предполагает недопущение возникновения в коллективе всех его причин.

Согласно концепции Томаса – Килменна выделяют пять основных способов поведения в конфликтной ситуации:

- 1) избегание;
- 2) соперничество;
- 3) приспособление;
- 4) компромисс;
- 5) сотрудничество.

Основанием для выделения указанных способов поведения является динамика соотношения между степенью настойчивости в удовлетворении своих интересов и степенью готовности пойти навстречу другому человеку в удовлетворении его интересов.

При использовании стиля *избегания* ничьи интересы не удовлетворяются. Такой способ означает, что человек игнорирует конфликтную ситуацию, делает вид, что ее не существует, и не предпринимает никаких шагов для ее разрешения.

Стиль *соперничества* состоит в стремлении навязать свою волю и разрешить конфликт с помощью силы (власти, административных санкций, экономического давления и т. п.), не считаясь с интересами оппонента.

*Приспособление* предполагает необходимость пожертвовать своими интересами в пользу оппонента, выполнить его требования и отказаться от собственных целей. Стиль приспособления нередко приходится применять подчиненным в конфликтах с начальством, а также руководителями низшего звена по отношению к руководителям высшего звена, понимая бесперспективность борьбы и опасаясь эскалации конфликта, чреватой потерей места работы или другими крупными неприятностями. Приспособление – обычно вынужденный стиль конфликтного поведения.

*Компромисс* предполагает частичные уступки оппоненту в ожидании подобных действий с его стороны, чтобы избежать обострения конфликта, которое чревато большими потерями, чем отдельные уступки. Компромисс – один из самых распространенных стилей конфликтного поведения. Многие считают его ведущим способом действий руководителей. В самом деле, нередко компромисс позволяет быстро и сравнительно легко погасить конфликт или предотвратить его. Компромиссы наиболее приемлемы при разрешении второстепенных вопросов.

*Сотрудничество* отличается стремлением достигнуть максимально возможного удовлетворения и своих интересов, и интересов партнера. Этот

стиль конфликтного поведения предполагает совместное решение проблемы, приемлемое для всех сторон конфликта. Сотрудничество означает внимательное ознакомление с позицией противоположной стороны, выяснение причин конфликта, отказ от достижения собственных целей за счет интересов оппонента, поиск взаимоприемлемых путей и решений и их совместную реализацию.

Каждый из рассмотренных стилей может быть оптимальным и обеспечивает наилучший результат в зависимости от конкретных условий возникновения и развития конфликта.

Для эффективного разрешения конфликтов необходимо:

- формировать установку на признание в другом человеке друга и отсутствие злого умысла;
- уметь пересматривать собственные позиции;
- стремиться разрешать ситуацию совместно;
- уметь делать первый шаг навстречу оппоненту;
- исключить аффективное реагирование на оппонента;

### **8.3 Конфликты в межличностных отношениях**

Конфликт – явление социальное, порожаемое самой природой общественной жизни. Одна из главных человеческих потребностей – это потребность принадлежать к общности себе подобных. Вместе с тем индивидуальные различия, различия в интересах и целях, в способах построения совместной жизни приводят к противоречиям между людьми, обострение которых и следует называть конфликтом.

Конфликтные ситуации возникают во всех сферах общественной жизни – будь то экономика, политика, быт, культура или идеология. Они неизбежны как неотъемлемый компонент развития общества и самого человека. Бесконфликтность – это иллюзия, утопия и уж тем более не благо.

Конфликт – прогнозируемое явление, он может быть регулируемым. Конфликтное взаимодействие отличается тем, что противостояние в нем людей служит для них одновременно и связующим звеном (чем более зависимы отношения, тем более они чреваты конфликтом). Раз люди конфликтуют, то их непременно что-то объединяет.

Уже в силу своей природы конфликт может являться носителем как созидательных, так и разрушительных тенденций, быть добром и злом одновременно.

Функции конфликта:

- 1) стабилизирующая (укрепляются взаимоотношения, более ясно осознаются нормы и ценности совместной жизни и деятельности);

2) активизирующая (взаимодействие становится более динамичным, что сказывается на темпах социально-экономического развития как в обществе, так и в пределах отдельно взятой организации);

3) функция сигнализации (выявляются факторы неудовлетворенности существующим положением вещей);

4) функция эмоционального отреагирования (открытое выражение своих мыслей и чувств позволяет людям получить эмоциональное облегчение);

5) функция инновации (конфликт – это средство содействия творческой инициативе);

6) профилактическая (своевременный конфликт предотвращает разрушительное поведение).

Конфликты – явление не только неизбежное и повсеместное, но и много-ликое. Каждое конфликтное столкновение по-своему уникально. В зависимости от основания выделяют следующие виды конфликтов:

1) по источникам и причинам возникновения:

- объективные и субъективные;
- деловые и личностные;

2) коммуникативной направленности:

- горизонтальные;
- вертикальные;
- смешанные;

3) составу конфликтующих сторон:

- внутриличностные;
- межличностные;
- внутригрупповые;
- межгрупповые;

4) функциональной значимости:

- конструктивные;
- деструктивные;

5) форм столкновения:

- открытые;
- скрытые;

6) масштабам и продолжительности:

- общие и локальные;
- кратковременные и затяжные;

7) способам урегулирования:

- антагонистические;
- компромиссные.

**Вопросы для самоконтроля**

- 1 Конфликт и причины его возникновения.
- 2 Назовите основные стратегии поведения в конфликтных ситуациях.
- 3 Функции конфликта.
- 4 Полезен ли конфликт?

## СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

**Андреева, Г. М.** Социальная психология / Г. М. Андреева. – М. : Аспект Пресс, 2001. – 384 с.

**Бодалев, А. А.** Психология о личности / А. А. Бодалев. – М. : МГУ, 1988. – 188 с.

**Божович, Л. И.** Личность и её формирование в детском возрасте / Г. М. Божович. – СПб. : Питер, 2008. – 398 с.

**Вайнштейн, Л. А.** Общая психология : учеб. пособие / Л. А. Вайнштейн. – Минск : Тессей, 2005. – 368 с.

**Гиппенрейтер, Ю. Б.** Введение в общую психологию. Курс лекций : учеб. пособие для вузов / Ю. Б. Гиппенрейтер. – М. : ЧсРо, 2002. – 336 с.

**Гиппенрейтер, Ю. Б.** Хрестоматия по общей психологии. Психология мышления : учеб.-метод. пособие для вузов / Ю. Б. Гиппенрейтер, В. В. Петухов ; под общ. ред. Ю. Б. Гиппенрейтер. – М. : МГУ, 1981. – 398 с.

**Грановская, Р. М.** Элементы практической психологии / Р. М. Грановская. – СПб. : Свет, 1997. – 407 с.

**Дружинин, В. Н.** Психология : учеб. для экономических вузов / В. Н. Дружинин. – СПб. : Питер, 2000. – 671 с.

**Дубровина, И. В.** Психология : учеб. для учреждений среднего педагогического образования / И. В. Дубровина, Е. Е. Данилова, А. М. Прихожан. – 2-е изд., стер. – М. : Академия, 2003. – 464 с.

**Жеребцов, С. Н.** Основы психологии и педагогики : учеб. пособие для студентов непедагогических специальностей вузов / С. Н. Жеребцов. – Мозырь : Белый ветер, 2001. – 100 с.

**Козубовский, В. М.** Общая психология: познавательные процессы : учеб. пособие / В. М. Козубовский. – Минск : Амалфея, 2004. – 368 с.

**Коломинский, Я. Л.** Психология взаимоотношений в малой группе : учеб. пособие / Я. Л. Коломинский. – Минск : ТетраСистемс, 2000. – 431 с.

**Крайг, Г.** Психология развития / Г. Крайг. – 9-е изд. – СПб. : Питер, 2005. – 940 с.

**Леонгард, К.** Акцентуированные личности / К. Леонгард. – Киев : Выща шк., 1989. – 375 с.

**Личко, А. Е.** Психопатии и акцентуации характера у подростков / А. Е. Личко. – 2-е изд., доп. и перераб. – Л. : Медицина, 1983. – 256 с.

**Майерс, Д.** Социальная психология / Д. Майерс ; пер. З. Замчук. – СПб. : Питер, 2013. – 800 с.

**Маклаков, А. Г.** Общая психология / А. Г. Маклаков. – СПб. : Питер, 2001. – 592 с.

**Маслоу, А.** Мотивация личности / А. Маслоу ; пер. с англ. А. М. Татлыбаевой. – СПб. : Евразия, 1999. – 478 с.

**Немов, Р. С.** Психология : учеб. для студ. высш. пед. учеб. заведений / Р. С. Немов. В 3 кн. – 4-е изд. – М. : ВЛАДОС, 2003. – Кн. 1. Общие основы психологии.

Основы психологии и педагогики : учеб. пособие / под ред. С. В. Овдей. – Минск : Академия управления при Президенте Респ. Беларусь, 2006. – 275 с.

**Пономарева, М. А.** Общая психология и педагогика: ответы на экзаменационные вопросы / М. А. Пономарева, М. В. Сидорова. – Минск : ТетраСистемс, 2010. – 144 с.

**Петровский, А. В.** Психология : учеб. пособие для пед. вузов / А. В. Петровский, М. Г. Ярошевский. – 4-е изд., стереотип. – М. : Академия, 2005. – 512 с.

**Рубинштейн, С. Л.** Основы общей психологии : учеб. для вузов / С. Л. Рубинштейн. – М. : Просвещение, 2001. – 720 с.

**Столяренко, Л. Д.** Основы психологии / Л. Д. Столяренко. – 4-е изд., перераб. и доп. – Ростов н/Д : Феникс, 2001. – 672 с.

**Фрейд, З.** Введение в психоанализ : лекции / З. Фрейд ; пер. с англ. Г. Барышниковой. – М. : Наука, 1991. – 379 с.

**Фрейд, З.** Психология бессознательного : сб. произведений / З. Фрейд. – М. : Просвещение, 1990. – 448 с.

**Хьелл, Л.** Теории личности / Л. Хьелл, Д. Зиглер. – СПб. : Питер, 2003. – 608 с.

**Эриксон, Э.** Идентичность: юность и кризис : учеб. пособие / Э. Эриксон ; общ. ред. и предисл. А. В. Толстых. – 2-е изд. – М. : Флинта, 2006. – 341 с.

Учебное издание

*ТУПИЧЕНКО Татьяна Александровна*

## ОСНОВЫ ПСИХОЛОГИИ

Учебно-методическое пособие

Редактор А. А. П а в л ю ч е н к о в а  
Технический редактор В. Н. К у ч е р о в а

Подписано в печать 20.03.2017 г. Формат 60 x 84  $\frac{1}{16}$   
Бумага офсетная. Гарнитура Таймс. Печать на ризографе.  
Усл. печ. л. 5,35. Уч.-изд. л. 5,94. Тираж 500 экз.  
Зак. № . Изд. № 94.

Издатель и полиграфическое исполнение:  
Белорусский государственный университет транспорта.  
Свидетельство о государственной регистрации издателя, изготовителя,  
распространителя печатных изданий  
№ 1/361 от 13.06.2014.  
№ 2/104 от 01.04.2014.  
Ул. Кирова, 34, 246653, Гомель